

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**

Studium humanitní vzdělanosti



**Identita v období střední dospělosti**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Autorka práce: Lucie Kaulová

Vedoucí práce: Mgr. Eva Richterová, Ph.D.

Praha, 2023

## **PROHLÁŠENÍ**

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

V Praze dne 23.6.2023 .....

Lucie Kaulová

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucí této bakalářské práce Mgr. Evě Richterové, Ph.D. za její odborné rady, ochotu, trpělivost a v neposlední řadě vstřícný přístup.

# Obsah

ÚVOD .....	5
TEORETICKÁ ČÁST .....	6
1 IDENTITA.....	6
1.1. Definování pojmu identita.....	6
1.2. Proces formování identity podle E. Eriksona .....	7
1.3. Další vybrané koncepty identity a jejího formování .....	8
1.4. Shrnutí .....	11
2 STŘEDNÍ DOSPĚLOST .....	11
2.1 Specifika období střední dospělosti.....	11
2.2 Identita ve střední dospělosti .....	12
2.3 Krize středního věku .....	14
2.4 Faktory ovlivňující průběh krize .....	15
2.5 Generativita jako možnost rozvoje identity a východiska z krize .....	17
3 SHRNUÍ TEORETICKÉ ČÁSTI.....	20
EMPIRICKÁ ČÁST .....	22
4 PŘEDSTAVENÍ VÝZKUMU .....	22
4.1 Cíl výzkumu .....	22
4.2 Metoda výzkumu/výzkumná strategie.....	22
4.3 Výběr vzorku.....	22
4.4 Technika sběru dat.....	23
4.5 Metoda vyhodnocování dat .....	24
5 ANALÝZA ROZHOVORŮ.....	25
5.1 Současná identita a její nejdůležitější aspekty.....	25
5.2 Změny v identitě.....	26
5.3 Pozitivní změny .....	30
5.4 Negativní změny.....	31
5.5 Kontinuita identity.....	33
5.6 Krize středního věku .....	34
6 DISKUZE.....	37
7 ZÁVĚR.....	40
SEZNAM LITERATURY .....	41

# ÚVOD

Tématem této bakalářské práce je identita ve střední dospělosti. Konkrétněji půjde o prozkoumání toho, jak lidé středního věku nahlízejí sami sebe a jak vnímají to, kým jsou. Pozornost bude věnována tomu, zda má identita možnost proměňovat se v závislosti na životní etapě a pokud ano, jaké nové a jiné aspekty identity se vynořují. Zkoumáno bude také to, jak lidé případně tyto nově se vynořující aspekty vnímají a jak je hodnotí.

Nejprve bude v rámci teoretického ukotvení vymezen prostor pro definování pojmu identity. Jelikož se jedná o komplexní pojem, bude představena řada nejrůznějších způsobů, jak identitu pojímat a budou vymezeny ty nejdůležitější části, ze kterých se identita skládá. Pozornost bude věnována také popisu procesu formování identity v rámci dětství a dospívání a hledání odpovědí na otázku, zda se má identita kapacitu neustále v průběhu života vyvíjet.

Druhá část teoretického ukotvení bude věnována období střední dospělosti. Prvotní vymezení odhalí, že jde o specifickou životní etapu, která nabízí mnoho dílčích milníků a výzev. Prodiskutovány budou i jednotlivé studie, které se přímo věnují nejrůznějším aspektům identity ve středním věku. Speciální pozornost bude věnována pojmu krize středního věku a tomu, zda je to vůbec něco, co lidé skutečně zažívají a jak se s tím případně vypořádávají. Představeny budou jednotlivé faktory, které mohou mít vliv na její prožívání a na hledání způsobů, jak se jí vyhnout nebo jak ji překonat.

