

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ



Bakalářská práce

PROŽÍVÁNÍ KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU JAKO SEBEROZVOJ

Praha 2023

Autor práce: Barbora Jelínková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Poděkování:

Ráda bych poděkovala paní doc. PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové Ph.D. za podporu a vedení mé práce. Děkuji mé nejbližší rodině, která mě po celou dobu studia podporovala a důvěřovala mi.

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 20. 6. 2023

Barbora Jelínková

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá otázkou krize středního věku, jejího prožívání a vyhodnocení. Zároveň se bude zabývat prožíváním středního věku, zhodnocením důležitých událostí a ohlédnutím za tímto obdobím. Práce se zabývá tím, zda je krize středního věku považována za možný způsob seberozvoje nebo je to pouze negativní období života. V teoretické části se zabývá významy a pojmy spojenými s obdobím středního věku. Část empirická se zabývá prožíváním středního věku, jak je vnímána krize středního věku a zdali je považována za zcela negativní, či může být vnímána pozitivně jako osobní rozvoj nebo růst.

Klíčová slova: střední věk, krize středního věku, očekávání, nastavení mysli, životní změna, vývoj.

Abstract

The bachelor's thesis is about midlife crises, how people experience and evaluate midlife crises. At the same time, it will be discussed how people experience middle age, evaluate different life events and the whole midlife period. The thesis will also focus on whether midlife crises are considered as negative period or if it can mean development. In the theoretical part it is presented meanings and concept connected to middle age. The empirical part is about how chosen participants experience midlife, how they experience the midlife crises and if they see it as negative experience or personal development.

Key words: Midlife, midlife crisis, expectations, mindset, life change, development

Obsah

ÚVOD.....	1
I. TEORETICKÁ ČÁST	2
1. Střední věk.....	2
1.1 Vymezení středního věku	4
1.2 Fyzické změny ve středním věku	4
1.3 Kognitivní změny ve středním věku.....	5
1.4 Psychosociální změny ve středním věku	5
1.5 Přechodová fáze.....	6
2. Krize	7
2.1 Příčiny krize.....	8
2.2 Typologie krizí	8
2.3 Krize středního věku.....	9
2.4 Příznaky krize středního věku	11
2.5 Krize jako seberozvoj	12
3. Pozitivní psychologie	14
3.1 Osobní pohoda.....	14
3.2 Subjektivní pohoda.....	15
3.3 Teorie osobní pohody	16
3.3.1 U křivka	16
3.3.2 Teorie set-point.....	16
3.4 Psychologická pohoda	16
3.4.1 Copingové strategie	17
3.4.2 Životní cíl	17
4. Společenská očekávání	17
5. Shrnutí teoretické části	19
II. EMPIRICKÁ ČÁST	21
6. Cíle výzkumu a výzkumné otázky	21
7. Metodologie.....	21
7.1 Metody výzkumu.....	21
7.2 Výběr vzorku	22
7.3 Analýza dat.....	22
7.4 Etické otázky výzkumu	23
8. Výsledky.....	23
8.1 Fenomenologická analýza rozhovorů.....	23
8.1.1 Rozhovor s Mirkou.....	23

8.1.2 Rozhovor s Janou	25
8.1.3 Rozhovor s Evou	27
8.1.4 Rozhovor s Vendulou	28
8.1.5 Rozhovor s Magdou	29
8.1.6 Rozhovor s Petrou	31
8.1.7 Rozhovor s Ivetou.....	32
8.1.8 Rozhovor s Radkou	33
8.1.9 Rozhovor s Annou.....	34
8.1.10 Rozhovor s Lenkou.....	36
8.1.11 Rozhovor s Martinou.....	36
8.2 Tematická analýza:	37
9. Diskuse	42
10. Limity	44
11. Závěr.....	45
LITERATURA	46
PŘÍLOHY:.....	49
Příloha č. 1:.....	49
Příloha č. 2.....	51

ÚVOD

Téma středního věku je zajímavé nejen tím, že ve všeobecném povědomí je spojen s tzv. krizí středního věku. Ve středním věku se sama nacházím, a o to víc mě téma prožívání a vnímání středního věku zajímá. V učebnicích, akademických textech, výzkumech a článcích se dozvídáme o období dětství, adolescence a stáří. Jsou to období, kdy dochází k výrazným vývojovým změnám. Obdobím středního věku, nebo jak toto období nazval Jung – životní odpoledne, se zabývá stále ještě nevelké množství publikací a výzkumů. Je to období, které je považováno za střed života, kdy člověk začíná bilancovat, co doposud dokázal, co chce ještě stihnout, uvědomuje si fyzické změny, tělo stárne, zdraví nemusí sloužit jako dřív, lidé se často musí vyrovnat se ztrátou jednoho či obou rodičů, což je postaví před realitu života. Smrt je reálnější než kdy jindy. Krize samotná má negativní konotaci, a je proto vnímána jako něco špatného, negativního. Je krize, a obzvláště krize středního věku, opravdu vždy negativní? Nebo je možné považovat krizi za období rozvoje a osobnostního růstu? Člověk se může během krizových situací něco o sobě dozvědět, změnit svůj pohled na věc a posunout se dopředu, blíže svému snu nebo se rozhodnout k různé životní změně. Krize může být vnímána jako pozitivní a možný způsob seberozvoje. Sheehyová krizi středního věku nazvala jako přechodovou fázi.

Ve své bakalářské práci se zaměřím na subjektivní vnímání krize 11 participantek. Zajímá mě, zda zpětným ohlednutím hodnotí krizi, kterou si prošly, pozitivně a zda ji vnímají tak, že jim spíše něco dala, než vzala. Zároveň mě zajímá, jestli krize středního věku byla vyvolána pocitem, že společnost očekává, že by se měly ve svém životě nacházet v určité fázi (mít založenou rodinu, stabilní práci, vyřešenou otázku bydlení), ale ve skutečnosti tomu tak není.

Má práce bude rozdělena do dvou částí. V teoretické části se zabývám definicí krize a krize středního věku, zároveň zmapuji různé pohledy na krizi středního věku, představím pojem pozitivní psychologie a pohled na krizi jako možný seberozvoj. V empirické části provedu interpretativní fenomenologickou a tematickou analýzu 11 polostrukturovaných rozhovorů s participantkami, které jsou ve věku mezi 40 – 58 lety.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Střední věk

„Každému z nás je dána v každém věku možnost, abychom plně užívali života.“

G. Sheehy

Střední věk je etapa života, která nebyla více zkoumána až do šedesátých let 20. století. O středním věku se začalo více hovořit v souvislosti s krizí středního věku. Termín „krize středního věku“ představil v roce 1965 kanadský psychoanalytik Elliot Jacques (Willis & Reid, 1999). Staudinger a Bluck (2001) se naopak zamýšlejí, zda má střední věk výzkumníkům co nabídnout, a jestli je to vůbec zajímavé téma. Střední věk může být definován spíše než chronologickým věkem řadou charakteristických rysů.

Ve středním věku se děje celá řada fyziologických a kognitivních změn. Byť některé kognitivní funkce slábnou, lidé ve středním věku je dokážou nahradit svými zkušenostmi a různými zdroji. Mění se také sociální role, jak doma, tak v práci. Toto období je také ve znamení zkvalitňování vztahů v rodině (Lachman, 2001).

Odpoledne života, jak střední věk nazval Carl Gustav Jung ve své práci *The Stages of Life* (1933) je přípravou na další fázi života – stárnutí, večer života. Jungovo odpoledne našeho života je čas, kdy přehodnocujeme ideály rána (Dahlke, 2001).

Je to komplexní souhrn různých životních rolí, které na sebe v průběhu středního věku bereme (Lachman, 2004). Střední věk můžeme charakterizovat jako soubor úkolů, výzev a těžkostí, se kterými se musí lidé ve středním věku vypořádat (Lachman, 2004). Často je střední věk vnímán jako poslední šance něco změnit ve svém dosavadním životě, splnit si sny nebo dosáhnout toho, co jsme doposud odkládali (McQuaide, 1996).

Střední věk je časem pro bilancování a hodnocení svého dosavadního života, splněných či naopak nenaplněných cílů (Thorová, 2015). Střední věk je vnímán jako střed života a přechod od dospělosti, kdy je člověk na vrcholu sil, ke stáří. Lidé jsou rovněž konfrontováni se smrtí, s fyzickými změnami, ubývajícimi fyzickými silami, děti odchází z domu (tzv. syndrom prázdného hnízda), je potřeba pečovat o stárnoucí rodiče, vyrovnat se s nevydařenými partnerskými vztahy nebo neuspokojivou finanční situací (Howell & Beth, 2002).

Hrdlička a Blatný (2021) se na střední věk dívají jako na období, ve kterém člověk musí splnit řadu úkolů, kterými jsou například již zmíněné vyrovnání se se stárnoucím tělem, s odchodem dětí z domu, stárnoucími rodiči, je to také čas k nápravě rodinných vztahů nebo se stát prarodičem.

Období kolem 40. roku mívá často negativní podtext. Existuje mnoho zdrojů, knih a příruček, které se zabývají seberozvojem a jsou plné rad, jak se vypořádat s tímto náročným obdobím. Bohužel podtext takových knih vysílá, při hlubším zamyšlení, zprávu, že člověk ve čtyřiceti letech je už vlastně „za zenitem“, a proto by se měl zdravě stravovat, cvičit a poctivě o sebe pečovat, aby si zachoval atraktivitu a kondici, kterou bychom neměli v tomto věku považovat za samozřejmost (Krauss Whitbourne & Angiullo Connolly, 1999).

Střední věk je také období, kdy člověk může začít pociťovat tzv. generační propast. Tato propast vzniká z pocitu, že je člověk nemoderní, není schopen udržet krok s mladšími lidmi, ani se stále se rozvíjejícími technologiemi. Nerozumíme mladým a jejich modernímu slangu. Přichází pocit, že hudba „za nás“ měla větší smysl. Člověk se cítí odtržen od světa mladých emočně, sociálně i profesně (Hrdlička et al., 2006). Člověk se ve středním věku stává uzavřenějším, obrací se více sám k sobě, více se zamýšlí nad sebou samým a užívá možnosti být sám se sebou (Vágnerová, 2000).

Lidé ve středním věku berou pozitivně pocit svobody, pocit, že mají svůj život pod kontrolou, mají finanční jistotu, životní zkušenosti, znovu získanou svobodu po odchodu dětí z domu, stabilitu. Naopak za negativní na středním věku považují například chátrající zdraví či ztrátu plodnosti, což na jednu stranu považují za nově nalezenou sexuální svobodu, ale na straně druhé je to okamžik, kdy se žena již nemůže stát matkou (Lachman, 2001).

Hrdlička (2006) podotýká, že dosavadní způsob života se dostává do konfliktu s nově vznikajícími hodnotami, které vychází z úkolů, které jsou pro toto období dané přirozeným vývojem jedince.

Z výzkumů vyplývá, že střední věk nabízí různé možnosti, jak je možné prožít období středního věku. Podle Lachman (2004) mohou nastat tři různé scénáře prožívání středního věku. První je, že člověk bude opravdu procházet těžkostmi a krizemi, druhý je pravý opak – člověk bude na vrcholu a bude zcela spokojený. Třetí scénář, který se nabízí, je kombinace obou zmíněných, člověk si bude v různých vlnách prožívat jak krizi, tak i pozitivní období.

Prožívání středního věku je zcela subjektivní záležitost a na každého člověka, který v tomto období prochází náročným obdobím či krizí, připadá jeden člověk, který je na vrcholu a daří se mu velice dobře (Lachman, 2004). Millová (2016) hovoří o velkých rozdílech v prožívání středního věku, který je zapříčiněn různými životními zkušenostmi každého jedince. Někdo ve středním věku rodinu teprve zakládá, někdo má malé děti, někteří se už stali prarodiči.

Staudinger a Bluck (2001) uvádějí, že období středního věku můžeme rozdělit na období raného středního věku, kdy jsou lidé na vrcholu svých sil a pozdní střední věk. Během raného

středního věku dochází spíše k pozitivním zkušenostem, osobnostnímu růstu, kariérního růstu, zlepšování či udržování rodinných vztahů. Toto období pak pomalu přechází do pozdního středního věku, kdy člověk začne pociťovat zdravotní obtíže, chronické nemoci, různé ztráty a změny sociální role. Do středního věku člověk vchází s pocitem, že je stále mladý. S přechodem do stáří je člověk už vyrovnán a smířen, a to jak se svým věkem, tak i ostatními podstatnými změnami spojenými s obdobím středního věku (Staudinger & Bluck, 2001).

1.1 Vymezení středního věku

Literatura se liší v tom, od kdy do kdy střední věk trvá. Někteří hovoří o rozmezí 35 - 60 let, někteří 40 - 60 let (Hrdlička & Blatný, 2021). Střední věk nemá žádný významný bod, který by ho odděloval od ostatních vývojových a životních fází (Staudinger & Bluck, 2001).

V novějších výzkumech se hovoří o etapě časného středního věku (45 - 55let) a pozdějšího středního věku (55 - 65let) (Hrdlička & Blatný, 2021). Freund a Ritter (2009) v jiném výzkumu potvrdili časové rozmezí pro střední věk je mezi 35 - 55 lety.

Zdá se, že ve středním věku chronologický věk nehraje zásadní roli. Z průzkumů máme informace o subjektivním vnímání středního věku. Lidé se shodují, že kolem 40. roku je člověk ve středním věku. Většina dotazovaných věří, že člověk ve středním věku se pohybuje v rozmezí 40 – 50 let. Z jiných výzkumů vyplynulo, že lidé, kteří se ve středním věku nachází, uvádí pro konec středního věku vyšší věk, než mladší lidé (Staudinger & Bluck, 2001).

Sýkorová (2009) uvádí, že věková identita je dána chronologickým, objektivním a subjektivním věkem. Člověk sám hodnotí, na jaký věk se cítí.

1.2 Fyzické změny ve středním věku

Tělesný vzhled je velkou součástí naší identity a střední věk je období, kdy přichází výrazné fyzické změny (Thorová, 2015).

Se stárnoucím tělem přichází i zhoršená kvalita spánku, na regeneraci je potřeba delší čas, objevují se vrásky, šedivé vlasy, vypadávání vlasů, metabolismus zpomaluje a lidé přibírají na váze, objevují se zdravotní problémy (Thorová, 2015). Říčan (2004) k výčtu fyzických změn přidává zhoršení zraku, zranění, která se hojí mnohem déle než v mladším věku, koutky úst začínají směřovat dolů, rysy v tváři jsou tvrdší, kůže začíná být ochablá. U mužů se začínají objevovat poruchy potence.

Probíhají změny ve fungování kardiovaskulárního, trávicího, urogenitálního systému a pohybového aparátu. U žen nastupuje menopauza. Tyto změny, hlavně u žen, často vedou k nespokojenosti se svým vzhledem a fyzickým stavem (Millová, 2016).

Pohled na stárnutí mužů se značně liší od toho, jak společnost vnímá ženy. U mužů se stárnutí a šediny považují za znak zralosti, na rozdíl od žen, u kterých je stárnutí vnímáno negativně (Thorová, 2015).

Ve středním věku člověk dokáže klidněji reagovat na různé podněty. Může to být způsobeno ubývajícím motivací k jednání. S prvními známkami projevu stárnutí se začínají objevovat fyzická omezení, která neumožňují se aktivně a energicky vřhat do nových životních dobrodružství. Ubývá i energie a motivace k činům (Hrdlička & Blatný, 2021).

1.3 Kognitivní změny ve středním věku

Kognitivní schopnosti v dětství určují chování v dospělosti i délku života. Chování v dospělosti, které bude zodpovědné, rozumné a vhodné je ovlivnitelné vzděláním, druhem práce, jaký člověk vede životní styl, ale i sociokulturním postavením ve společnosti (Millová, 2016).

Kognitivní schopnosti se ve středním věku různí. Mohou klesat, stagnovat a v některých případech dokonce narůstat (Lachman, 2004). Zvyšují se ty kognitivní schopnosti, které jsou spojené s pragmatickou dimenzí inteligence, a člověk je získává postupně: socializací, čtením, psaním, získanými životními zkušenostmi (Millová, 2016). Na rozdíl od pragmatických kognitivních funkcí, které se spíše zlepšují, kognitivní funkce jako je rychlost procesování informací, pracovní paměť, slovní zásoba, induktivní uvažování nebo prostorové vnímání se naopak ve stejném období zhoršují (Lachman, 2004). Vědci se snažili prokázat, jaká je spojitost mezi kognitivními a intelektuálními funkcemi a zpracováváním obdržených informací. Byly ustanoveny tři různé regulátory kognitivních dovedností, které souvisí s lidským vývojem. Tyto regulátory jsou **rychlost procesování informací, pracovní paměť a inhibice** (Baltes & Staudinger, 1999).