V rámci empirické části bude kvalitativně prozkoumán následující cíl výzkumu: zjistit, jak lidé středního věku nahlízejí svou identitu, co ji podle nich tvoří, jaké případné změny ve své identitě zaznamenávají a zda v souvislosti s těmito změnami zmiňují případnou krizi identity.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 IDENTITA

### 1.1. Definování pojmu identita

Ústředním pojmem této bakalářské práce je pojem identita. Hlubším studiem literatury na téma identity vyvstává, že se za tímto všeobecně známým a zdánlivě jednoduchým slovem ve skutečnosti skrývá mnohvrstevnatý a těžko uchopitelný pojem. Je proto potřeba se nejprve ze všeho pokusit o jeho definování. Dnešní slovníkové definice identitu popisují např. jako „prožívání a uvědomování si sebe samého, své jedinečnosti i odlišnosti od ostatních“ nebo také jako „soubor rysů, podle nichž je jedinec znám konkrétní skupině“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 212). Americká psychologická asociace (n.d.) ve svém online slovníku popisuje identitu takto:

Jedincovo vědomí sebe sama definované a) souborem fyzických, psychologických a interpersonálních charakteristik, které nejsou ve svém cechu sdílené s žádnou jinou osobou a b) řadou úzkých vztahů (např. etnicita) a sociálních rolí. Identita zahrnuje vědomí kontinuity a pocit, že je člověk dnes tím samým člověkem, kterým byl včera nebo minulý rok (i navzdory fyzickým a dalším změnám). Toto vědomí je odvozené z tělesných pocitů, z vlastního tělesného obrazu, a také z toho, že své vzpomínky, cíle, hodnoty, očekávání a přesvědčení jsou připisovány vlastnímu já.

Zkoumání lidské identity má v dějinách své místo už pradávna. Otázky typu „Kdo jsem a jak zapadám do tohoto světa?“ si pokládali lidé už v dobách starověku a velcí filosofové se na ně snažili hledat odpovědi (Côté a Levine, 2015; Phillips, 2019). Není tomu ale tak dávno od doby, kdy otázky identity nabyly v 50. letech 20. století nové aktuálnosti a naléhavosti vlivem historických okolností a staly se častým terčem vědeckého zájmu (Côté a Levine, 2015). V té době se v rámci psychologie stal významnou osobností ve studiu identity Erik Erikson, který byl jedním z prvních, kdo zdůrazňoval vliv identity v rámci psychosociálního vývoje jedince. Sám upozorňoval, že nalezení nějaké jednotné definice je složitý úkol. Nejuceleněji definuje identitu jako pocit psychosociální pohody (well-being), který je „doprovázen pocitem, že je člověk doma ve vlastním těle, pocitem, že ví, kam směřuje, a vnitřní jistotou očekávaného uznání od těch, na nichž záleží“ (Erikson, 1956, s. 74). Kromě toho často v souvislosti s identitou píše o zakoušení vnitřní kontinuity, sociální stejnosti a o určitém souladu mezi tím, jak člověk vnímá sám sebe a tím, jak ho vnímají lidé okolo něj (Erikson, 1956). McLeanová a Syed (2015) uvádějí, že Eriksonova teorie identity zahrnuje vlastně tři propojené dimenze, ego identitu (zaručující kontinuitu a stejnost napříč časem), osobní identitu (zahrnující definování

vlastních hodnot a cílů a také sociální role) a sociální identitu (vyjadřující napojení na nějakou větší skupinu, např. etnicita, pohlaví apod.).

## 1.2. Proces formování identity podle E. Eriksona

Erikson se nesnažil pouze o podrobné popsání toho, co pojem identita obnáší. Věnoval se také tomu, jak se identita v životě jedince utváří. Za stěžejní období pro formování identity považoval adolescenci, přičemž ale upozorňoval, že identita v tomto období musí vznikat na nějakém již existujícím základu. Tím myslí např. předchozí dětské identifikace a postoje z dřívějších, ke kterým se adolescent nějak vztahuje, kriticky je hodnotí, zavrhuje, pozměňuje a ve výsledku je sjednocuje do smysluplného a soudržného celku (Erikson, 1956). Na formování identity mají vliv také předchozí stádia psychosociálního vývoje, konkrétně tedy to, jak se v nich jedinec vypořádával s konflikty a dílčími krizemi. V průběhu vývoje si totiž jedinec osvojuje nové schopnosti či kvality ega, které mu pomáhají úspěšně zvládnout následující stádium (jeho vývojový úkol, rozvinout svůj růstový potenciál), přispívají pocitu životní úspěšnosti, sebeúcty, vnitřní jednoty a pocitu, že si jedinec dobře daří (Erikson, 1968, 2002).

Na tomto základě tedy podle Eriksona adolescentní jedinec utváří svou identitu. Popisuje toto životní období jako psychosociální moratorium, tedy dobu odkladu definitivních závazků, dobu sexuálního a kognitivního zrání, která je určena právě k tomu, aby adolescent mohl experimentovat s různými společenskými rolami a ideálně nalézt své místo ve společnosti (Erikson, 1956). Identitu ovlivňují tělesné změny a nové společenské požadavky, zároveň musí adolescent přijímat či odmítat role a hodnoty, které jsou mu nabízeny (Erikson, 1999). Velký vliv má také to, jak adolescenta a jeho rozhodnutí hodnotí jeho okolí (Erikson, 1968). Jednoduše řečeno, prochází jedinec krizí identity, jejímž výsledkem by v ideálním případě mělo být nabytí pocitu pevné identity, konečnější sebe-definice a s tím souvisejících závazků. Nežádoucím výsledkem krize by pak bylo tzv. zmatení rolí, kdy jedinec takového vědomí identity nedosáhl a stále se hledá (Erikson, 1956).

Nejvýznamnější je však pro tuto práci Eriksonovo (1956, 1968) tvrzení, že se identita proměňuje a vyvíjí i v následujících životních obdobích. Proces formování identity je v adolescenci nejvíce zjevný a vědomě zakoušený, nelze ale říct, že je v adolescenci definitivně ukončen. Zůstává však otázkou, jak přesně tento další vývoj vypadá. Erikson (1968, 1999, 2002) načrtl, jaký vliv má nalezení identity na formování úspěšných intimních vztahů v mladé dospělosti (stádium intimity) nebo také to, že nové myšlenky, produkty a role vedou k dalšímu

sebe-utváření a vývoji identity v období střední dospělosti (stádium generativity), bohužel ale už otázky identity nerozpracoval tolik jako u období adolescence (Sokol, 2009).

### 1.3. Další vybrané koncepce identity a jejího formování

Na Eriksonovu práci v oblasti identity navázala celá řada dalších autorů. Jedním z nich byl i James Marcia. Souhlasil s Eriksonem v tom, že se identita formuje především v adolescenci, a to na základě zpracovávání dětských identifikací, přesvědčení a schopností (Marcia, 1993). Identitu definoval jako určitou sebe-strukturu, neboli „vnitřní, zkonstruovanou, dynamickou organizaci motivací, schopností, přesvědčení a individuální historie.“ (Marcia, 1980, s. 159). Identita jako sebe-struktura ovlivňuje to, jak člověk zpracovává své zkušenosti a jaké považuje za důležité (Marcia, 1993), jak organizuje své potřeby, jak vnímá sám sebe a jaký má sociopolitický postoj (Marcia, 1980). Jedinec pak svou identitu zakouší jako „jádro či centrum, kterým sám je a ke kterému se vztahují jeho zkušenosti a jednání.“ (Marcia, 1993, s.7), přičemž je toto jádro buď přejaté, nebo vlastním úsilím zkonstruované. Toto jádro dodává člověku pocit vnitřní soudržnosti a smysluplnosti, dodává význam i okolnímu světu (Marcia, 1993). Od Eriksona se liší hlubším propracováním tématu utváření identity, popisuje větší rozrůzněnost jejích forem, nikoli jen polaritu identita vs. zmatení identity. Marcia (1993) rozlišoval čtyři stavy či formy identity:

1. Dosažení autentické identity (Identity achievement) – mající pevnou přejatou identitu, prošli si krizí, mají závazky
2. Přejatá, nevlastní, uzavřená identita (Foreclosure) – mající pevnou zkonstruovanou identitu, neprošli si krizí, mají závazky
3. Difuzní, rozptýlená identita (Identity diffusion) – nemající pevnou identitu, nezáleží, zda krizí prošli, nemají závazky
4. Odložená identita (Moratorium) – hledající pevnou identitu (jsou někde na pomezí), právě krizí procházejí, hledají si závazky

Toto rozdělení založil na skutečnosti, zda adolescent má či nemá závazky v oblasti profesního směru a ideologie, a také na tom, zda si adolescent prošel či neprošel krizí identity. Různé stavy identity se navíc liší např. ve stylu reagování na úspěch/neúspěch, v autoritářství, úzkostnosti, mezilidských vztazích, sebevědomí, autonomii, morálce, řešení problémů (Marcia, 1980, 1993). Nejideálnějším stavem identity je podle něj autentická identita, protože je výsledkem aktivního úsilí (vlastní rozhodnutí, hodnoty a životní směr). Jedinec dobře ví, kým je a jak se stal tím, kým je, což vede k lepší adaptaci a další sebe-konstrukci (Marcia, 1993).