Ke kognitivním změnám dochází ve středním věku postupně a málokdy vedou k nějakému závažnému problému. Lidé si v tomto věku často stěžují na horšící se paměť, ale není tomu tak vždy. Lachman (2004) uvádí, že například verbální paměť má tendenci vzrůstající.

1.4 Psychosociální změny ve středním věku

Ve středním věku dochází také k velkým změnám v prožívání emocí. Dochází k výkyvu nálad nebo poruše pozornosti (Millová, 2016).

Důležitým faktorem, který ovlivňuje prožívání emocí v tomto období, jsou partnerské a přátelské vztahy, rodina a vztah s dětmi. Střední věk je obdobím, kdy jsou lidé více ohrožení

možností rozvinutí deprese z důsledku například ztráty partnera, rodičů, rozvodu nebo případné ztráty zaměstnání (Millová, 2016; Lachman, 2004). Do deprese a úzkosti se může člověk dostat i z důvodu pocitu tzv. generační propasti, kdy se IT technika vyvíjí rychleji, než lidé středního a staršího věku zvládají sledovat. Udržovat krok s mladou generací a IT technikou je s přibývajícím věkem náročnější. Zároveň mohou vyplouvat na povrch staré křivdy či nedořešené spory s partnerem, rodiči či přáteli (Hrdlička & Blatný, 2021).

Emoce jsou velice úzce spojeny i s laděním daného jedince. Výzkumy prokázaly, že jedinci s pozitivním laděním žijí déle. Podle socioemoční selektivity má člověk ve středním věku tendence zapomínat na negativní zážitky a cílem je udržovat si pozitivní ladění (Millová, 2016).

1.5 Přejchodová fáze

V souvislosti s krizí středního věku se odborná společnost zabývá přechodem a resiliencí. V tomto období hovoříme o přechodu ve spojení s novou rolí prarodiče, vdovy/vdovce či pečujícího o stárnoucí nebo nemocné rodiče (Šolcová, 2020).

Thórová (2015) hovoří o životních přechodech. Střední věk je přechodem od dospělosti ke stáří, tzv. globální přechod. Další jsou dílčí přechodové úkoly, které patří ke každému období. K období středního věku jsou přiřazené následující úkoly: “Dovést děti k zodpovědnosti a šťastné dospělosti, dosáhnout dospělé a sociální zodpovědnosti, dosáhnout uspokojivého zaměstnání a pracovní kariéry a udržet si je, vykonávat volnočasové aktivity vhodné pro dospělé, dosáhnout osobního výlučného vztahu s partnerem, akceptovat fyziologické změny, které přináší střední věk, a přizpůsobit se jim, vyrovnat se se stárnutím rodičů a přizpůsobit se mu.“ (Thorová, 2015).

Kolem 40. roku je citelný úbytek fyzických sil, u aktivních sportovců je to často období, kdy sníží zátěž nebo najdou jiný, méně náročný, sport. U některých se mohou projevit zdravotní obtíže. Objevují se první vrásky, šediny, povolená kůže. U žen je to začátek menopauzy, u mužů je častý problém s prostatou a sexuální chuť se postupně snižuje (Hrdlička et al., 2006).

Podle Eriksona (2015) a jeho psychologického modelu vývoje, si dospělý člověk projde v průběhu vývoje třemi stádii krize psychologického vývoje. První je spjatá s časnou dospělostí a středním věkem, kdy se vyvíjí interpersonální vztahy (izolace proti intimitě: láska), to přechází do stádia stagnace proti generativě: péče. V tomto stádiu je člověk na vrcholu svých sil, je tvořivý, pečuje o své blízké, má spoustu sil a energie. Zároveň je součástí různých uskupení, komunit a zájmů. Posledním stádiem je zoufalství proti integritě: moudrost. V tomto stádiu člověk umí naslouchat, dívat se, rozpomínat se a vidět. Stáváme se taktními. Zároveň se

musíme naučit se vyrovnat s blížící se smrtí, která je hmatatelná v podobě ztráty rodičů, přátel a někdy i dětí.

V jiných kulturách se k těmto přechodům používají rituály. Lidé jsou zcela srozuměni a ztotožnění s těmito rituály. Nemusí se tedy stresovat či trápit tím, že jedna etapa života končí a další začíná. Rituály pomáhají těmto přechodům, protože tak člověk činí vědomě. V naší společnosti často přecházíme z jednoho období do druhého bez toho, aniž bychom si toho všimli. To činí taková období náročná, a je důvodem, proč se potýkáme s krizí, v tomto případě krizí středního věku. Dahlke (2001) popisuje starý indiánský rituál, kdy Indián v určitém věku dobrovolně odstoupí ze své pozice a uvolní místo mladším. Indiáni ctí stáří a smrt je pro ně přechodnou stanicí do jiného světa. V indické kultuře je každá etapa života jasně daná. Prvních 21 let je určeno pro růst a učení, další část života je věnována založení rodiny, vybudování kariéry a posledních 21 let je vymezeno pro duševní rozvoj. V naší společnosti byl, a někde stále je, proces předání „pochodně“ mládí. Statkář předáním svého celého hospodářství synovi předává své místo statkáře a sám se svou ženou odstoupí do pozadí.

2. Krize

Slovo „krize“ pochází z řeckého *krisis* a jeho významem je kromě krize i doba rozhodování, rozsudek, volba, rozpolčení (Dahlke, 2001). Špatenková (2004) udává další slovníková vysvětlení slova krize. Jedním z nich krizi vykládá jako „těžkou, svízelnou situaci, zmatek, nesnáz, potíže či náhlou změnu v průběhu některých nemocí. Krize znamená i přechodný stav, moment zřetelné nerovnováhy, nedostatek či úpadek.“ Označuje jakoukoliv negativní situaci, při které dochází k velké změně. Špatenková (2004) dodává, že krize je přirozená reakce na neobvyklé situace a zároveň je snahou člověka vyrovnat se s obtížnou situací. Podle Thorové (2015) v sobě má krize vývojový potenciál a byť by krize mohla být vnímána jako negativní záležitost, dá se také vnímat pozitivně.

Delisle (2011) krizi vnímá jako dvě možné cesty – buď k rozvoji, stagnaci, nebo zhoršení. Krize může mít několik podob. Jednou z nich je rozvojová krize, se kterou se mohou potkat lidé v různém věku. Špatenková (2004) dále zmiňuje například krizi hospodářskou, finanční, energetickou, manželskou, rodinnou nebo krizi morálky či hodnot. Zdraví lidé, kteří jsou zcela v pořádku i po psychické stránce, prochází vícero krizemi než ti, co se potýkají s psychickými poruchami. Zdravý člověk je otevřenější změnám a novým zkušenostem, což ho může často dovést do situace, kdy se ocitne v krizi. U zdravých lidí budou krize pokaždé jiné. Krize jsou takovou přípravou na další etapu života (Delisle, 2011). Důležitý fakt je i ten, že ženy se vyrovnávají s krizemi zcela odlišně od mužů.

V medicíně krize znamená bod obratu k lepšímu čili má pozitivní konotaci. V čínštině má slovo krize význam „nebezpečí“ a „příležitost“. Každá krize s sebou přináší možnost volby. Zároveň krize jsou nepředpokladatelné a nevyhnutelné, mohou přijít se silou nebo projít bez velkých okázalostí (Dahlke, 2001).

Blatný (2006) popisuje krizi jako stav osobní nepohody. Často to je sklíčenost, úzkost, nespokojenost, nejistota či obavy z budoucnosti.

2.1 Příčiny krize

Thom (1992) rozlišuje krize dle příčiny. Příčina může být vnější nebo vnitřní. Vnější příčiny mohou být buď ztráta, volba a jakékoliv změny vnějších podmínek. Mezi vnitřní příčiny patří neschopnost adaptovat se na svůj vlastní vývoj nebo tzv. hybris. Hybris je náhradní opatření a krize nastává při selhání takového opatření.

Špaténková (2004) dělí krize dále na individuální a komunitní. Individuální příčina může být například autonehoda, sexuální zneužití, fyzický útok, úraz, smrt v rodině či blízkém okolí, svědectví trestného činu a jiné. Mezi komunitní pak řadí živelní katastrofy (požár, hurikán, povodně atd.), vraždy v komunitě, kriminalita a mnoho dalších. Seznam možných příčin krizí dopodrobna rozpracovali Holmes a Rahe v roce 1964 (Špaténková, 2004). Seznam všech možných příčin není možné, dle Špaténkové, sestavit. Vzhledem k faktu, že krize je subjektivní pocit a každý reaguje na dané situace odlišně, krizí se stane situace, kterou daný člověk jako krizi vyhodnotí.

Paulík (2010) uvádí, že na vzniku krize se taktéž podílí psychosomatický stav člověka v kombinaci se zvýšenou citlivostí na stresory. K dělení krizí přidává ještě dyadickou krizi (párová krize).

2.2 Typologie krizí

Paulík (2010) dělí krize na akutní, kumulované a chronické krize.

Akutní krize mají ohraničený začátek a konec, průběh je dynamický a jsou provázeny silnými emocemi. **Kumulované krize** vznikají nahromaděním aktuálních stresorů a negativních emocí z předchozích kritických situací. **Chronická krize** trvá delší dobu, není příliš dramatická a zpravidla nemá tak silné emoční vypětí.

Špaténková (2004) dělí krize na vývojové, situační a kumulované. Kumulované krize nazývá také chronické. Ke **kumulované (chronické) krizi** dochází, pokud člověk předchozí negativní zážitek dostatečně nezpracoval a aktuální situace vyvolává vzpomínky na předchozí negativní emoce a události s nimi spojené.

Situační (traumatickou) krizi popisuje Špatenková (2004) jako krizi, která je důsledkem neočekávaných situací. Nedá se nijak předpokládat či očekávat. Zároveň ohrožuje integritu a identitu člověka, pokud je vyvolána silnými emočními stresory.

Vývojové krize patří k běžnému životu a vývoji člověka. Příklad vývojové krize může být ukončení školy, vstup do manželství, narození potomka, odchod z domova nebo odchod do důchodu. Takovéto situace mohou vyvolat krizi v případě, že člověk není schopen se se situací vyrovnat za pomoci jemu známé tzv. copingové strategie. Vývojová krize nepřichází z nenadání, ale vzniká postupně.

Baldwin (Špatenková, 2004) rozděluje krize do šesti skupin a to následovně:

Situační (dispoziční) krize je vyvolána vnějšími faktory. **Přechodové (tranzitorní) krize** jsou situace, které jsou předvídatelné a jsou spojené s přechodem z jednoho do druhého období. **Traumatické krize** jsou způsobené vnějšími faktory, nad kterými člověk nemá téměř žádnou kontrolu či moc. **Vývojové krize** vznikají při neschopnosti řešit základní vývojové procesy. **Psychopatologické krize** se převážně objevují u lidí s neurotickou poruchou hraniční osobnosti či s jinými poruchami. **Krize vyžadující okamžitou psychiatrickou pomoc.** Při takové krizi člověk ztrácí kontrolu nad svými činy a je nutný okamžitý lékařský zásah.

2.3 Krize středního věku

*„Různé cesty vedou k uvědomění,
ale všechny jsou poslušny jistých zákonů.
Proměna začíná, obecně vzato,
s nástupem druhé poloviny života.“*

C. G. Jung

Krize středního věku se objevuje mezi 40. a 45. rokem a je časem sebehodnocení svých úspěchů, neúspěchů, své vlastní hodnoty vůči ostatním. Zároveň lidé hodnotí vlastní představu o sobě samém a možnou změnu (Paulík, 2010).

Krize středního věku není psychiatrickým syndromem, není to biologicky daná záležitost a ani to není něco rozvojově nevyhnutelného. Krize středního věku byla často považována za druhou pubertu (Rosenberg S. D. et al., 1999). Rozdíl mezi první a touto druhou pubertou je ten, že první puberta probíhala na vzestupu života a druhá probíhá naopak na sestupu, kdy ubývá vitality a energie (Lievegoed, 2018).

McAdams (in Rosenberg et al., 1999) říká, že pro spoustu čtyřicátníků je to čas k upravení vnímání svého dosavadního života a sama sebe. Je to přechod od mládí a různě odvážných cílů ke klidnějšímu, rozumnějšímu a rozjímavějšímu životnímu stylu (McAdams in Rosenberg et

al., 1999). Zároveň je to období, ve kterém je člověk, díky svým předchozím zkušenostem, schopen věci chápat z jiného hlediska, nemá potřebu či motivaci dělat unáhlená rozhodnutí. V situacích hledá smysl, něco, co je pozitivního nebo naopak co může být negativní. Dalo by se říci, že více přemýšlí, než jedná. Motivace k určitému jednání pak vychází z nitra, nikoli z okolí, či z trendu (Hrdlička et al., 2006, Lievegoed, 2018).

Dahlke (2001) hodnotí krizi středního věku jako tu nejobtížnější ze všech krizí, se kterými se během života člověk setká. V této krizi se člověk musí vyrovnat hlavně se změnou směru, kterým se život ubírá. Je to čas hodnocení a bilancování dosavadních úspěchů, pádů a je nutné určit si nové životní cíle nebo úkoly. Člověk se musí smířit a srovnat se s doposud nevyřešenými záležitostmi.

Delisle (2011) ve spojení se středním věkem hovoří o krizích spojených hlavně s odchodem dětí z domu, přibývajícím věkem, který je spojený se sníženým libidem a případně i atraktivitou. Zároveň uvědomění, že člověk nikdy neví, kolik mu zbývá času. Často se objevují otázky typu „Jsem tam kde, jsem chtěl v mládí být? Teď je poslední šance změnit směr.“

V odborné literatuře se prolíná shoda, že zhruba 80 % populace prožívá v období středního věku psychologický přechod. Nicméně konkrétní názory se na toto procento velice liší a pohybuje se od 10 % až do zmíněných 80 %, kdy se krize středního věku objeví. Existuje tedy názor, že období středního věku nemusí být ve velké míře spjato s krizí (Hrdlička et al., 2006).

Říčan (2004) podotýká, že u některých lidí krizi středního věku není možné pozorovat a u některých ji vyvolá například nemoc nebo smrt blízkého člověka. U některých můžeme pozorovat jen některé příznaky krize středního věku. Krize může trvat i několik let.

Střední věk je období hodnocení dosažených cílů, které si člověk stanovil v mládí, což se běžně spojuje s krizí středního věku. Freund a Ritter (2009) vidí velkou překážku v takové definici krize středního věku v tom, že není zřejmé, zda se lidé ve středním věku ocitnou v krizi na základě vyhodnocování svých neúspěchů a nedosažených cílů. Nicméně, prokazatelně, střední věk je náročné období.

Willis a Reid (1999) na základě dostupné literatury zhodnotili, že fenomén krize středního věku není vědecky podložen a je zbytečně předramatizovaný.

Usuzovat, že bude člověk v krizi středního věku, byt' není známka, že by krize měla vzniknout, vede Freund a Ritter (2009) k závěru, že krize středního věku jako taková neexistuje. Jak názor Willis a Reid, tak i Freund a Ritter je založený na principu Occamovi břitvy.

Occamova břitva

Metodický filozofický princip Occamova břitva je autorsky přisuzován už Aristotelovi. Proslavil jej františkánský mnich William z Ockhamu. Tento princip se používá při vysvětlování určitého jevu a jeho podstatou je jednoduchost. Při vysvětlování více teorií se nemají používat zbytečné argumenty. Teorie či jev, který je nejjednodušší, je ten správný.

2.4 Příznaky krize středního věku

Krizi lze odhadnout už od zjevných příznaků, které jsou s krizí středního věku spojovány. Dahlke (2001) jmenuje například následující příznaky:

- Deprese
- Involuční deprese
- Zduření prostaty
- Vypadávání vlasů
- Myomy a s ním případné odstranění dělohy

Špatenková (2004) uvádí další možné příznaky krize středního věku:

- Intenzivní kritická událost, která není běžná
- Prožívání ztráty, ohrožení nebo výzvy
- Negativní emoce
- Nejistota z budoucnosti
- Pocit ztráty kontroly
- Náhlá změna návyků či chování u jedince
- Dlouhodobé emoční napětí
- Potřeba se přizpůsobit nové situaci, akceptovat změnu

Thorová (2015) hovoří o chování typickém pro střední věk. Tento typ chování může být provázen taktéž těmito příznaky:

- Vyhledávání intenzivních prožitků (adrenalinový sport)
- Vyhledávání alternativního způsobu života
- Rozvod, rozchod nebo vstup do nového manželství
- Nespokojenost s dosavadní kariérou nebo prací
- Maskování znaků stárnutí
- Zvýšená touha po dalším dítěti
- Pocity frustrace, bezmoci, prázdnoty a další.

2.5 Krize jako seberozvoj

„Uspokojivé překonání krize člověka posiluje, činí odolnějším a zkušenějším a umožňuje mu posun na vyšší vývojovou úroveň.“

K. Thorová

Navzdory většině literatury, která vykresluje a popisuje střední věk jako období těsně spjaté s krizí, vzhledem ke všem změnám, životním zvrátům, psychosomatickým změnám, fyziologickým změnám, úbytku fyzických sil, zdravotním problémům, existuje názor, že krize středního věku je naopak spojena se seberozvojem. Howell and Beth (2002) ve své studii *Midlife Myths and Realities: Women Reflect on Their Experiences* zmiňuje, že ve středním věku dochází k osobnímu růstu na základě získaných informací. Je to období, kdy člověk více nahlíží do svého nitra a zároveň více analyzuje informace, které přichází z venčí. Toto zhodnocení otevírá novou perspektivu středního věku a zároveň přináší uvědomění, že člověk má nové možnosti (Howell & Beth, 2002).

Šolcová (2020) říká, že období středního věku s sebou nese potenciál pro růst a rozvoj, protože se člověk může hlouběji zabývat sám sebou, není zatížen starostmi o děti či budováním pracovní kariéry.

Říčan (2004) podotýká, že by bylo zvláštní, kdyby člověk necítil určitý smutek, když jedno životní období končí a začíná další. Nechává tak za sebou jistoty známého a otvírá dveře neznámému. Zároveň upozorňuje na fakt, že kdo se nemění, nemůže růst a v každém věku se může člověk radovat z objevování nového.

Freud věřil, že rozvoj osobnosti člověka v letech středního věku je téměř nemožná. Na druhé straně stál například Eysenck a Cattell, kteří věřili, že záleží i na genetické výbavě jedince a dalších faktorech, které určují či napomáhají schopnosti dalšího rozvoje (Krauss Whitbourne & Angiullo Connolly, 1999). Například Jung věřil, že zcela ukončený dospělý vývoj proběhne až v období středního věku. I další psychoanalytici zastávají názor, že osobnost se plně vyvine kolem 40. roku života. Humanisté naopak věří, že střední věk je příležitost pro rozvoj osobnosti (Krauss Whitbourne & Angiullo Connolly, 1999).

Krize v dospělosti často bývají bodem zlomu, kdy se zcela změní životní směr člověka (Delisle, 2011). Překonat krizi středního věku lze i tak, že ji necháme tvořit. Je to čas, kdy se více obracíme ke svému nitru, objevujeme zapomenuté a nebo úplně nové. Takové objevování nitra vede k individuaci, jak tento proces nazval C. G. Jung, k vyhraňování osobnosti, vlastně jejího rozvoje (Říčan, 2004).

K vývoji dochází v průběhu strukturálních změn, které vznikají v kritických bodech. Lievegoed (2018) nazval vývoj růstem, během kterého dochází k strukturálním změnám. Vývoj rozděluje na biologický, psychický a duchovní. Lievegoed (2018) hovoří o vnitřním vývoji, který musí člověk dokončit vědomě. Každý člověk má svůj cíl a pouze plně vyvinutý člověk získá moudrost, vlídnost a důvěru, které se vyvinou z chytrosti, komunikačních schopností a sebevědomí. Moudrost pak hraje důležitou roli v druhé polovině života, stává se z ní životní moudrost. Lievegoed (2018) popisuje vyvážený vývoj jako soulad zdraví, duševní klid a štěstí.

Stejně jako Erikson, tak i Avis (in Willis & Reid, 1999) zmiňují, že k osobnímu růstu a rozvoji, je důležité si projít také krizí.

Lidská identita se tvoří z událostí minulých, přítomných a budoucích. Je zcela zásadní, jak ji interpretuje sám jedinec a zda vnímá jednotlivé události jako pozitivní či negativní. Je to i sebereflexe, která napomáhá člověku si uvědomit, jak ho jednotlivé životní události ovlivnily a zda vedly k seberozvoji a osobnímu růstu (Lilgendahl & McAdams, 2011).

Spojení mezi jednotlivými situacemi, které osobu v průběhu života ovlivnily, ať pozitivně nebo negativně, je velice důležité. Pomáhá to uvědomění si, jak jsme se v čase vyvíjeli (Lilgendahl & McAdams, 2011).

Lilgendahl a McAdams (2011) definovali seberozvoj jako interpretaci situací a zkušeností, které se staly v minulosti, zároveň člověka rozvíjí a následně zlepšují osobní pohodu, přispívají ke zlepšení vztahů, sebeuvědomění a uvědomění si našich cílů.

Staudinger a Bluck (2001) ve své práci poukazují na fakt, že byt' může být někdy složité a náročné překonat těžké životní situace, lidé ve většině případů vnímají takové situace jako poučný bod obratu, který jim otevřel oči a nabídl novou perspektivu života.

Na seberozvoj má velký vliv vnímání prožívaných situací a následná interpretace těchto získaných zkušeností. V případě pozitivní interpretace, má taková zkušenost dobrý vliv na osobní pohodu, sebevnímání i zdraví a dochází tak k seberozvoji. Pouze v případě, že je člověk schopen obtížné situace vnitřně uzavřít, je možné, aby došlo k osobnostnímu rozvoji (Lilgendahl & McAdams, 2011).

K seberozvoji a osobnostnímu růstu člověka dochází na základě prožívání různě náročných situací, rozhodnutí, která musí člověk v takových situacích učinit, a se kterými se musí vyrovnat. Používání různých copingových strategií, taktéž rozvíjí člověka, učí se, kdy a jakou strategii v jaké situaci využít (Veselá, 2008).

Veselá (2008) rozděluje vývoj a osobnostní růst. Vývoj se děje samovolně, je to proces, který se děje bez vůle. Osobnostní růst vyžaduje iniciativu a motivaci, mění se při něm některé osobnostní charakteristiky a je nutné vědomé rozhodnutí.

3. Pozitivní psychologie

Tento obor je stále ještě mladý. V 80. letech 20. století vědci začali více zkoumat pozitivní vlastnosti člověka. Pozitivní psychologie má za úkol popisovat pozitivní psychický stav člověka a jeho subjektivní vnímání. Na rozdíl od klinické psychologie, která má naopak léčit psychické poruchy. Pozitivní psychologie se zabývá společenskou pohodou, v angličtině známý well-being. Well-being zahrnuje nejen duševní a společenskou pohodu, ale i tu tělesnou (Blatný, 2006).

Cílem pozitivní psychologie je „péče o zdravý psychický vývoj, zrání osobnosti, o kvalitní sociální život, o zrání osobnosti, o spění k moudrosti a o vedení smysluplného života.“ (Mareš, 2001).

3.1 Osobní pohoda

Osobní pohoda je definována jako dlouho trvající emoční stav, který odráží celkovou spokojenost člověka s vlastním životem. Osobní pohoda je měřena intenzitou a frekvencí pozitivních emocí. Hlavní částí osobní pohody je životní spokojenost, která vyjadřuje celkovou spokojenost života (Blatný, 2006). Důležitou součástí v osobní pohodě hraje i subjektivní vnímání různých faktorů života jako jsou například rodina, přátelé, zaměstnání, sociální postavení, status, zdraví, věk, víra a jiné.

Subjektivní vnímání věku také napomáhá fyzickému i psychickému well-beingu. Lidé, kteří se vnímají mladšími si tak snižují věk, který je jim připisován okolím. Společně se subjektivním vnímáním věku, osobní pohodě pomáhá dobré zdraví, stabilní finanční situace, sebeúcta (Sýkorová, 2009).

Další důležitou částí osobní pohody je zaměstnání. V práci člověk tráví převážnou většinu svého života, kdy spokojenost v práci a s prací může velice hluboce ovlivňovat emoce, a to jak se člověk cítí doma (Blatný, 2006).

Významný vliv na osobní pohodu mají i osobnostní rysy a charakteristiky. Blatný (2006) i Bucher (2021) uvádí, že výzkumy prokazují, že extroverti jsou šťastnější než introverti. Pozitivní emoce ve velké míře korelují s extravertí. K osobní pohodě velkou měrou přispívají interpersonální vztahy, které jsou plné důvěry, upřímnosti, opory (Šolcová a Kebza, 1999).

Freund a Ritter (2009) se ve své práci zabývají otázkou, zda interpretace výzkumu, který spojuje neuroticismus s krizí středního věku, je opravdu validní. Spojení neuroticismu s obtížnějším prožíváním středního věku výzkumy sice potvrdily, ale zároveň je neuroticismus spojován s nižší životní spokojeností, a to jak psychickou, tak i fyzickou. Freund a Ritter (2009) si pokládají otázku, zda neuroticismus nutně spojuje střední věk s krizí, anebo je nutné vnímat, že neurotici budou hůře snášet krizové situace i v jiných obdobích života.

Blatný (2006) zmiňuje, že je důležitější kvalita sociálních vztahů, jejich hloubka a upřímnost než kvantita přátel. Extroverti se podílejí na sociálních vztazích aktivně, což jim přináší pocit štěstí. Další charakteristika, která udržuje štěstí na stabilní úrovni, je resilience neboli odolnost (Bucher, 2021). Bucher (2021) zároveň uvádí, že introverti mohou být stejně šťastni jako extroverti.

Osobní pohoda není pouze o příjemných pocitech. Výzkum osobní pohody, který se soustředil právě na pozitivní prožívání, byl často kritizován. Tito kritici argumentovali, že osobní pohoda spočívá nejen v pozitivních pocitech a emocích, ale i v plnění svých osobních cílů, seberealizací a osobním růstem (Blatný, 2006). Osobní pohoda, konkrétně psychologická pohoda, podle Ryffové (1989a) nastává v případě, že je v souladu šest složek. Mezi tyto složky patří sebepřijetí, pozitivní vztahy, kontrola prostředí, autonomie, smysl života a osobní růst.

Osobní pohoda je tvořena dvěma částmi – kognitivní a emoční (Diener a kol., 1999). Blatný a Šolcová (2020) osobní pohodu rozdělují na subjektivní pohodu a psychologickou pohodu. Subjektivní pohoda vychází z hédonické tradice a obsahuje vysokou úroveň pozitivních emocí, málo negativních emocí a zároveň zahrnuje celkové hodnocení svého života – životní spokojenosti. Psychologická pohoda vychází z eudaimonické tradice a hlavní podstatou je plnění svých cílů, autonomie, osobní růst, smysl života a sebeuvědomění. Tyto dva směry se však navzájem doplňují.

3.2 Subjektivní pohoda

Subjektivní pohoda je středně stabilní v čase. Buchar (2021) tvrdí, že štěstí je osobnostním rysem, a proto je úroveň štěstí stabilní. Subjektivní pohoda je ovlivnitelná životními událostmi či měnicími se životními podmínkami. Tato změna je nicméně pouze dočasná, dokud se člověk nepřizpůsobí nové životní situaci (Blatný & Šolcová, 2020). Buchar (2021) potvrzuje, že štěstí je spíše konstantní, a to i v případě, že dochází k závažným životním situacím, kterým se v čase člověk přizpůsobí.

3.3 Teorie osobní pohody

3.3.1 U křivka

V 90. letech 20. století dva ekonomové David Blanchflower a Andrew Oswald zkoumali vztah mezi štěstím a prací. Průzkum proběhl v mnoha zemích světa u 72 národů a výsledky byly stejné. V první polovině života štěstí pomalu klesá, v druhé polovině pak začíná opět růst (Rauch, 2014 a Bucher, 2021).

Různé výzkumy potvrzují, že štěstí má křivku U. Do jistého věku klesá, ale pak se opět začíná zvedat. U různých národností byl jiný věk, kdy křivka začala opět stoupat. Pocit štěstí se začíná zvedat mezi 38–66 lety. Rozdíl je i mezi muži a ženami (Bucher, 2021).

3.3.2 Teorie set-point

Bruce Heady (2008) přišel s teorií „set-point“ nebo jinak tzv. teorií dynamického ekvilibria. Tato teorie říká, že dochází k adaptaci na životní události a situace. Po změně osobní pohody se člověk přizpůsobí a vrátí se zpět do svého vlastního set-pointu. Tato úroveň je částečně ovlivnitelná osobnostními rysy.

3.4 Psychologická pohoda

Psychologická pohoda vychází z lidského vývoje a životního cíle a sebepřijetí (Blatný & Šolcová, 2020).

Člověk si v průběhu života udržuje svou úroveň osobní pohody a s věkem se nijak výrazně nemění. Může docházet k výkyvům osobní pohody v případě negativních situací nebo různých krizí včetně krize středního věku. Osobní úroveň psychologické pohody může vychýlit z rovnováhy i neobvykle pozitivní situace. Hladina osobní pohody se vždy vrátí do původní úrovně po tom, co se člověk buď vyrovná s danými situacemi, anebo se jim přizpůsobí (Blatný, 2006). Celková osobní pohoda tedy nesouvisí s věkem, ale se zdroji osobní pohody.

Co se však s věkem mění, je intenzita prožívání osobní pohody. Podle Dienera a Suha (1998) osobní pohoda a životní spokojenost s přibývajícím věkem dokonce roste.

Ryffová (1989b, 1991) provedla pozorování tří věkových skupin ve dvou studiích. Věkové skupiny rozdělila na mladší dospělé, kdy průměrný věk byl 19 let. Další věková skupina byla ve středním věku, kde průměrný věk byl 46 let a starší dospělí. Ve skupině starší dospělí byl průměrný věk 73 let. Jedním z výsledků bylo, že skupina ve středním věku a mladší dospělí, zažívali pocit osobního růstu. Osoby ve středním věku pak měli nejsilnější pocit autonomie ze všech tří skupin. Tyto dvě složky jsou podle Ryffové (1989a) mezi šesti nejdůležitějšími složkami, které jsou podstatné k udržování osobní a životní pohody.

Je důležité zmínit, že lidé přirozeně chtějí být šťastní a spokojení a svou osobní pohodu tak aktivně udržují. Tento závěr vychází z mnoha výzkumů, ve kterých lidé uvádí průměrné nebo zvýšené hodnoty své spokojenosti (Blatný, 2006).

Výzkumy prokázaly souvislost mezi očekáváními a osobní pohodou. Zároveň byla prokázána korelace mezi pozitivními životními očekáváními a vyšší životní spokojeností (Choi et al., 2020). Z literatury a výzkumů vyplývá, že optimisticky ladění jedinci jsou v životě spokojenější. Pesimisticky ladění lidé mají větší sklony k depresím, špatné volbě copingových strategií a horší prožívání krizí (Choi et al., 2020).

3.4.1 Copingové strategie

Americký psycholog Joseph Sirgy (2002) se zabývá copingovými strategiemi, které lidé využívají v negativních nebo obtížných životních situacích nebo v krizi. Hlavní strategií je hledání něčeho pozitivního v obtížné situaci, tzv. sociální porovnávání. Druhou strategií je určování si cílů, které budou přinášet naplnění a uspokojení. Další strategií je kompenzace nespokojenosti v jednom aspektu života v jiných oblastech.

Lidé ve středním věku jsou často konfrontováni s různými situacemi, kdy jsou nuceni učinit různá rozhodnutí, která nemusí být v souladu se všemi sociálními rolami, ve kterých se nachází. Jsou tak okolnostmi donuceni zvolit vhodnou strategii, která pomůže danou situaci člověku zvládnout tak, aby byl uspokojivý výsledek a člověk mohl být spokojený (Lachman, 2004).

3.4.2 Životní cíl

Životní cíl neboli smysl života je statická hodnota, která se ale v průběhu života mění. Jedním z důvodů, proč lidé mění svůj smysl života, je například velká životní změna nebo důležitá událost. Druhým z důvodů jsou vývojové změny. Mezi takové vývojové změny patří například ukončení studia, vstup do manželství, narození dítěte, změna zaměstnání nebo odchod do důchodu (Halama, 2020). Tyto vývojové změny jsou spojené i s různými krizemi, například krizí středního věku. Obzvláště ve středním věku dochází k významnému přehodnocování smyslu života a nastavování nových cílů. Ve starším věku lidé často zpochybňují dosavadní cíle a snaží se vyrovnat se svou novou životní situací (Halama, 2020).

4. Společenská očekávání

Lachman (1994) se zabývá otázkou, jak je střední věk vnímán. Jak na střední věk nahlíží lidé z pohledu společenských očekávání. Je střední věk vnímán jako období neklidu, velkých změn, krize nebo naopak klidu? Nebo je střední věk vnímán jako období, kdy se výrazně mění

lidská výkonnost a produktivita? Tato očekávání mohou pomoci v nastavování vlastních cílů a kroků v seberozvoji. Zároveň mohou vést ke krizi, pokud se člověk porovnává s všeobecnými očekáváními a sám se nenachází tam, kde by dle společenského očekávání měl být (Lachman, 1994).

Teorie celoživotního vývoje pracujících s myšlenkou interakce mezi společenskými očekáváními, které má společnost, a nastavenými osobními cíli. Osobní cíle jsou pak ovlivněné více či méně společenskými očekáváními, kdy se s rozdíly vyrovnává každý člověk individuálně (Millová, 2016).