Stejně jako Erikson tvrdil, že struktura identity je dynamická, nikoli fixní a statická, může v čase proměňovat skrze nová rozhodnutí a přidávání či zavrhování různých prvků (Marcia, 1980).

Podobně jako Marcia nahlížel identitu i Alan Waterman. Tvrdil, že identita zahrnuje mnoho různých prvků: „a) jasné vědomí sebe-definice; b) přítomnost závazků v oblasti životních cílů, hodnot a přesvědčení; c) aktivita směřovaná k plnění těchto závazků; d) zvažování řady dalších alternativních identit; e) míra sebezpřijetí; f) vědomí vlastní jedinečnosti; a g) důvěra ve vlastní budoucnost.“ (Waterman, 1982, s. 341-342). Waterman (1982) rozvedl také možné vlivy, které působí na vývoj identity, kromě identifikace s rodiči zmínil také styl výchovy, možnosti či nemožnost setkání se s mnoha rozmanitými identitami v době před i během adolescence (heterogenní vs. homogenní soc. prostředí), dospělé vzory (jejich stav identity – Marcia, především také povaha vztahu s rodičem stejného pohlaví), společenská očekávání (rodina, škola, vrstevníci), vývojové podmínky (zvládnutí krizí předchozích epigenetických stádií – Erikson, úroveň morálního a kognitivního vývoje), do určité míry i vliv osobnosti a aktivit, kterým se člověk věnuje. Stejně jako předchozí autoři situuje Waterman (1993) vývoj identity do počátku adolescence, přičemž za nejdůležitější považuje období strávené na VŠ. Tehdy se vědomí identity upevňuje, v budoucnosti však může i nemusí dojít k dalšímu přezkoumání identity vlivem nových situací a změn. Pokud nastane nová krize identity, přináší jedinci určitý prvek jeho identity nespokojenost, což může vést ke změně stavu identity.

Poněkud odlišnou koncepci identity zavedl Dan McAdams. Přišel s modelem identity jako životního příběhu (nebo také narativní identita), podle kterého člověk konstruuje a vysvětluje svou identitu skrze příběh. McAdams uvádí, že individuální identita je vlastně „jedincův příběh, který má moc propojit minulost, přítomnost a budoucnost. Příběh poskytuje jednotu a smysl. Příběh upřesňuje osobní místo ve světě dospělých a pocit kontinuity a stejnosti napříč situacemi a časem.“ (1988, s. 18). Příběh a zároveň tedy i identita je vlastně individuálním stylem či kvalitou sebe-chápání. Člověk má pevnou identitu, pokud jeho styl sebe-chápání dodává jeho životu a místě ve světě jednotu a smysl (McAdams, 2001). Různé narativní identity se od sebe liší obsahem a strukturou, tedy svým dějem, postavami, místy, scénami a tématy příběhu (McAdams, 2008). Identita vnímaná jako životní příběh pomáhá sjednotit různé životní události, zážitky a role do jednotného narativního rámce, v němž všechny tyto části dohromady dávají smysl (McAdams, 1988). Skrze tyto internalizované příběhy si lidé vysvětlují a sjednocují sami sebe, zvládají integrovat své často nesourodé prvky,

vlastnosti a tendence do jednoho celku. Upozorňuje, že příběh není jen souhrnem životopisných faktů, ale jde o selektivní a účelný výběr dat, o rekonstruování vlastní minulosti a konstruování vlastní budoucnosti skrze přisvojování, zavrhování či spojování určitých prvků (McAdams, 2001). McAdams (2008) tak tvrdí, že příběhy pomáhají vypořádat se např. s utrpením a životním nezdarem a vedou k vyšší duševní pohodě. Zde se nachází podobnost s Eriksonem, který dosažení identity spojoval s psychosociální pohodou.