Když se zeptáte lidí různého věku či vzdělání, s čím si spojují střední věk, převážná většina odpoví, že s krizí (Lachman, 2004). Je to široce rozšířené společenské očekávání, nicméně střední věk je ve společnosti také považován za období růstu, zodpovědnosti a stability (Lachman, 2004).

Společenská očekávání vychází převážně z institucí dané společnosti, jako jsou například vláda nebo vzdělávací systém, jde o tzv. makrosociální systém. Tento systém představují i společenské normy, události a názory. Na rozdíl od mikrosociálního systému, který tvoří nejbližší okolí jedince a může se měnit v rychlém tempu, se makrosociální systém mění jen velice pomalu (Millová, 2016). Millová (2016) zároveň dodává, že společenská očekávání se mění s věkem. Jiná očekávání bude mít společnost od mladých lidí, jiná od lidí ve středním věku atd.

Od lidí ve středním věku se očekává, že budou mít úspěšnou kariéru, rodinu, být tzv. „usazení“ a budou mít vyřešenou svoji identitu (Freund & Ritter, 2009). Zároveň se očekává, že budou hodnotit svůj dosavadní život, zda dosáhli svých cílů, které si nastavili v mládí, popřípadě nastaví cíle nové, zároveň se očekává, že budou hodnotit své já se svým ideálním já, které si představovali v mládí. Tato hodnocení, porovnávání a posuzování, dle očekávání, vedou k přehodnocování aktuální situace a směřují tedy do krize (Freund & Ritter, 2009).

Thorová (2015) také uvádí další očekávání společnosti. Ve středním věku jsou lidé produktivní, mají řadu zkušeností jak životních, tak profesních. Jsou vyzrálí a dosahují svých cílů, které si určili v mládí.

Implicitní a explicitní sociální systémy jsou vytvářeny společnostmi a jejich očekáváními. Takové systémy pak určují chování, časový sled životních událostí a jaká by měla být individuální identita (Sýkorová, 2009).

5. Shrnutí teoretické části

Období středního věku se považuje za střed života, kdy mládí už je za námi a stáří teprve před námi. Smrt je častějším tématem a stává se realitou dne. Člověk je smrti blíže než kdy před tím. Je to období přípravy na stáří (Jung, 1933).

Střední věk nemá jednotné časové určení. Odborníci se liší v určení rozmezí od kdy, do kdy střední věk trvá. Hrdlička a Blatný (2021) střední věk umístili do rozmezí mezi 35. – 60. rokem. Freund a Ritter (2009) se přiklání k rozmezí 35 – 55 let. Všeobecně se lidé cítí být ve středním věku kolem 40. roku života. Zajímavé je, že více než chronologickým věkem je střední věk určován subjektivním pocitem každého člověka (Staudinger & Bluck, 2001).

Střední věk je považován za období, kdy člověk bilancuje, ohlíží se za svým dosavadním životem a hodnotí, jak dobře se mu povedly naplnit sny a splnit vytyčené cíle, které si dal jako mladý (McQuaide, 1996; Thorová, 2015). Je to období viditelných fyziologických a kognitivních změn. Člověk se dostává do role pečovatele o své stárnoucí rodiče, v některých případech pečuje jak o své malé děti, tak o své rodiče. Je to období, kdy se člověk snaží napravit nevydařené vztahy s rodinou, nebo neúspěšnou kariérou (Howell & Beth, 2002).

Zároveň lidé mohou cítit určitý druh volnosti či svobody, kdy se mohou více cítit sami sebou, mají srovnané priority, vyřešené finance a pracovní kariéru. Je to období rozvoje (Vágnerová, 2015; Lachman, 2001; Staudinger a Bluck, 2001).

V průběhu středního věku se musí lidé vyrovnat s mnoha změnami, které s sebou toto období přináší. Jsou to změny nejen fyziologické, ale také kognitivní a psychologické. Je to náročné období a považuje se za přechod mezi střední dospělostí a stářím (Lachman, 2001; Vágnerová, 2000).

Střední věk je hlavně spojován s krizí. Krize středního věku jako pojem, se objevila teprve v 60. letech 20. století. Tento pojem představil kanadský psychoanalytik Elliot Jacques. Protože je to období turbulencí, různých změn, rozvoje, bližším setkáním se smrtí, je spojeno s krizí. Existují názory, že krize středního věku jako taková neexistuje, že je to naopak období rozvoje (Thorová, 2015; Millová, 2016; Willis a Reid, 1999; Freund a Ritter, 2009).

Mladým oborem psychologie je pozitivní psychologie neboli osobní pohoda. Tato disciplína vznikla v 80. letech 20. století, kdy se odborníci začali více zajímat o spojení životní zkušenosti, pozitivní charakteristiky a vlivu na prožívání života. Velkou roli hraje subjektivní vnímání různých bodů v životě například rodina, přátelé, práce, spokojenost sám se sebou. Pozitivní myšlení a osobní pohoda prokazatelně pozitivně ovlivňují psychické i fyzické zdraví (Blatný, 2006; Sýkorová, 2009).

Na psychické pohodě se podílí také zvolení správné copingové strategie. Copingová strategie je „pomocník“ v řešení obtížných situací. Člověk si zvolí copingovou strategii, která mu pomůže se s problémem, krizí nebo náročnou situací vyrovnat. Jednou z copingových strategií je například sociální porovnávání (Sirgy, 2002; Lachman, 2004).

Se středním věkem se váže nejen krize středního věku, ale také společenská očekávání. Společnost očekává od lidí ve středním věku, že budou již finančně zajištěni, budou mít vybudovanou pracovní kariéru, mít rodinu, bydlení, srovnané hodnoty a vědět, co od života očekávají. Jsou to očekávání, která podvědomě na lidi kladou stres v případě, že tato očekávání nesplňují. Pak je na takové lidi pohlíženo, že si prochází krizí středního věku (Lachman, 1994; Freund a Ritter, 2009).

II. EMPIRICKÁ ČÁST

6. Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Téma středního věku, jako nejdelšího úseku lidského života, je stále nedostatečně prozkoumané (Brim et al., 2004). Protože je střední věk často spojován s krizí středního věku a kulturními očekáváními, cílem mé bakalářské práce bude porozumět subjektivnímu vnímání období středního věku u vybraných osob. Zda prošli krizí středního věku a zda je jejich subjektivní vnímání krize pozitivní či negativní. Dle národního výzkumu MIDUS, který proběhl v letech 1995 - 1996 (ICPSR 2760) v USA a na němž se podílela řada vědců, lidé ve středním věku vnímají prožití krize středního věku pozitivně, jako osobnostní rozvoj či růst. Z práce Dvořáčkové (2015) vyplývá, že 60 % z dotázaných hodnotilo prožitou krizi středního věku jako pozitivní. V kladném vnímání prožívání krize ve středním věku jsou v převaze ženy. Muži krizi vnímají z části pozitivně nebo si nevytvořili názor.

Výzkumné otázky

1. Jak vnímají lidé ve věku mezi 40 – 55 lety období středního věku?
2. Vnímají prožití krize středního věku jako možný seberozvoj?
3. Bylo vnímání období středního věku ovlivněno kulturními očekáváními?

7. Metodologie

7.1 Metody výzkumu

Výzkum byl prováděn kvalitativně. Zaměřila jsem se na vybrané vzorky již uskutečněných polostrukturovaných rozhovorů, které byly anonymizovány a přepsány k účelům dalšího zkoumání. Participantů vyplňovali v rámci výzkumu také polostrukturovaný dotazník. Tyto dotazníky a rozhovory byly již sesbírány v rámci výzkumu Midlife experience (GAČR 20-08583S) doc. PhDr. Ivy Poláčkové Šolcové, Ph.D. Informace o výzkumu jsou dostupné na stránkách psychologického ústavu akademie věd (<https://www.isvavai.cz/cep?s=jednoduche-vyhledavani&ss=detail&n=0&h=GA20-08583S>).

Ve výzkumu byly použity metody sběru dat formou polostrukturovaných rozhovorů, dotazníků, narativních rozhovorů a samohodnotících dotazníků. Zaměřila jsem se na polostrukturované rozhovory, které byly vyplněné v Midlife Story Interview (MLSI), což je přízpusobný McAdams's Life Story Interview (McAdams, 2022).

Rozhovor byl veden formou narativního interview podle předem připraveného scénáře. Přesné znění otázek naleznete v příloze č. 1.

Zaměřila jsem se na druhou, osmou a devátou otázku, nicméně bylo nutné prostudovat odpovědi na všechny otázky vzhledem k tomu, že účastník mohl doplnit otázku během odpovědi na otázku další. Lépe to pomohlo porozumět tomu, co účastník vnímal jako střední věk, jak jej prožíval, zda cítil nátlak ze stran společnosti nebo určitých společenských očekávání, jak to ovlivňovalo vnímání období středního věku.

7.2 Výběr vzorku

Ve výzkumu Midlife experience (GAČR 20-08583S) doc. PhDr. Ivy Poláčkové Šolcové, Ph.D. byl výběr vzorku zajištěn pomocí účelné metody kritériálního výběru za pomoci sociálních sítí, inzerátů a tzv. metodou „snowball“ efektu. V prvním kontaktu byl použit rekrutační dotazník, který každý participant vyplnil. V dotazníku participant indikovali, zda vnímají svůj současný život jako nudný, plný zvrátů či změn, jako období růstu či stagnace. Zároveň zapsali svůj unikátní kód. V celkovém počtu se výzkumu zúčastnilo cca 100 respondentů – muži i ženy ve věku v rozmezí 40 - 60 let. Dále byli rozděleni do skupin dle věku (40+, 45+ atd.), vzdělání, rodinného statusu či bez zkušeností s krizí středního věku. Účast byla zcela dobrovolná a veškerá data byla anonymizována. Do výzkumu mohli být zařazeni pouze lidé, kteří netrpí žádnými psychickými poruchami.

Ke svému výzkumu jsem použila účelový (záměrný) výběr vzorku ze všech zúčastněných v Midlife experience výzkumu. Z rekrutačních dotazníků jsem vybrala 11 participantů na základě následujících kritérií. Ohodnocení svého současného života jako plný změn a zvrátů, věkové rozmezí mezi 40 – 58 lety, ženy. U participantek splňující kritéria, jsem zkoumala jejich subjektivní pocity při prožívání těžkého období, a zda toto období hodnotily jako krizi.

V případě, že těžké období nepojmenovaly krizí, jsem sledovala, jak takové období vnímaly a prožívaly. Zajímalo mě, jaká kulturní očekávání na participantky působila a jak přímo či nepřímo byly těmito očekáváními ovlivněny. Dále jsem sledovala, zda prožitou krizi s odstupem času vnímaly jako možný osobnostní seberozvoj.

7.3 Analýza dat

K vyhodnocování výzkumu jsem použila tematickou a interpretativní fenomenologickou analýzu, kdy mě zajímalo subjektivní prožívání a vnímání období středního věku u vybraných participantek. Také jsem se zaměřila na subjektivní zhodnocení průběhu jejich středního věku, a zda prožívání jejich středního věku bylo ovlivněno kulturními očekáváními, která společnost má od lidí ve středním věku. Zároveň mě zajímalo subjektivní vnímání se zpětným ohlednutím, a zda považovaly krizi, jako způsob seberozvoje.

Jednalo se o sekundární analýzu již sebraných dat. Přepsané rozhovory jsem nejprve přečetla jednou, kdy jsem si zvýrazňovačem v dokumentu Word značila, pro mě, zajímavé či důležité pasáže. Rozhovory jsem důkladně znovu přečetla dvakrát až třikrát. Za pomoci komentáře ve Wordu jsem si psala poznámky k zvýrazněným pasážím, větám, či slovům.

Následně jsem jednotlivé rozhovory dle svých poznámek interpretovala. Celkem jsem analyzovala 11 rozhovorů. Rozhovory jsem analyzovala jeden za druhým, proto jsou jednotlivé interpretace ve výsledné části jedna po druhé.

Pro tematickou analýzu jsem si rozhovory přečetla ještě jednou a zároveň vypisovala důležitá témata, která se v jednotlivých rozhovorech vyskytovala. Témata, která se navzájem v rozhovorech překrývala, jsem si zvýraznila a následně přepsala do seznamu témat.

7.4 Etické otázky výzkumu

Ve výzkumu *Midlife experience* (GAČR 20-08583S) byli participanti obeznámeni v informovaném souhlasu, že účast ve výzkumu je zcela dobrovolná a mohou kdykoliv od účasti ve výzkumu odstoupit. Také byli participanti informováni o účelu výzkumu. Účelem je porozumět prožívání období známé jako střední věk, zároveň porozumět tomuto období a zkušenostem lidí získaných z vyprávění. Každý participant si vytvořil svůj unikátní kód, při vyplňování rekručního dotazníku. Pod tímto unikátním kódem je uchován záznam z rozhovoru a vyplněný dotazník. Identita se dle takto vytvořeného kódu uchová v anonymitě.

Výzkum probíhal od 1. 1. 2020 a byl ukončen k 31. 12. 2022. Vnímání samotné krize a prožívání středního věku by mohlo být lehce zkreslené dobou. Sběr dat probíhal v době pandemie COVID 19, kdy participanti mohou být citlivější na prožívání určitých situací. Pod tlakem a stresem, který byl umocněn celou pandemickou situací, se participanti mohli vyskytnout v situacích, ve kterých by za běžných okolností nebyli. To by mohlo vyvolat umocněné reakce či vnímání jednotlivých životních událostí.

8. Výsledky

8.1 Fenomenologická analýza rozhovorů

8.1.1 Rozhovor s Mirkou

Mirce je 50 let a má vystudovanou střední školu.

Mirka se ve 40 letech ve středním věku necítila být. Střední věk Mirka přirovnala k období puberty, kterou vnímá jako přechodové období mezi dětstvím a dospělostí. Střední věk pro ni tedy znamená přechod od mladé dospělosti ke stáří, kdy se, na jednu stranu, stále cítí

mladá, ale už pociťuje první příznaky stárnutí. Období středního věku má spojené s krizí, protože „... se říká krize středního věku, takže to je ta druhá puberta...“.

Mirka vnímá, že kolem 40. roku už měla srovnané priority, a cítila, že má zhodnocené, co se jí v životě povedlo nebo naopak. Což se od lidí v tomto věku, podle ní, očekává. Velkým tématem pro Mirku je pocit, že nebyla ideální matka, jak sama řekla. Podle jejích slov, ideální matka hýčká své děti a zahrnuje je buchtami. Dle této představy je možné vyvodit očekávání, které společnost od matek má, že se dětem mají věnovat „naplno“, opečovávat je. U Mirky je silný pocit viny, že dětem nedala dětství, jak by měla, protože hodně pracovala, ale jedním dechem dodává, že věří, že svými aktivitami, ve kterých je podporovala a svou pečlivostí, jim dala dobrý základ do života. Podle slov Mirky vyplývá, že lidé očekávají, že z dětí vychováme slušné a silné lidi, kteří se budou umět o sebe postarat.

Dalším velkým tématem pro Mirku byla její práce, které se plně věnovala dlouhou dobu, jednalo se o rodinný podnik, který zdědila po svém otci. Z rozhovoru vyplynulo, že se jak její děti, tak i Mirky soukromý život podřizoval její práci. Dalo by se říci, že to byl stabilní bod jejího života, který jí dával jistotu, podporu a zázemí, když dcery pomalu opouštěly „mateřský dům“. Zároveň to byla příčina pro pocit viny. Pociťovala, že se nedostatečně věnovala dětem nebo partnerovi. Z rozhovoru je znatelné, že práce byla pro Mirku naplněním volného času, nebo možná i výmluva, proč naplno nežít soukromý život. Dalo by se říci, že práce pro ni byla synonymem stability, reality, poctivosti, ale i svazujícím činitelem.

Zlomovým bodem a zároveň obdobím, které Mirka označila jako krizové, nikoliv však za krizi středního věku, byl pocit vyhoření, kdy ji práce přestala bavit a naplňovat. Vágnerová (2007) píše, že se mnohdy lidé ve středním věku snaží držet tempo s mladšími přílišným pracovním nasazením, což často vede k pocitu vyhoření a uvědomění si, že velká část života je obětována práci a nezbývá čas na koníčky nebo rodinu.

Mirku přehodnocení svých priorit dovedlo k rozhodnutí prodat rodinný podnik. I z tohoto kroku je znatelný pocit viny, že nezanechá „nic“ svým dětem. Také ji trápilo, že nebude schopná vybudovat takovou firmu, jako její otec, aby ji mohla předat dál. Tento pocit podpořila i reakce širokého okolí, které Mirku odsuzovalo za to, že prodala vlastní firmu. Mirka zvolila cestu na tyto útoky nereagovat, a naopak se začala věnovat svému koníčku, který zvolila i za svou budoucí kariéru. Mirku práce tak baví, že ji ani jako práci nevnímá. To ji vede k pocitům, že neodvádí „pořádnou“ práci, že si spíše hraje. Což by se dalo vnímat jako pocit viny, že si konečně svou práci užívá naplno a je jí dobrovolně odevzdaná. Z Mirky vyzařuje, že ji konečně práce baví a naplňuje.

Termín „krize středního věku“ je pro Mirku nespécifikovatelný výraz. Má jej spojený hlavně s muži, kteří si najdou například mladší milenku. Proto vnímá krizi středního věku jako „*synonymum pro blbost*.“

Podle Mirky se od mužů ve středním věku očekává, že budou procházet krizí, změnou kariéry, partnerky apod., a od žen se očekává, že budou pečovat o rodiče i vnoučata. V případě své dcery, Mirka cítí, že od ní očekává, že bude babička, která bude k dispozici podle potřeb vnoučat. S tím se Mirka neztotožňuje, je ochotná pomoci, nicméně se chce věnovat své práci a začínající kariéře. I zde je cítit pocit viny, právě proto, že babičky by měly hlídat a pomáhat s vnoučaty. Z Mirčina vyprávění se zdá, že na svá vnoučata aplikuje stejný přístup, jaký měla ke svým dcerám – práce na prvním místě a děti, v tomto případě vnoučata, až když zbude čas.

Mirka popisuje svůj střední věk jako krajinu, kde jsou kopce, které jsou oblé a bez propastí. Kde to je jednou nahoře a jednou dole, což kopce evokují, zároveň tam má staré stromy, které zmínila několikrát a vyvolávají pocit, že v této krajině je to jistota a zázemí. Může tam být krásně za každého počasí. To nám naznačuje, že bere život realisticky a přijímá situace jak dobré, tak i ty náročné, protože jsou součástí života. Mirka si i přes náročná období zachovala pozitivní přístup, byť je v jejím vyprávění mnohdy cítit pocit viny, který vychází právě z určitých kulturních očekávání toho, co by měla dělat matka nebo partnerka.

Z Mirčina vyprávění vyplývá velice zřetelně kulturní očekávání v podobě pečující a naprosto oddané matky. Pečující pro Mirku znamená plná lednička, napečeno, být dětem vždy po ruce a k dispozici. Nicméně, Mirka se dětem věnovala jiným – svým způsobem, provázela je životem, vedla je k hodnotám pro ni důležitým, což v její mysli neodpovídá právě zmíněným kulturním očekáváním. Jako partnerka se vnímá jako „raritka“, jak to sama Mirka nazvala. Je to kvůli její práci na farmě, kdy musela být stále k dispozici a sama přiznala, že ráda trávila čas v práci, což nebylo vůči partnerům fér. Nebyla ochotna s nimi jezdit po výletech a trávit spoustu volného času. Z tohoto vyjádření je cítit, že vnímá, že právě tak by se partnerka měla chovat.

8.1.2 Rozhovor s Janou

Janě je 54 let a vystudovala vysokou školu.

Jana popsala člověka ve středním věku jako zralého, schopného pracovat a produktivního. Jana má svůj střední věk spojený se změnami, uvědoměním si svých priorit, pochopením rodičů, odpuštění, přehodnocení, co je pro ni důležité a otevření své mysli novým příležitostem. Zmínila i ztráty, konkrétně ztrátu fyzických schopností, což bylo obtížné zjištění. Bylo to první uvědomění si blížícího se stáří, kdy ubývá sil, přidávají se zdravotní problémy, což si nechtěla

připustit. Thorová (2015) hovoří o středním věku jako o období, kdy je mládí nenávratně pryč a lidé bilancují nad zmeškanými příležitostmi, přemýšlí o blížícím se stáří. To může vyvolávat pocity smutku. Jana také přemýšlela o tomto období jako o období „*že můžu*“, že má stále síly, je produktivní a má další možnosti uplatnění, které ji dávají pocit štěstí. Důležité bylo, že si uvědomila, jak konkrétní věci či situaci přijímá a vnímá. Že má volbu, buď je přijímat pozitivně a vytěžit z toho maximum, nebo je brát negativně a trápit se.

Jana cítila, že si prošla krizí. Tu popsala jako další si uvědomování a přehodnocování hodnot, co vlastně od života očekává a čeho by chtěla ještě dosáhnout. Toto období pojmenovala jako vývojovou krizi. Podle Jany je každá krize dobrá, protože člověka posune dopředu, ať už přes náročné období, anebo naopak odhalí nový směr, kterým je možné se dát. Pro Janu to znamenalo, že se ve svých 45 letech rozhodla studovat a změnit kariéru, začala se věnovat tomu, co ji skutečně zajímalo a bavilo. Upřednostnila sebe před rodinou, což ji povzbudilo a uvolnilo, zároveň se jí otevřel nový svět.

Jana vnímá, že od ní společnost očekává, že:

„... ty starší očekávají, že budu makat jako šroub a ty mladší očekávají, že jim budu oporou...“

V porovnání s mladšími lidmi cítí, že ji ubývá sil, pomaleji se učí, ale má od nich respekt a úctu. Jana střední věk vidí jako čas, kdy je pro lidi ve středním věku čas dát prostor mladým, nechat je vyniknout a sebe upozadit. Nesoupeřit s nimi.

Jana svůj střední věk popisuje jako dvě prolínající se krajiny. Jedna je jako rozkvetlá louka, kde jsou i silné zdravé stromy, ale občas je vidět už nějaký žlutý lístek, což symbolizuje přicházející stáří, pomalé slábnutí. Druhou krajinu popisuje jako zimu a zasněžené hory. Jana vnímá svůj střední věk jako období kdy je dobře – rozkvetlá louka a kdy je obtížnější – sníh a hory, které představují náročný terén a jeho mohutnost. Ne však negativní období.

Z Janina vyprávění lze pocítit, že kulturní očekávání, které lidé mají od lidí ve středním věku, je právě prožití krize tohoto období. Všeobecně se o tomto období hovoří jako o čase, kdy se lidé hledají nebo hledají změnu, protože střední věk je vnímán jako poslední možnost provést zásadní životní změny. Tyto změny mohou být změna kariéry, v případě Jany, kdy se rozhodla studovat, a po studiích si našla uplatnění ve vystudovaném oboru. Takovéto změny jsou všeobecně spíše očekávané u mužů, nicméně není tomu tak výhradně.

8.1.3 Rozhovor s Evou

Evě je 50 let, je vdaná a má dvě již dospělé dcery. Eva vnímá střední věk jako období, kdy má člověk už něco odžito, má odrostlé děti, stabilní práci, je vyzrálý a ví, co od života chce a co může očekávat.

Velkou změnou si prošla ve chvíli, kdy se v práci přestaly sladovat její vlastní hodnoty s hodnotami nadřízeného, rozhodla se pro radikální krok a z práce odešla. Eva toto období popisovala jako velice náročné, a to z několika důvodů. Jak finančního, tak i morálního. Vnitřně si nedokázala představit pokračovat v práci, kde by musela jít proti vlastnímu přesvědčení. Dokázala se postavit za své hodnoty a za to v co věří, byť to znamenalo obtíže v soukromí.

Se změnou práce se zároveň rozhodla i dokončit si vzdělání, aby mohla pokračovat v práci, která jí naplňovala. Je z ní cítit odhodlání. Rozhodla se jít svou cestou a za svým cílem, byla ochotná riskovat. Cesta pro ni nebyla jednoduchá. Mladší dcera měla vážné zdravotní potíže, které v době Evina studia gradovaly.

Celkově na toto období nevzpomíná ráda. Mohl by to způsobovat pocit viny, že se dceři, když ji potřebovala, nemohla věnovat na plno, jak by si přála. Zjevná úleva přišla s diagnózou a nastavenou dietou pro dceru, kdy zároveň Eva dostudovala, starší dcera se odstěhovala do Prahy, kde začala studovat vysokou školu a mladší dcera se Evě stala „partáčkou“.

Z Evina vyprávění je cítit velká oddanost a podpora dětem, kdy jim chce opravdu dopřát pohodové zázemí pro studium a jejich další vývoj. Eva celkově působí velice pozitivně a náročné situace a prožitky spíše bere jako součást života, byť dobu, kdy studovala, bere jako krizovou z pohledu náročnosti. Snaží se na každé situaci hledat vždy pozitivní momenty. Svou pozitivitu předává dál svým dcerám.

Během studia si dovolila dát své potřeby na první místo, i když věděla, že je to na úkor dětí a času, který s nimi bude moci trávit. Po zbytek studia dcer se však upozadila a přizpůsobovala se jejich potřebám. To jí způsobilo zdravotní potíže, i přes to si Eva nestěžovala. Zvolila copingovou strategii v podobě sociálního připodobňování.

„...jsou lidi, který jsou na tom ještě hůř, ale...“

Eva má velice pozitivní náhled i na svůj věk a přicházející stáří, kdy vrásky, kila navíc nebo nějaké neduhy bere jako součást daného období. Vidí v tom vyzrálost. Evina vyzrálost je v i přístupu, který zvolila ke svému muži, kdy se snaží naučit fungující způsob komunikace a z nevydařených pokusů se učí.

„Ne, nejsou chyby, je jenom vývoj.“

Jako nejpozitivnější, nejsilnější zážitek vnímá, že si dcery splnily svůj cíl. Zní to tak, že Evin životní úděl byl, aby si i dcery uměly jít za svým cílem a splnit si ho.

Eva vkládá hodně srdce do všeho, co dělá. Způsob, kterým vypráví i o své práci, dcerách, jak si užívá života, je plný nadšení, pozitivní energie, přesvědčení a odhodlání. Hledá pozitivum v maličkostech, vidí důležitost v předávání zkušeností dál. Ve svém středním věku už toužila spíše po klidu ve smyslu, že už ví, co od života chce, má nastavené své hodnoty a dál využívá svých zkušeností. Zkušenosti chce předávat i v práci, aby ji obohatila, pozvedla. Jako učitelka v mateřské školce chce nabídnout všem dětem pohodové zázemí v rámci své práce, hlavně těm dětem, které to nemají doma lehké. Věří, že může dětem předat dobrý základ, aby z nich vyrostli dobří lidé. Eva má obrovské sociální cítění a je pro ni důležité, aby své znalosti a zkušenosti sdílela s ostatními učitelkami. Jak v soukromí, tak i v práci z ní číší oddanost a nasazení.

Z Evina vyprávění jsou společenská očekávání od lidí ve středním věku taková, že budou vyzrálí, budou mít založenou rodinu, odrostlé děti, vybudovanou kariéru, každý by měl mít v sobě srovnané hodnoty.

8.1.4 Rozhovor s Vendulou

Vendule je 48 let, je vdaná a bezdětná. Pro Vendulu představuje střední věk rodinu, odrostlé děti, odcházení dětí z domova, vracení se zpět ke svým koníčkům, které museli dát stranou kvůli dětem a také, že žena je v 50 letech nezaměstnatelná. Je to zajímavý pohled na období středního věku z perspektivy ženy, která se blíží 50 letům. Střední věk s sebou také přináší bilancování a zároveň svobodu.

„...mám pocit, že můžu, ale nemusím, protože už vím, že nemusím. Ale ještě pořád můžu.“

Vendula nepocituje, že by si prošla krizí středního věku. Obtížné životní situace vnímá jako součást životního cyklu či určitého období. Zamýšlí se nad tím, proč by měla být krize spojena právě se středním věkem. Zároveň reflektuje, že krize může vést k určitému posunu či vývoji.

„I když asi z krize může být i nějaký nakopnutí něčeho dalšího.“

Nejnáročnější období prožívala za Covidu, kdy se ocitla v situaci, která ji ukázala, že si s manželem musí změnit způsob komunikace či fungování. Zní to, jako by se do Covidu nacházela v zajetých kolejích, kdy ji nic nenutilo něco měnit a nemusela řešit ani závažné situace.

Za nejpozitivnější zkušenost považuje poznání, že je schopna řešit různé situace, které by si dřív neuměla představit. Což jí zřejmě otevřelo nové možnosti. Z rozhovoru je znát, že získala životní nadhled a vnitřně si seřadila priority, co je pro ni důležité, čím se chce zabývat. Důležitým mezníkem se zdá být, že začala sama sebe více vnímat a získala na sebe nový náhled. S tím souvisí i smíření se, že nebude mít děti.

Při dotazu na bilancování se vyjádřila, že to má spojené spíše se smrtelnou postelí než se středním věkem. Život jí nicméně přinesl možnost nadstandardního žití. Z poznámek je cítit, že se za to spíše cítí provinile, že si žije dobře, může si leccos dovolit. Důležitým životním bodem pro ni byl vztah s rodiči, který popsala jako ne příliš přátelský. Odůvodňuje si to tím, že dřív to nebývalo běžné. Zároveň je z její výpovědi cítit lítost nad tím, že nemohla mít děti a že nemohla tedy přerušit vzorec rodičovství a dítěti poskytnout vztah, který by byl přátelský.

Vendula se zdá mít neprůbojný přístup k životu. Dalo by se říci, že z obav z možného zklamání se vyhýbá novým věcem. Zdá se, že rezignovala na život a chce ho prožít v poklidu bez velkých událostí, nových zážitků a s tím případnými zklamáními.

Nevnímá, že by společnost měla nějaká očekávání od lidí ve středním věku. Pro ni je to spíše individuální záležitost, stejně tak získávání zkušeností, které jsou podle ní nepřenositelné, a tudíž si každý musí vyšlapat svou cestičku sám.

Svou krajinu středního věku vidí jako horizont se zelenými stromy, šedivou oblohou, protože modrá se jí zdá nevhodná k jejímu věku. Horizont bude rovný, bez kopců. Což se prolíná s podtextem jejího vyprávění, že by byla ráda za poklidný život bez velkých událostí.

8.1.5 Rozhovor s Magdou

Magdě je 58 let, je vdaná, má dvě dospělé děti. Při představě středního věku se Magdě okamžitě vybavil klid a pohoda. Magda si tento pocit spojila s „prázdným hnízdem“, kdy jsou děti dospělé a opustily domácnost rodičů. Magda tento krok vnímá jako velice osvobozující a dalo jí to svobodnější život. Z celého rozhovoru vyplývá, že Magda miluje své děti, a když byly malé, věnovala se jim až dokud nebyly připraveny odejít z domu a zde, dle její úvahy, její povinnost končí. Dospělost a samostatnost dětí jí přinesla pocit úlevy. Děti vnímá jako pokračování života, kdy děti porodila, vychovala a vyprovodila do dospělosti, aby i ony mohly mít svoje děti a život byl zachován. Předala pomyslnou štafetu života a ona se může věnovat sobě, svému zdraví, svým potřebám a koníčkům.

S manželem se přestěhovali do menšího bytu a zařídili si život už pro sebe, kde mají klid, nikdo je neruší.

Co je pro Magdu velice důležité, a toto téma se neslo celým rozhovorem, je zdraví a fyzická kondice. Z rozhovoru vyznívá, že zdraví je nejdůležitější a je úplně nad vším ostatním.

K otázce středního věku se Magda vyjádřila, že žádnou krizí neprošla, protože veškeré situace, které jí život přináší, jsou přirozené a přírodou nastavené. Právě proto, že je velice aktivní, stará se o své zdraví a kondici, neprošla si krizí středního věku.

Magda se zdá být velice konzervativní člověk, život bere tak jak jde, s věcmi, které jí život přinese, se vyrovnává logicky, že tak to má být a ona to změnit nemůže. Jako by rezignovala na možnost usilovat o lepší život, či podmínky. Od rodičů si odnesla úzkosti ze špatného zdraví a nedostatku jídla, kdy tyto stavy rodiče zažívali v době války, kterou oba pamatovali. Magda je vděčná za málo a je spokojená s tím, co má a jak žila. Je skromná a někdy se spíše upozaďuje a nechce se prosazovat. Chybí ji ambice jít si za lepším.

Jako nejtěžší zkušenost zmínila partnerské vztahy, kdy se partner zřejmě moc na výchově dětí nepodílel. Na druhé straně velice hezky vzpomínala na společně strávené chvíle jako rodina, ať už na společných dovolených, pobytech na chalupě nebo sportovních událostech. Protože přišla o své rodiče ve věku 30 let, má pocit, že šla do středního věku už s ulehčením o jednu starost, kdy věděla, že nebude muset řešit stárnoucí rodiče. Zároveň dodala, že ani ona nechce být přítěží pro své děti, a proto tak silně vnímá potřebu pečovat o svou tělesnou schránku a psychické zdraví.

Další téma spojené se středním věkem bylo pro Magdu téma práce. Kde měla za cíl se zlepšovat a posouvat, aby mohla pracovat i ve stáří. Zároveň získávala zkušenosti a dokázala si říct, co v životě už nechce a uvědomila si v čem je dobrá.