Tvorbu takových životní příběhů zasazuje McAdams (2001, 1988) také do období pozdní adolescence. Z člověka se v té době díky souběhu nejrůznějších podmínek a příležitostí stává vypravěč vlastního života, přičemž příběh poskytuje rozřešení otázek tohoto období (Kdo jsem a jaké místo mám ve světě dospělých?). Podmínky pro vnímání vlastní identity skrze životní příběh se utváří mnohem dříve než v adolescenci. Jde o schopnost sebe-sdílení v rámci své kultury, různých sociálních skupin a sociálních kontextech (McAdams a McLean, 2013). Tuto schopnost si člověk postupně osvojuje už od prvního roku života, přičemž jsou rodiče a jejich způsob konverzování s dítětem velkým vlivem na vývoj vnitřního vypravěče (McAdams, 2008). Na tvorbu životního příběhu má vliv také osobnost a společnost/kultura. Každá kultura nabízí jedinci ke konstrukci příběhu jiné děje a témata (McAdams a McLean, 2013), specifické hodnoty a normy (McAdams, 2001). Jedinec i prostředí se rovnocenně podílejí na tvorbě příběhu (McAdams, 1988). McAdams (1988, 2008) upozorňuje, že tvorba příběhů je dynamický a proměnlivý proces, jedinec na své narativní identitě pracuje i po zbytek života, upravuje a přepisuje svůj příběh, zahrnuje nové události, místa a postavy. Toto upravování, rozšiřování a reinterpretace se děje vždy v rámci sociálního prostředí (McAdams, 2001; McAdams a McLean, 2013).

Jednu ucelenější a recentnější definici poskytuje např. Jane Krogerová. Tvrdí, že „identita je entitou, která umožňuje člověku cíleně a efektivně směřovat k nalezení smysluplných prostředků pro realizaci svých zájmů, talentů a hodnot v rámci sociálního prostředí. Identita je utvářena i přetvářena vlivem kontextuálních sil, které na ni působí nebo na které působí ona.“ (2015, s. 65). Krogerová (2015) také zasazuje otázku identity do adolescence a mladé dospělosti, ale uvádí, že se vyvíjí i v dále v dospělosti vlivem měnících se potřeb a podmínek. Další autoři definují identitu jako „formu sebe-definujícího obsahu (různé aspekty jedincova vědomí sebe sama) a jako proces, kterým jsou tyto aspekty objevovány a utvářeny“ (Ben-Davis a Kealy, 2020, s. 69). Jiní zase jako „vědomí soudržnosti, celistvosti a směru, které si jedinci konstruují skrze své životní volby“ (Eichas et al., 2015, s. 337). Bamberg (2011, s. 6) uvádí, že

identita je vlastně „označení pro pokus o rozrůznění a integraci vědomí sebe sama v různých sociálních a osobních dimenzích.“

#### 1.4. Shrnutí

S přihlédnutím ke všem těmto pohledům na identitu by tedy bylo možné identitu definovat jako určitý vnitřní pocit, vědomí sebe sama, entitu, sebe-strukturu, jádro či styl sebe-chápání, který:

- přináší jedinci psychosociální pohodu (bytí doma ve vlastním těle), souvisí s mírou sebezřetiví
- přináší jasnou sebe-definici a vědomí vlastní jedinečnosti (je souborem unikátních fyzických, psychologických a interpersonálních charakteristik)
- umožňuje zakoušení vnitřní kontinuity, sociální stejnosti, celkové soudržnosti a smysluplnosti
- přináší vědomí osobního místa ve společnosti, světě
- propojuje minulost, přítomnost a budoucnost
- umožňuje zakoušení souladu mezi tím, kým se člověk cítí být a tím, za koho ho považují ostatní (ostatní jeho identitu uznávají)
- pomáhá efektivně a cíleně volit budoucí směr, důvěřovat ve svou budoucnost, mít závazky v důležitých oblastech života (životní cíle, profesní směr, přesvědčení, hodnoty, realizace zájmů a talentu) a aktivně plnit tyto závazky
- pomáhá dynamicky organizovat motivace, potřeby, schopnosti, přesvědčení, očekávání, postoje, role, předešlé zkušenosti a vzpomínky
- se formuje a upevňuje v období adolescence a mladé dospělosti na základě předešlých zkušeností a v rámci sociálního prostředí, ale není fixní, má potenciál se dále vyvíjet či proměňovat i v pozdějších fázích života

## 2 STŘEDNÍ DOSPĚLOST

### 2.1 Specifika období střední dospělosti

Z literatury vyplývá, že nejdynamičtějším životním obdobím pro formování identity je období adolescence. Přestože je adolescence stěžejní, není možné tvrdit, že by pro člověka konec tohoto období znamenal také definitivní konec zabývání se otázkami identity. Pro potřeby této práce jsou zvláště důležité otázky týkající se dalšího možného vývoje identity v

životních fázích, které adolescenci přesahují. Výše zmiňovaní autoři předpokládají, že i v dospělosti může v rámci identity docházet k dalšímu vývoji a změnám, a to v závislosti na mnoha různých faktorech. Je tedy zřejmé, že má význam zkoumat identitu i v dospělosti. V této práci bude blíže prozkoumána střední dospělost, což je co do svých rysů specifické životní období.