Bodem obratu pro ni byly zdravotní potíže, kdy jí hrozila operace. Při této příležitosti si uvědomila, že se o sebe musí lépe starat. Z jejích slov vyplývá, že je to životní nutnost cvičit a udržovat se. V péči o sebe, je až urputná a neoblomná a nedá se jen tak zahnat na operaci nebo jiný invazivní zákrok. Co se zdraví týče, nebyla ochotná přijmout, že by se nemohla vyléčit jinak než operací a hledala alternativy.

Při závěrečném bilancování nevidí, že by jí život něco vzal, protože sama říká, že:

„...ten život jako má nějaký vývoj...“

Byť pociťuje úbytek fyzických sil, je spokojená s klidným životem, kdy se nemusí cítit ohrožená, jako její rodiče za války a za to je vděčná. Magda je v tomto ohledu skromný člověk, kdy od života očekává dobré zdraví, klid a mír. Což jí podle jejích slov život i dal:

„Dal mi víc tu svobodu, klid...“

Svou krajinu při prvním zamyšlení viděla jako hory, což připodobnila k její práci, ale více si představovala moře, modrou oblohu, kde to je jemné a klidné.

Z celého rozhovoru je cítit velká pokora k životu, zřejmě díky přeneseným zkušenostem od rodičů, kteří sice o prožitcích z války mluvit nechtěli, ale bylo asi zjevné, že je to poznamenalo. Magdina potřeba hlavně pracovat a být silná a zdravá, vychovat děti a pak se opět zaměřit na práci, vypovídá o její určité skromnosti a odevzdanosti životu, kdy je vděčná za málo a nepožaduje, nechce požadovat víc, i kdyby mohla.

8.1.6 Rozhovor s Petrou

Petře je 41 let, je vdaná, má tři děti. Při myšlence na střední věk se Petře vybavila maminka, když byla ve středním věku a s tímto výzkumem si i poprvé uvědomila, že ona sama se momentálně nachází ve středním věku. Střední věk v ní evokuje představu, kdy by měl člověk mít srovnané priority, co od života chce a kam směřuje. Měl by dosáhnout úspěchů v kariéře, mít vnitřně rozhodnuté, zda děti chce, či nikoliv. Být schopný mít nadhled a dívat se na věci z různých úhlů pohledu. Sama chtěla stihnout mít tři děti, dokončit vysokou a zapracovat na své váze, než ji bude čtyřicet let. Proto se přihlásila na vysokou školu.

První krizi prožila již ve věku 28 let, kdy se rozešla se svým snoubencem. Pro ni to znamenalo vrátit se do rodného města, navazovat nové kontakty, hledat práci a znovu si budovat život i kariéru. Tato krize se v průběhu rozhovoru podprahově objeví, když hovoří o strachu z rozvodu. Sama pochází z rozvedené rodiny, což ji zřejmě hluboce poznamenalo, následný ukončený vztah se snoubencem mohl vyvolat další pocity úzkosti a strachu.

Nejnáročnější zkušenost pro Petru byl porod mrtvého dítěte. Nicméně se k této situaci postavila uvědoměním, že nechce skončit s touto negativní zkušeností. Další negativní zkušenost, o které Petra hovoří, je její návrat zpět do rodného města po rozchodu se snoubencem. Vnímala to jako ponížení. Zřejmě se bála předsudků nebo posměchu, že se jí nezadařilo a musela se vrátit, protože v jejím věku by měla být vdaná, mít kariéru a případně vyřešenou otázku dětí. V tomto případě se napovrch dostávají hluboce vrytá kulturní očekávání.

Nad případnými „karamboly“, jak obtížné situace Petra nazvala, přemýšlí jako nad možnou cestou, jak se posunout kupředu, naučit se z dané situace něco nového. Tyto zvraty jí nabídlý nový pohled na různá úskalí života.

Za nejpozitivnější okamžik považuje své vydařené manželství a harmonický vztah s manželem. Rodina je pro ni nejdůležitější, v rozhovoru na ni klade velký důraz. Dalším pozitivem pro ni bylo rozhodnutí vystudovat vysokou školu. Z Petřina povídání je znát, že vše dělá srdcem a s nadšením – jak školu, tak práci. Pomalu si určuje malé cíle, aby dosáhla velkého, a postupně se k němu přibližuje. Má odhodlání a vytrvalost.

Na bilancování se cítí Petra ještě mladá, protože je teprve v polovině, ale za dosavadní část života je vděčná a spíše na ni pohlíží tak, že jí osud dopřával, než bral. Je spokojená s tím, co má. Má výborné rodinné zázemí, jak u rodičů, tak u manžela, nadanou dceru a syna. Se synem by si ráda více porozuměla. Z rozhovoru vyznívá, že množství času, které věnují dceři, jejím koníčkům a rozvíjení jejího talentu, se nerovná času, který tráví se svým synem. Považuje to za selhání z její strany, že plně nerozumí svému dítěti.

Udržet spokojenou rodinu je jejím největším cílem. Je pro ni ochotna udělat cokoliv, hlavně aby zůstali spolu, vytvořili zázemí pro děti a byli spokojení.

„Udržet si rodinu, udržet si tu rodinu a takovou tu rodinnou pohodu jako že, že si tam... to je takový to největší štěstí...“

8.1.7 Rozhovor s Ivetou

Ivetě je 43 let, je vdaná a má dvě dcery. Pro Ivetu je představa středního věku taková, že si člověk uvědomuje, co se mu doposud povedlo a co nikoli. Střední věk vnímá tak, že už nemá před sebou velkou neznámou, ale ví, co může očekávat. Má něco, na co může být pyšná. Zároveň by měla být zajištěná, předávat své hodnoty dál, chodit volit a vzdělávat se. Ve čtyřiceti letech se záhy rozhodla, že může mluvit od srdce a od plic a být upřímná a říkat věci, tak jak je skutečně cítí. Na jednu stranu tím získala určitou svobodu, na straně druhé, přišla o některé blízké přátele. Také to způsobilo problémy s manželem. Iveta si zřejmě přenastavila své vlastní hodnoty a určila si, komu bude věnovat svůj čas. Nesetkala se však s velkým pochopením.

Při dlouhodobém pobytu v zahraničí, kde jí vyhovoval přístup okolí (v práci ji chválili, sousedé ji více vnímali) se ji zvedlo sebevědomí. V Čechách se necítila komfortně natolik, aby ukázala své skutečné já. V zahraničí se odvážila projevit a reakce byly pozitivní. Sebevědomí ji stouplo i poté, co začala zpětnou vazbu vnímat pozitivně, jako něco, co jí může pomoci.

Z rozhovoru plyne, že ji v mládí významně ovlivnila matka, která ji zřejmě vštěpovala, že chlap má být statný a sportovec. Což později do jisté míry ovlivňovalo vztah s manželem. Je zřejmé, že vyhledávala matčinu pochvalu a uznání. Rodiče se zdáli být nepřítomni a spíše se věnovali jejím bratrům.

Svou krizovou situaci nazvala platonickým vztahem s mužem, který byl právě prototyp sportovce, kterého jí, vždy dávala matka za příklad. Tento platonický vztah na dálku ji zřejmě dodával pocit jistoty a sebevědomí, kterého se jí nedostávalo doma od jejího muže.

Celým rozhovorem se nese podtext, že Iveta manžela miluje a touží, aby jim vztah fungoval (podnikli v této oblasti i návštěvu poradny) a i přesto je cítit, že by si Iveta ráda ve vztahu dělala věci spíše podle sebe bez ohledu na ostatní.

Rozhodování přenechávala spíše manželovi, kterému následně vyčítala, že její návrhy nebere v potaz. Změnu pocítila, až když převzala iniciativu a rozhodla se vzít na sebe část zodpovědnosti.

„Tak ne prostě, já to беру na svojí zodpovědnost.“

Při otázce bilancování Iveta pocíťuje, že ji život přinesl sebevědomí. Zároveň vyjádřila nespokojenost s tím, že se nachází na začátku své pracovní kariéry a podivuje se nad tím, jak je

to v jejím věku možné. V čemž se odráží kulturní očekávání, které od lidí ve středním věku právě očekává, že budou mít kariéru již vybudovanou.

8.1.8 Rozhovor s Radkou

Radce je 43 let, je vdaná a má dceru. Na otázku prožívání středního věku odpověděla:

„No pro mě je to jako jedna z nejlepších fází mého života.“

Z rozhovoru je cítit celková Radčina spokojenost se životem a tím, čeho dosáhla. Nemusí řešit finanční problémy, v práci je šťastná a má spokojený partnerský vztah.

Konstatovala, že celé období středního věku je předramatizované a lidé ho zbytečně vnímají negativně. Cítila velký vliv svých kamarádek, které jí nabádaly, aby si splnila sny, než jí bude čtyřicet. Měla pocit, že by se období středního věku měla bát, protože už vlastně překročí pomyslnou hranici ke stáří. Tyto vlivy cítila hlavně z ženské části svého okolí.

Celý rozhovor se nesl v duchu Radčiny spokojenosti sama se sebou, kde se momentálně nachází a její střední věk je přesně to období v životě, kdy se cítí dobře, vyrovnaně, sebejistě. Jako by rozkvetla.

Velkou obavu má o rodiče, kteří stárnou, potřebují více péče a pozornosti. Radku to přimělo k hlubšímu zamyšlení, co to do budoucna znamená pro ni. Vědomí, že se vyskytne v pozici, kdy už sice nemusí pečovat o děti, ale bude muset pečovat o stárnoucí rodiče. Myšlenky se více ubíraly směrem, aby jim byla nablízku v případě potřeby či nouze.

Krizi středního věku registrovala u svého muže, který více začal investovat do svého volného času a koníčků. Obrátil se spíše do sebe a stáhl do ústraní. Způsobovalo to nedorozumění, protože Radka s nástupem středního věku naopak měla pocit, že je správná chvíle se věnovat přátelům a užívat si pohody středního věku.

Ráda by se věnovala cestování, což se zdá být pro Radku velkou vášní. V mladším věku pro ni byl limit finance. V cestování i dalších bodech se Radka výrazně přizpůsobovala dceři a jejím potřebám. Brávala ji s sebou i na služební cesty. Z pozdějšího rozhovoru vyplynulo, že podprahově ji chtěla vynahradiť to, že odešla od svého prvního manžela – otce své dcery. A nebyla ještě připravená učinit rázný krok a minulost nechat v minulosti. Se středním věkem získala svobodu a oprostila se od strachování se o finance, více si začala užívat cest bez nutného plánování a počítání, rozloučila se s věcmi, které ji osobně pojily s bývalým mužem.

Se středním věkem a svobodou přišla pro Radku i možnost upřednostnit sebe, věnovat si více pozornosti, vybírat si lidi, které opravdu chce mít ve své blízkosti a odvážila se postavit se za sebe a svůj názor. Začala si více cenit svého času. Inspirací jí byl výrok Billa Gatese, kdy si uvědomil, jak cenná komodita čas je.

„Všechno si může koupit, ale čas si koupit nemůže...“

Celé toto prozření podtrhl úraz, který se Radce stal a ohrozil ji na životě a který ona sama považuje za druhou šanci.

Krizi bere jako výzvu. Její krizi – úraz a odchod od prvního manžela – ji pomohly zvládnout životní zkušenosti a pocit, že ona rozhodne, jakým směrem se vydá. Dle Radky, krize může přijít, ale není nutně spjatá s věkem, ale spíše se životní fází. S manželem si procházeli krizí. Radka měla pocit, že ztratili společný cíl. Radka se uvolnila a chtěla se věnovat přátelům, cestování a manžel se spíše stáhl do ústraní. Má pocit, že by se s manželem potřebovali „znovu nadechnout“, ale z rozhovoru není znatelná snaha o nalezení společného nového cíle.

Druhou krizí označila nemoc svojí dcery, kdy pocítovala naprostou bezmoc. Se zpětným ohlédnutím, vnímá i toto období jako pozitivní. Příležitost být dceři každý den nablízku a trávit s ní kvalitní čas Radce umožnil si s dcerou vztah prohloubit a vybudovat společně jeho pevné základy.

Velkým rozhodnutím pro Radku bylo přijmout nabídku na novou práci, která přišla ve správný čas. Z Radčiných slov vyplývá, že práci přijala i z důvodu, že s manželem nemohli přijít na společný cíl a ona si tak vyplňovala volný čas. V tento konkrétní okamžik opět dala své priority na první místo.

Na kulturní očekávání nahlíží jako na kulturní vzorec, který vychází převážně ze zkušeností s širší manželovou rodinou, kdy je cílem porodit a vychovat děti. S tím se Radka neztotožňuje a klade větší důraz na práci.

Celý střední věk Radka nazvala letním obdobím, stejně jako její krajina středního věku, je léto zalité sluncem – je pozitivní a optimistické. Zároveň může občas přijít nějaký mráček. Ze slunce může odejít do lesa, který ji poskytne stín. Základem je však pevné podloží a slunce, které tvoří stabilitu.

8.1.9 Rozhovor s Annou

Anně je 40 let, má dva syny a je vdaná.

Anna střední věk nevnímá negativně. Jedním dechem však zmiňuje zdravotní obtíže, které ji trápí. Ty však byly způsobeny klíštětem, tudíž nemohou být spojovány se středním věkem. Na začátku svého středního věku došla k pracovnímu vyhoření, když už jí její práce nenaplňovala. Zároveň s manželem řešili neplodnost. Celkově toto období zhodnotila jako náročné, plné změn a zvrátů. Situace, které řešila zařadila pod krizi středního věku. K tomu ještě dodala, že bojovala s kily navíc, vráskami a „chřadnoucím“ tělem. S těmito příznaky krize

středního věku se však vyrovnala s pozitivní myslí. Nastavila si cíl a začala na sobě pracovat. Dalo by se tedy říct, že Anna na začala pracovat na svém rozvoji.

Uvažuje nad tím, že krize středního věku je spíše krize smyslů, ztráta ideálů nebo stagnace. Pro ženy je situace o to náročnější, protože musí skloubit práci s péčí o děti a domácnost. Může to být zároveň i frustrace z uvědomění si, že život, který člověk žije, není ten, který si plánoval.

Nejtěžší zkušenost pro Annu byl rozchod s prvním partnerem, který byl náročný jak pro ni, tak pro jejího syna. Našla podporu ve své rodině, což je pravděpodobně důvodem, proč má Anna silný smysl pro rodinu. Tato krizová situace pro Annu znamenala posun kupředu, kdy se naučila něco více o sobě a poučila se do budoucna. Dokázala přenechat zodpovědnost za činy svého bývalého přítele na bývalém příteli a sama už si je nedávala za vinu.

Nejpozitivnější zkušeností byla možnost cestovat, poznávat jiné kultury, národy, zvyklosti, získávat jiný pohled na svět, nové životní zkušenosti a s nimi spojenou životní moudrost.

Bod zlomu byly již zmíněné dvě důležité životní situace, které ji dovedly k sebelásce, sebeúctě, aby o sebe více pečovala jak po fyzické, tak psychické stránce. Zaměřila se na svou osobní pohodu.

Z rozhovoru plyne Annina pokora, vděčnost za to, co má, oddanost rodině, sociální citění a potřebu mít rodinu na blízku. Její optimismus.

Když bilancovala, uvědomila si, že život je náročný a obtížný, ale i tak pociťovala vděčnost a štěstí. Svou největší výzvu vidí v tom, aby si udržela svou pozitivní mysl a osobní pohodu.

„A velká výzva určitě v životě je, aby člověk nezahořknul, což – což někdy hrozí...“

Její pozitivita číší z výroku i její představy krajiny středního věku.

„...že mám pocit, že žiju jako barevněj, naplněněj život plnej lásky, že mám kolem sebe jako blízky lidi...“

Svou krajinu středního věku popsala jako barevné stromy různého stáří mnohobarevné a mnohovrstevné.

Kulturní očekávání hodnotí dle manželovy rodiny. Ta je velká. Návštěva rodiny je časově náročná záležitost. Rodiče si přejí, aby děti jezdily na návštěvy pravidelně a trávily s nimi více volného času.

8.1.10 Rozhovor s Lenkou

Lence je 54 let, má jednoho syna, není ve vztahu.

Pro Lenku krize středního věku znamená, když se lidé (manželé), kteří jsou spolu mnoho let (od mládí), ve středním věku probudí a mají pocit, že jim život utíká mezi prsty a nestihli to, co si předsevzali. V důsledku toho se rozvedou, najdou si nové partnery – mladší v případě mužů.

Lenčina krize spočívala v tom, že zůstala sama, bez rodiny, s malým dítětem a bez jakéhokoli zázemí či podpory. Na otázku krize středního věku stále nahlíží tak, že jí neprošla, protože nemá partnera, a proto nemá ani pocit, že by jí v mládí uteklo něco, co by potřebovala dohánět.