Z věkového hlediska není střední dospělost zcela jednoznačně ohraničena, ale obecně se za ní považuje doba přibližně od 40 do 60 let (Lachman et al., 1994), někdy také už od 35 let až do 65 let, zahrnuje tedy 20 až 30 let života (Helson et al., 2006). Podle Levinsona (1986) je čas mezi 40. a 45. rokem života přechodovou fází mezi mladou a střední dospělostí, samotná střední dospělost pak trvá od 40 do 65 let. Jak uvádí Lachmanová (2004), střední dospělost je rozsáhlým a komplexním obdobím s velkou variabilitou zkušeností, nových výzev, rolí a povinností. Přesto se dají nalézt určité společné rysy, kterými jsou např. starání se o děti i rodiče, odchod dětí z domova, narození vnoučat, první náznaky stárnutí, menopauza, nečekané zdravotní komplikace, snaha balancovat svou rodinnou a pracovní roli, dosažení kariérických cílů, úbytek volného času, reflektování své minulosti a zvažování plánů do budoucna. Helsonová et al. (2006) shrnuje převažující zkušenosti člověka ve středním věku následovně:

1. Jednotlivec se stal zodpovědným členem společnosti; pociťuje tlak z koordinování několika různých rolí
2. Většina lidí nabývá maximálního postavení a povinností v práci a/nebo ve své komunitě a rodině
3. Dochází ke zvýšení fyzického úpadku, spolu s ním i vědomí tohoto úpadku a vědomí konečnosti příležitostí a života jako takového
4. Afektivní optimalizace roste, lze si všimnout vrcholné kognitivní a afektivní komplexity a integrativních dovedností
5. V rozvoji osobnosti se uplatňují zkušenosti, vliv na druhé (power) a vylepšené dovednosti (např. dosažení jistoty identity; dosažení individuality; nižší egocentrismu a vyšší generativita, spiritualita a moudrost) (s. 340)

## 2.2 Identita ve střední dospělosti

Střední dospělost je tedy dlouhým životním obdobím, které skýtá mnoho nových rozmanitých příležitostí k dalšímu potenciálnímu přetváření identity. Jde o příležitosti především v podobě nových životních zkušeností. Tělesné změny, zdravotní komplikace nebo ztráta reprodukční schopnosti mohou mít s velkou pravděpodobností vliv na to, jak člověk sám sebe vnímá. Podobně také nutnost vypořádat se ztrátou rodičů může být zdrojem úvah o vlastní

smrtelnosti a konečnosti. Narození dětí nebo jejich odchod z domova může vést ke změně závazků a priorit.

Podle literatury je střední dospělost obdobím, kdy lidé přirozeně inklinují k přehodnocování vlastního života (Lachman et al., 1994). Často kvůli pocitu, že dochází čas, posuzují, zda jsou jejich ambice a plány uskutečnitelné či nikoli (Heckhausen, 2001). Helsonová a Wink (1992) ve své studii ukázali, že se ženy mezi 40 a 50 lety intenzivněji zabývaly otázkami identity, což bylo provázáno pocitu nejistoty a nestability. Po 50. roce ale byla stabilita znovunastolena, spolu s ní stouplo i sebevědomí a rozhodnost. Podle Levinsonovy (1986) teorie o životních strukturách dochází několikrát za život ke zpochybnění a destabilizaci současné struktury a člověk musí přistoupit k novým rozhodnutím, která povedou k výstavbě nové struktury. Nevyhne se tomu tedy ani člověk ve střední dospělosti. Také Krogerová (2015) dokládá, že střední dospělost zahrnuje další postupný vývoj směrem k dosažení autentické identity, integrace a lepší znalosti a jistoty sebe sama. Velmi přitom záleží na kontextu a na otevřenosti a připravenosti člověka čelit této nové zkušenosti. Lodi-Smithová et al. (2017) uvedla, že na jasnost identity ve středním věku má vliv také to, zda je člověk schopen angažovat se v sociálních rolích a aktivitách s nimi spojenými. Pokud mu v tom brání např. jeho zdravotní stav, ukazuje se, že jasnost identity se snižuje. I naopak jasnost identity ovlivňovala míru angažovanosti v sociálních rolích a byla tak určitou známkou resilience a zdravé identity celkově. Cramerová (2004) uvádí, že se identita ve střední dospělosti může měnit vlivem užívání určitých obranných mechanismů (především introjekce) a vlivem inteligence ve spojitosti s určitými životními zkušenostmi a událostmi v oblasti práce, rodinných a partnerských vztahů, účasti na politických aktivitách a aktivitách ve svém společenství.