Nejtěžší zkušenost byl její mnohaletý boj se zdravotními problémy, které byly velice náročné a vysilující. Lenčina vytrvalost, sebezapření a touha dát jen to nejlepší zázemí svému synovi ji po celou dobu neopustila. Byť by se mohlo zdát, že chvílemi Lenka rezignovala na život, vždy ji hnala kupředu myšlenka na syna. Její odhodlanost dát synovi zázemí, které ona neměla, ji pomohlo zvítězit jak nad nemocí, tak sama nad sebou. Vlastní pílí a tvrdou prací na sobě samé došla do stavu, kdy je se sebou pokojená. Dá se říct, že nejtěžší zkušenosti následně vedly k té nepozitivnější.

Pozitivem je pro Lenku získání sebedůvěry, kdy se zbavila studu při mluvení před lidmi. Objevila v sobě skrytý talent – umění komunikace.

Lenka neustále zmiňuje, jak je spokojená a šťastná, že našla sebe samu. Je z ní patrná pokora, ale i neuvěřitelná pozitivita a láska k životu a touha se neustále zlepšovat a pracovat na sobě.

„A prostě mám plán, prostě mám kolem prostě spoustu úžasných vjemů jako ze světa, a to prostě lítá, vidím spoustu krásných věcí a vidím spoustu krásných věcí a hrozně mě to těší.

K tomu jsem dospěla ve svém středním věku.“

Při bilancování opět zopakovala, jak moc je spokojená a jak moc má ráda svůj život. Vidí jej jako naplněný, byť byl dlouhou dobu plný obtíží, nesnází a problémů.

Podle názoru Lenky společnost očekává od lidí ve středním věku, že budou mít srovnané priority, budou mít životní zkušenosti, které mohou (a měli by) předávat dál. Zároveň se očekává, že udělají něco pro společnost.

8.1.11 Rozhovor s Martinou

Martině je 43 let, je bezdětná a svobodná.

Martin střední věk odstartoval rozchodem s dlouholetým partnerem a závažnou diagnózou. Pro Martinu se stalo krizí středního věku vyhoření v práci a nedobré partnerské vztahy. Na druhou stranu dodala, že krizi vidí jen v někom, kdo je opravdu na dně, nebo neví kudy kam, nevidí žádné východisko, což její případ nebyl. Krizi vnímá jako příležitost ke zlepšení, posunout se dál.

Její náročný zdravotní stav Martině pomohl v tom si utříbit, co od života očekává ona a co od něj chce. Uvědomila si, co chce a potřebuje pro sebe. Rozhodla se dokončit si vysokoškolské vzdělání, což bylo zároveň jejím nejnáročnějším rozhodnutím.

Při zamyšlení nad bilancování svého dosavadního života, Martina usoudila, že jí život jen dával. Každé své rozhodnutí a svůj krok by nikdy nechtěla vrátit zpět, protože ji každá situace posunula kupředu. I špatné situace zpětně vyhodnotila, že jí spíše přinesly pozitiva než naopak.

Společenská očekávání byla pro Martinu náročné ustát a nepřipouštět si je. Cítila tlak na to, že by měla být finančně zabezpečená, mít děti, rodinu, partnera.

Svou krajinu si představila jako azurově modré moře, bílý písek, jachta, kolem jsou skály a lesy. Na pobřeží je dům a je tam slunečno. Tato představa se prolíná podtextem celého rozhovoru, kdy byla Martina pozitivní a být se v životě setkala s náročnými obdobími. Snažila spíše vytěžit než být smutná či nešťastná ze své situace.

8.2 Tematická analýza:

Po důkladném prostudování vybraných rozhovorů jsem při opětovném čtení vypisovala témata, která byla pro každou participantku důležitá, často je zmiňovala či na ně kladla důraz.

Společná témata, která vzešla z 11 analyzovaných rozhovorů, jsou:

- Rodinné vztahy a péče o ně
- Sebeuvědomění - vytyčení si vlastních hranic a priorit
- Péče o stárnoucí rodiče - tzv. „sendvičová“ generace
- Velká životní změna
- Vzdělávání a seberozvoj
- Můj čas a péče o sebe
- Krize středního věku jako seberozvoj
- Kulturní očekávání od lidí ve středním věku

Rodinné vztahy a péče o ně

Jedním z nejvýznamnějších témat, které se neslo jednotlivými rozhovory, byly rodinné vztahy. Téma se objevovalo z různých úhlů, ať už z pohledu partnerky, manželky, matky či

dcery. Participantky zdůrazňovaly, jak důležité vztahy v rodině jsou, bez ohledu na to, zda je prožívaly pozitivně či méně pozitivně.

Howell (2002) zmiňuje důležitost či ztrátu vztahů na prvním místě, jako krizové období středního věku amerických žen. Z pohledu jednotlivců vždy zaznělo, že je rodina důležitá a je nesmírně podstatné se snažit vztahy udržovat v pořádku. Z jednotlivých rozhovorů bylo patrné, že se participantky vztahy snažily v pozdějším věku napravit nebo je dostat na akceptovatelnou úroveň.

Ty z respondentek, které neměly dobré vztahy s rodiči, považují za velice důležité tyto vztahy urovnat a snažit se je udržovat pozitivní. S přibývajícím věkem si člověk uvědomuje své stárnutí a blíží se smrt (Howell, 2002). Dojde k vědomí, že se to týká nejen jich samotných, ale hlavně jejich stárnoucích rodičů. Vztahy s rodiči, dětmi či partnerem naplňují potřeby afiliace, což vede k dobrému psychickému zdraví i pohodě každého člověka (Slaměník, I., & Hurychová, Z. (2010).

Člověk navazuje během života různé vztahy, bližší, širší, pracovní a jiné. Největší význam však mají pro člověka těsné vztahy. Těsnost se vyznačuje vzájemnou péčí, důvěrou a odpovědností (Slaměník, I., & Hurychová, Z. (2010). Harold H. Kelley (1979, 1986) zavedl pojem osobní vztahy, u kterých charakterizoval jako podstatnou závislost jednoho na druhém. Zároveň jako charakteristiku osobních vztahů specifikoval těsnost vztahů.

Sebeuvědomění (přehodnocení priorit)

Slovem sebeuvědomění se dá popsat další téma, které se prolínalo všemi rozhovory. Podle Oxfordského slovníku sebeuvědomění znamená: „vědomou znalost vlastního charakteru a pocitů. Je to naše schopnost definovat, kdo jsme jako lidé, chápat své hodnoty a vědět, co chceme od života.“ Participantky zmiňovaly nastavení vlastních hranic, priorit či hodnot. Mít „srovnané“, co od života očekávám a co chci ještě získat. V jakém bodě se nacházím ve své kariéře, kam se chci pracovně posunout. Participantky zmiňovaly, jak důležité je mít v sobě „vyřešené“ téma mateřství.

K sebeuvědomění se dostaly skrze okamžik, životní situaci, kterou musely řešit nebo před ní byly okolnostmi postaveny. Například se jednalo o ztrátu partnera či manžela, ztrátu rodičů, odchod dětí z domova, zdravotní nebo fyzické obtíže. Tyto situace donutily participantky přehodnotit svůj pohled na svůj dosavadní způsob života, své hodnoty či přístup k rodinným vztahům. Často měly pocit, že upřednostňovaly rodinu, děti, partnery, práci, před sebou samými a jejich vlastními potřebami. V rozhovoru byly tyto okamžiky nazvány jako „bod obratu/ bod

zlomu“. Závažnost různých životních situací s uvědoměním stárnutí může vyvolávat pocit, že jeden prožívá krizi středního věku (Brim et al., 2004).

Jedna participantka svou životní událost brala, jako možnou krizi středního věku, zároveň však dodala, že celou situaci bere jako rozvoj, určitý životní progres. Náhled byl tedy spíše pozitivní v tomto případě. Ze studie MIDUS, kterou zpracovává Brim a kolektiv, vyplývá, že většina lidí krizi středního věku považuje za pozitivní osobní růst (Brim et al., 2004).

V rozhovorech se prolínalo téma stárnutí, odcházejících fyzických sil, fyzická změna, objevující se zdravotní problémy. Pro participantky bylo náročné přijmout změny, které jsou spojené s přibývajícím roky, že nemohou dělat například sport, který mají rády. Zároveň zaznívalo téma vybírání si, s kým chtějí trávit volný čas. Začaly se obklopotvat pouze lidmi, se kterými si rozuměly, i když to znamenalo nevidat se s částí rodiny. Pečlivě vážily, s kým budou trávit volný čas. Vybíraly si, kdo jim „stojí za to“, aby jim svůj čas věnovaly.

Participantky zmiňovaly, že si v jistých formách plnily své sny či přání z mládí, například – dokončit vysokou školu v oboru, který je vždy zajímal, aby následně mohly pracovat v oboru, po kterém toužily. Někdy to znamenalo přehodnotit například, zda přetrvat v současné práci, vztahu či skupině. Což zároveň souvisí i s přehodnocením svých priorit a hodnot, kdy učinily rozhodnutí odejít z práce právě proto, že se rozcházely jejich hodnoty, od těch, které ctil zaměstnavatel.

Péče o stárnoucí rodiče

S prodlužováním života a odkládáním mateřství na pozdější dobu je stále častější situace, kdy partneři, nebo jeden z partnerů, pečují, jak o své malé děti, tak i o své stárnoucí rodiče (Klímová Chaloupková, 2013). Rodina je součástí neformální péče. Neformální pečovatelé tvoří 70 – 90 % všech poskytovatelů dlouhodobé péče, přičemž rodina tvoří až čtyři pětiny poskytovatelů (Klímová Chaloupková, 2013). Pro rodiny to často znamená, že se dostávají do situace, kdy pečují o své malé děti a zároveň začínají pečovat o své stárnoucí rodiče. Této generaci se říká „sendvičová generace“ (Lachman, 2001).

Skoro dvě třetiny dlouhodobých pečujících tvoří ženy (Colombo et al., 2011), což je obrovská jak psychická, tak i fyzická zátěž. Péče o svou rodinu, malé děti, zaměstnání a zároveň péče o rodiče, je velkým zásahem do chodu rodiny jako takové (Klímová Chaloupková, 2013).

Dlouhodobá péče o starší rodiče či dlouhodobě nemocné seniory má dopady zároveň na fyzické i psychické zdraví a ekonomickou situaci rodiny. Některé rodiny balancují na hraně chudoby (Colombo et al., 2011). Takovéto napětí může vést až k fyzickému nebo psychickému vyčerpání, což může začít vyvolávat řadu konfliktů ve vztahu. Konflikt může vzniknout i vůči

sobě samému, kdy na jedné straně stojí pocit povinnosti, a na druhé touha po volnosti ve smyslu, mohu se zaměřit na sebe, své potřeby a potřeby své rodiny (Šolcová, Kebza, 1999).

Pro participantky bylo toto období velice náročné, měly pocit, že musí vyhovět všem, a proto v mnoha případech upozaďovaly své vlastní potřeby a přání.

Péče o stárnoucí rodiče je jednou z nejobtížnějších úloh, kterou mají lidé ve středním věku. Vyhýbání se role pečovatele s sebou nicméně nese možný vznik pozdní deprese, která má počátek v pocitu viny za to, že člověk dostatečně nebo vůbec nepečoval o své stárnoucí rodiče (Hrdlička et al., 2006).

Velká životní změna

Jakákoliv životní změna je psychicky náročná. Každý člověk je jinak vybaven k zvládnutí jednotlivých situací. Velkou roli hraje výchova a rodina, ze které člověk získává zkušenosti a představu, jak je možné dané situace řešit, či na ně reagovat. Člověk prochází krizí, která má buď vnější příčinu, jako je náhlé úmrtí partnera, rodičů nebo neočekávaná ztráta zaměstnání. Nebo naopak vnitřní příčinou může být nespokojenost se sebou samým, svých dosažených či nedosažených cílů a touha se posunout dál (Špatenková a kol., 2004, s. 19).

Všechny participantky vyjádřily názor, že tyto krize je donutily přehodnotit své priority, jinak uspořádat svůj život a zároveň hledat cestu, jak nejlépe pokračovat dál v životě. „Krise vede obvykle ke změně regulačního vzorce, ke změně regulativních způsobů našeho chování (ať v pozitivním, či negativním smyslu). Nese možnost zásadní změny. Z toho vyplývá, že je zároveň nebezpečím i příležitostí“ (Vodáčková a kol. 2002, s. 31).

Můj čas a péče o sebe

Mezi participantkami se nacházely ženy s malými dětmi, odrostlými či dospělými dětmi, některé participantky měly již vnoučata. Pro ty, které měly malé děti, byla prioritou rodina, rodinná pohoda, zajištění rodiny. Pro participantky, které měly starší děti v teenage věku, uvedly, že pro ně bylo důležité zabezpečit, aby děti mohly bezstarostně dostudovat. Chtěly dětem hlavně dát podporu, zajistit je finančně po dobu studií, byť to bylo na úkor zbytku rodiny.

Participantky, které měly vnoučata, naopak necítily prioritu v tom „být hlídací“ babičkou. Chtěly dětem s vnoučaty pomoci, ale za podmínek, které budou vyhovovat jim samotným. Vymezily svůj prostor a čas, kdy ho chtějí věnovat vnoučatům.

Velkou změnou bylo i to, že o sebe začaly participantky více pečovat, starat se o své zdraví, svůj vzhled, začaly mít potřebu se dobře cítit, ne pro ostatní, ale pro sebe samé. Pro část z nich to byl velký krok a velká změna, v pozitivním smyslu slova.

Součástí péče o sebe bylo i rozhodnutí dokončit vysokoškolské vzdělání, což bylo spojeno s touhou pracovat v jiném oboru, než ve kterém se pohybovaly doposud. Rozhodnutí o studiu bylo částečně spojeno i s nespokojeností s dosavadní prací, a tudíž to byla příhodná příležitost pustit se do studia.

Krize středního věku jako seberozvoj

Situace, které participantky popsaly, vnímaly, jako něco, co mohlo být krizí středního věku. Vyjádřily se tak, že vnímaly danou situaci jako něco, co přináší život sám a k životu patří a byla nevyhnutelná. Bylo to období náročné ve všech aspektech, jak fyzického, tak i psychického. Při hodnocení takto náročného období krize, se participantky shodly na tom, že jim taková krize sice něco vzala, ale také dala. Vnímaly ji jako seberozvoj, posunuly se dál v životě.

Krize je přiměla změnit přístup k různým situacím, lidem, záležitostem. Krizové situace vedou k nižší životní spokojenosti, na druhou stranu přináší nové příležitosti a zkušenosti (Darling et al., 2011).

Podle Howell (2002) má tento proces tři stádia. První stádium je externí uvědomění, interní akceptace a změna chování. Cítily se být silnější. Byť to bylo období náročné, tak se v něm snažily hledat pozitivum pro sebe samé.

Kulturní očekávání společnosti od lidí ve středním věku

Na otázku: „Co se podle Vás očekává od lidí ve středním věku?“ zaznívaly odpovědi, které se mezi participantkami opakovaly. Od lidí ve středním věku se očekává, že budou mít vyřešenou a nastartovanou kariéru, budou usazení, mají vyřešené bydlení, vychovávají děti, jsou finančně zajištěni.

Od žen se očekává, že budou všechno zvládat – péči o rodinu, péči o stárnoucí rodiče, budou se udržovat a pečovat o sebe. Očekává se, že lidé budou „rozumní“, budou mít v sobě vyřešené, co by chtěli být, co by chtěli dělat, mít nasbírané životní zkušenosti. Participantka, která se rozhodla vést bezdětný život, pociťovala velký nátlak od rodičů a přátel, kdy si děti pořídí.

9. Diskuse

Záměrem mé bakalářské práce bylo odpovědět na tři výzkumné otázky, které se zaměřují na to jak lidé ve věku 40–58 let vnímají období středního věku. Zda pociťují, že je krize vedla k seberozvoji a nakolik bylo prožívání středního věku ovlivněno kulturními očekáváními.

V teoretické části jsem přiblížila, jak je období středního věku vnímáno v odborné literatuře. Odborníci popisují toto období, jako čas velkých změn, dochází k fyzickým projevům stárnutí, objevují se vrásky, šedé vlasy, zpomaluje se metabolismus, začínají se objevovat první zdravotní obtíže, ženy mohou procházet menopauzou, muži se mohou potýkat se sníženou potencií, slábne zrak (Lachman, 2004; Říčan, 2004; Howell & Beth, 2002; McQuaide, 1996). Zhoršují se i kognitivní funkce typu pracovní paměť, slovní zásoba, rychlost procesování informací. Na druhou stranu pragmatické kognitivní funkce se mohou zlepšovat (Millová, 2016; Baltes & Staudinger, 1999; Lachman, 2004). Snížování kognitivních funkcí může člověk nahradit již získanými životními zkušenostmi, které naopak chybí mladším.

Dochází i k psychosociálním změnám. Ke změnám sociálních rolí, kdy se z manželů stávají rodiče, z rodičů prarodiče. Lidé mohou čelit ztrátě partnera, smrti rodičů a možnost rozvinutí deprese je vysoká (Millová, 2016; Lachman, 2004; Hrdlička a Blatný, 2021).

Střední věk je obdobím bilancování, hodnocení svého doposud prožitého života, splněných cílů či nenaplněných snů. Každé životní období má svůj daný úkol v životě člověka. Je to přechodová fáze. Pokud tyto úkoly nejsou splněny, člověk se nemůže bez dalších problémů posunout k další fázi (Thorová, 2015; Erikson, 2015).

Ve výsledcích analýzy se změna fyzického stavu, tělesného vzhledu a projevy stárnutí vyskytovaly u každé participantky. Některá na tyto změny kladly větší důraz než jiné. Pohled na tyto změny se různil od pouhého konstatování až po smutný povzdech. Vždy to byl až vedlejší bod, který byl zmiňován, že ke střednímu věku patří.

Velkou zásluhou na pozitivní prožívání středního věku má pozitivní psychologie neboli osobní pohoda. V teoretické části hovořím o osobní pohodě, která je definována jako dlouhodobý emoční stav, kdy je člověk spokojen se svým životem. Osobní pohodu určuje intenzita a frekvence pozitivních emocí (Blatný, 2006). Tato teorie podporuje výsledky analýzy, ve kterých participantky určily období středního věku za období klidu, pohody, svobody a nových možností. Participantky, které o sobě řekly, že jsou extrovertkami byla míra pohody větší, což bylo patrné z jejich vyjadřování. Zdály se být spokojenějšími. Tento výsledek podporuje Blatný (2006) i Bucher (2021), kteří uvádějí, že výzkum potvrdil, že extroverti jsou šťastnějšími lidmi.

Freund a Ritter (2009) se zabývají otázkou, zda neuroticismus má spojitost s krizí středního věku. Z mého výzkumného vzorku vyplývá, že neuroticismus či extroverze nemá vliv na prožívání středního věku, v tomto případě by se výsledek vztahoval na ženy. V empirické části je patrné, že krizí nebo složitou životní situací prošly v období středního věku všechny participantky. Některé samy o sobě prohlásily, že jsou extroverti nebo naopak introverti. Z výsledků však plyne, že toto nemělo výrazný vliv jak na vnímání průběhu středního věku, tak ani na jejich hodnocení prožití krize či obtížné situace.

Na krizi středního věku, která bývá automaticky spojována s obdobím středního věku je pohlíženo z úhlu náročného životního úseku, kdy lidé zažívají těžké životní zkušenosti, se kterými se musí vyrovnávat. Je na ni pohlíženo i z úhlu životního rozvoje (Delisle, 2011; Dahlke, 2001; Howell & Beth, 2002; Krauss Whitbourne & Angiullo Connolly, 1999; Šolcová, 2020; Špatenková, 2004; Lievegoed, 2018, Willis & Reid, 1999). Participantky nicméně náročné životní situace nespojovaly s obdobím středního věku, ale spíše jako životní událost, ke které může dojít i v jiných etapách života, což podporují Willis a Reid (1999) i Freund a Ritter (2009), kteří označili krizi středního věku za předdramatizovanou a neexistující.

Teorii, že krize vede k rozvoji osobnosti podpořily ve svých rozhovorech všechny participantky. Některé zmiňovaly, že krize byla životní výzva, jiné ji hodnotily jako posun kupředu. Zaznívalo, že krize, s časovým odstupem, může mít pozitivní náboj, protože vedla k lepším událostem. Tyto výsledky podporují odborný názor, že krize opravdu může a je nahlížena jako čas, kdy dochází k seberozvoji a rozvoji osobnosti.

V otázce ovlivnění prožívání středního věku kulturními očekáváními se výsledky různí. Kulturní očekávání, které participantky uvedly, jsou kariéra, být vdaná, mít založenou rodinu, životní zkušenosti, být finančně zajištěné. Pocit tlaku zvenčí zmiňovala většina z nich. Pověštinou to byl tlak na vstoupení do manželství či porodit děti. Participantky, které se rozhodly nebo nemohly mít děti tento tlak pociťovaly. Musely se s ním vnitřně vyrovnávat. Participantky, které měly odrostlé děti, které již z domu odešly, měly pocit, že by měly cítit syndrom prázdného hnízda, a z rozhovoru byl cítit až pocit viny, že tento syndrom nemají. Můžeme vyvodit závěr, že kulturní očekávání vědomě či podprahově ovlivňují prožívání středního věku. Člověk se nevědomě srovnává se společenskými normami, což může vést k negativnímu vnímání svého progresu, života a svých úspěchů.

10. Limity

Limity se mohou vyskytnout již v průběhu výzkumu samotného. Výzkum probíhal v době covidu, kdy vládla ve společnosti nejistota, strach, frustrace i zlost. Někteří participanti či participantky mohli tuto náročnou dobu reflektovat ve svých odpovědích a částečně tak zkreslit výsledné závěry.

K přípravě své bakalářské práce a její praktické části jsem využila podklady z již uskutečněného výzkumu. Rozhovory byly vedené polostrukturovanou formou a následně byly z nahrávek přepsány. Analýzu jsem tvořila na základě těchto prepisů, kdy jsem k nahrávkám neměla přístup. Z tónu hlasu, intonace nebo důrazu na jednotlivých slovech bych byla schopna lépe odhadnout, jak se participantka pravděpodobně cítila nebo jaké emoce se s danou odpovědí pojily, když odpovídala.

Limitem je i samotný výzkumný vzorek, který se skládá pouze z žen, a jeho velikost. Výsledky se tak nedají generalizovat na širší společnost.

Jsem si vědoma, že i já sama bych do jisté míry mohla ovlivnit výsledky analýzy, a to pouze z pohledu ženy, která se sama nachází ve středním věku. Udělala jsem maximum proto, abych zůstala nestranná a rozhovory analyzovala s otevřenou myslí, bez přenášení vlastních úvah do analýzy.

11. Závěr

Moje bakalářská práce měla za úkol nahlédnout na prožívání středního věku, jak lidé střední věk vnímají a zda krize středního věku, která je s tímto obdobím často spojována, je vnímána pozitivně nebo spíše negativně. Jak případně ovlivňují kulturní očekávání průběh středního věku.

Analýzy přinesly zajímavé výsledky v tom, jak participanti vnímají krizi středního věku. Někteří se s krizí setkali, jiní hodnotili, i přes náročné životní situace, si krizi neprošli. Ti, kteří si krizi pocítovali, nicméně konstatovali, že nevidí důvod, proč by se ta jejich krize měla nazývat právě krizí středního věku. Nepříjemné, obtížné a náročné životní události se mohou stát lidem v jakémkoliv období a zastihnout je v mládí či stáří. Z těchto výsledků by se krize středního věku dala považovat za neexistující a můžeme hovořit o krizové životní situaci.

Výsledky také přinesly zjištění, že krize je spíše považována za výzvu a příležitost k seberozvoji, k možnosti posunout se v životě dál než jako negativní věc. I přes prožité krize, byl hodnocený životní úsek považovaný za hezký, plodný, šťastný nebo úspěšný.

Velkou roli v hodnocení středního věku hrálo i psychické nastavení daného člověka. Pozitivní lidé se vyjadřovali velmi optimisticky, období středního věku si užívali. I méně pozitivní lidé se však vyjadřovali pozitivně byť s větší rezervou.

Tento pozitivní přístup byl podpořen vědomím, že by člověk měl upřednostnit sebe, starat se o své fyzické, duševní i psychické zdraví a umět vyjádřit co chce a co nechce. Vědomí toho, co mu vyhovuje vychází z životních zkušeností a hlubšího sebepoznání, ke kterému v průběhu středního věku často dochází.

Střední věk se stává obdobím svobody, kdy se člověk dokáže oprostít od běžných konvencí a soustředí se sám na sebe, své cíle, sny, své nitro, zpracovává v sobě otázku blížícího se stáří a smrti, což je podnětem k přehodnocování priorit a hodnotné využití času, který zbývá.

LITERATURA

Baltes, P. B., & Staudinger, U. (1999). Lifespan psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology*, 50(1), 471–507.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.471>

Blatný, M. (2006). Jak předcházet krizím: Psychologie osobní pohody. In *Krize středního věku—Úskalí a šance* (1., pp. 115–139). Portál.

Blatný, M., & Šolcová, I. (2020). Osobní pohoda. In *Osobní pohoda a osobnost v celoživotní perspektivě* (1., pp. 35–72). Academia.

Brim, O. G., Ryff, C. D., & Kessler, R. C. (Eds.). (2019). How healthy are we? A national study of well-being at midlife. University of Chicago Press.

Bucher, A. A. (2021). *Psychologie štěstí* (1.). Portál.

Cleary, P. D., Zaborski, L. B., & Ayanian, J. Z. (2004). Sex differences in health over the course of midlife. How healthy are we, 37-63.

Colombo, Francesca , Ana Llana-Nozal, Jérôme Mercieret al. (2011). *Help Wanted? Providing and Paying for Long-Term Care. OECD Health Policy Studies*. Paris: OECD Publishing.

Dahlke, R. (2001). *Životní krize jako vývojové šance* (první). Aquamarin.

Darling, C. A., Coccia, C., & Senatore, N. (2011). Women in Midlife: Stress, Health and Life Satisfaction. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 28, 31–40. <https://doi.org/10.1002/smi.1398>

Delisle, G. (2011). *Personality pathology, Developmental Perspectives*. Karnack Books Ltd.

Erikson, E. H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený* (2nd ed.). Portál.

Halama, P. (2020). Urocanic smyslu života ve starší dospělosti: Osobnost a sociální faktory. In *Osobní pohoda a osobnost v celoživotní perspektivě* (1., pp. 35–72). Academia.

Honzák, R., Novotná, V. (1994). *Krize v životě, život v krizi*. Road, Praha

Howell, L. C., & Beth, A. (2002). Midlife Myths and Realities: Women Reflect on Their Experiences. *Journal of Women & Aging*, 14(3/4), 189–204.

- Hrdlička, M., & Blatný, M. (2021). Krize středního věku: Psychologické a psychiatrické aspekty. *Čes a Slov Psychiat*, 117(2), 70–76.
- Hrdlička, M., Kuric, J., & Blatný, M. (2006). *Krize středního věku—Úskali a šance* (1.). Portál.
- Choi, J. W., Kim, J.-H., & Yoo, K. B. (2020). Subjective expectations for future and mortality among middle-aged and older adults. *Medicine*, 17(99), 7.
<http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000019421>
- Klímová Chaloupková, J. (2013). Neformální péče v rodině: sociodemografické charakteristiky pečujících osob, 7(2), 107 – 123
- Krauss Whitbourne, S., & Angiullo Connolly, L. (1999). The developing Self in Midlife. In *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (pp. 25–45). Academic Press.
- Lachman, M. E. (2004). Development in Midlife. *The Annual Review Psychology*, 55, 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
- Lievegoed, B. (2018). *Životní krize Životní šance* (1.). Malvern.
- Lilgendahl, J. P., & McAdams, D. P. (2011). Constructing stories of self-growth: How individual differences in patterns of autobiographical reasoning relate to well-being in midlife. *Journal of Personality*, 79(2), 392–428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00688.x>
- McQuaide, S. (1996). Self-hatred, the right to a life, and the tasks of mid-life. *Clinical Social Work Journal*, 24(1), 35–47. <https://doi.org/doi.org/10.1007/BF02189940>
- Mareš, J. (2001). Pozitivní psychologie: Důvod k zamyšlení i výzva. *Československá Psychologie: Časopis pro Psychologickou Teorii a Praxi*, 45(2), 97–117.
- Millová, K. (2016). Střední dospělost. In *Psychologie celoživotního vývoje* (1st ed.). Karolinum.

- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti* (1.). Grada Publishing, a.s.
- Rauch, J. (2014). The real roots of midlife crises. *The Atlantic*, 12.
<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2014/12/the-real-roots-of-midlife-crisis/382235/>
- Řičan, P. (2004). *Cesta životem* (2.). Portál.
- Slaměník, I., & Hurychová, Z. (2010). K pojetí těsných interpersonálních vztahů. *Psychologie pro praxi*, 3 – 4(X LV), 9–19.)
- Staudinger, U., & Bluck, S. (2001). A view on midlife development from life-span theory. In *Handbook on midlife development* (pp. 3–39). John Wiley & Sons, Inc.
- Sýkorová, D. (2009). Věková identita. *Sociológia*, 41(2), 149–167.
- Šolcová, I., Kebza, V. Sociální opora. 1999. ISBN 978-80-543-2468-9
- Špatenková, N., a kol. (2004). *Krize Psychologický a sociologický fenomén* (1.). Grada Publishing, a.s.
- Thom, R. (1992). *Některé otázky spojené s dějinami pojmu 'krize'*. Filozofický ústav ČSAV.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt* (1st ed.). Portál.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří* (1.). Portál.
- Veselá, I. (2008). *Krize a posttraumatický růst: Možnosti a metafory krize* [Rigorózní práce]. Karlova Univerzita.
- Vodáčková, D. a kol. (2002). *Krizová intervence*. Portál, Praha.

PŘÍLOHY:

Příloha č. 1:

Scénář narativního interview

I. STŘEDNÍ VĚK

Když se řekne „střední věk“ co Vás napadne? Co Vám projde hlavou? Co se Vám vybaví? Co ještě?

II. VYPRÁVĚNÍ O STŘEDNÍM VĚKU

Teď mi prosím vyprávějte, jak probíhá (nebo probíhal) ten „Váš“ střední věk. Můžete začít, kde chcete, čímkoliv, co se středním věkem souvisí... A můžete mi vyprávět (něco jako) svůj příběh středního věku.

III. KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU

a) Určitě už jste slyšel/a termín „krize středního věku“. Když se zamyslíte nebo jen podíváte zpátky na svůj střední věk, označili byste něco ve svém středním věku jako „krizi“? Třeba i něco z toho, o čem už byla řeč...

b) Pakliže žádná krize – jak si to vysvětlujete, že jste nic takového neprožil/a? Můžete mi to zkusit přiblížit?

IV. NEJTĚŽŠÍ ZKUŠENOST

a) Co byl/o byly/jsou nejtěžší zkušenost/i Vašeho středního věku?

b) A jak jste to zvládli?

V. NEJPOZITIVNĚJŠÍ ZKUŠENOST

a) Zatím jsme se více věnovali negativním zkušenostem. Co byste označil/a za nejpozitivnější zkušenost/i či (moment/y, událost/i) Vašeho středního věku?

b) A jak Vás to ovlivnilo?

VI. BOD OBRATU

Mluvili jsme o negativních a pozitivních zkušenostech ve Vašem životě. Bylo ve vašem středním věku něco, co by se dalo označit jako „bod obratu“ „bod zlomu“, „bod změny“? Vyprávějte mi o tom.

VII. ROZHODNUTÍ

Vzpomenete si na nějaká důležitá rozhodnutí související s obdobím středního věku? Můžete o nich chvíli vyprávět?

VIII. BILANCE

Když se z místa, kde se teď nacházíte, ohlédnete zpět a podíváte se na svůj život a měl byste udělat takovou inventuru, bilanci... Co vám to dalo a vzalo?

IX. BUDOUCNOST

Doposud vše, co jste mi vyprávěl/a, se týkalo Vaší minulosti nebo současnosti, ale určitě máte představu o budoucnosti... Jak vidíte svůj život do budoucna?

Konkrétně by mě ještě zajímaly vaše a) cíle a plány b) sny, přání a vize c) očekávání, d) obavy

X. KULTURNÍ OČEKÁVÁNÍ

Doposud jste mi vyprávěl/a o Vašem osobním životě a o vybraných okamžicích a událostech z Vašeho života. V každé společnosti přitom existují určitá očekávání toho, co by měl a neměl člověk dělat. Co se podle Vás čeká od lidí ve středním věku?

XI. KRAJINA STŘEDNÍHO VĚKU

Nyní vás poprosím, zda byste se podíval/a na střední věk jako na krajinu. Představte si, že se Váš střední věk proměnil v krajinu. Zkuste mi popsat, jak ta krajina vypadá?

Kam až vidíte, co vidíte na obzoru? Co tam roste, žije, jaké je tam počasí, roční období? Jaké to je v té krajině žít/bydlet/chodit?

XII. VZKAZY A SPAMY

Co byste vzkázal nebo doporučil lidem, kteří jsou ve středním věku nebo které střední věk teprve čeká? Co ještě?

Příloha č. 2

Tabulka s demografickými údaji

Pseudonym	Věk
Anna	40
Petra	41
Radka	42
Iveta	43
Martina	43
Jana	50
Eva	50
Lenka	54
Mirka	50
Magda	58
Vendula	48