Co se stárnutí týče, Logan et al. (1992) uvedl, že přechod z mladé dospělosti do střední dospělosti je doprovázen změnou ve věkové identitě, která ale nemusí být výhradně negativní. I přestože je stárnutí hodnoceno často negativně a může se pojít se snížením sebevědomí, velká část účastníků jeho studie popsala střední dospělost jako období, kdy má člověk největší respekt a vliv (v porovnání s mladou a pozdní dospělostí). Také uvedl, že na vnímání věkové identity má vliv i subjektivní vnímání vlastního zdraví (ti, kdo se vnímali jako méně zdraví, si přisuzovali i starší věkovou identitu) a role, které člověk zastává (hlavně partnerská a rodičovská, protože ty povzbuzují lidi ve střední dospělosti k životnímu stylu spojenému s věkovou identitou středního věku).

Studie, které vycházely z Marciova pojetí identity, ukázaly, že nejcharakterističtějšími doménami identity lidí ve středním věku byla oblast rodiny a práce (zaměstnání, vztahy, životní

styl – tady přejatá nebo autentická identita), naopak oblast ideologie (náboženství a politika – tady častěji difuzní identita) tak důležitá nebyla (Fadjukoff et al., 2005). Podobná studie zkoumající formování identity ve věku od 27 do 50 let poukázala na vývojový trend směřující k dosažení autentické identity. V začátečních fázích této studie ženy dosahovaly autentické identity dříve než muži, ale rozdíly se postupným směřováním k 50. roku zmenšovaly. S postupem času u žen klesalo zastoupení difuzní identity, u mužů se tento stav identity držel u přibližně 20 % případů ve věku 42 a 50 let. Ve věku 50 let se také znovu objevoval stav moratoria, a to v oblastech identity zahrnující životního styl, intimní vztahy a zaměstnání. Podle autorů studie to možná indikuje postupné hledání nového životního směru v době, kdy např. nově pro mnohé není pečování o děti tak aktuální (Fadjukoff et al., 2016).

### 2.3 Krize středního věku

Velkým tématem, které s identitou ve střední dospělosti souvisí, je krize středního věku. V psychologii se obecně krizí míní stav, kdy kvůli střetu biologických, sociálních a psychických sil v určité životní fázi dochází ke ztrátě kontinuity, což vyvolává napětí a úzkost. Takto pojímaná krize může být příležitostí k pozitivní životní změně a dalšímu zdravému vývoji, nebo může naopak představovat riziko v podobě defektního vývoje (Říčan, 2014). Špatenková (2004, s. 15) definuje krizi jako „přechodný stav vnitřní nerovnováhy způsobený kritickými událostmi nebo takovými životními událostmi, které vyžadují zásadní změny a řešení.“ Mezi vývojovou krizi, která bývá spojována s tímto obdobím je právě krize středního věku. Některé její definice tvrdí, že jde o normativní krizi lidí této konkrétní věkové kategorie, která má svébytný průběh a strukturu, jiné definice tvrdí, že se krize středního věku nijak neliší od jiných životních krizí, další definice tvrdí, že někteří ve střední dospělosti krizi vůbec nepocítují (Freund a Ritter, 2009).

Mezi odborníky rovněž nepanuje shoda v tom, zda je období středního věku časem stability a životního vrcholu, nebo naopak časem krize a psychických obtíží způsobených fyzickými a sociálními změnami (Lachman, 2004). Tento paradox může znamenat, že někteří lidé se nachází někde mezi těmito dvěma póly, někteří toto období prožívají jako životní vrchol a jiní jako krizi, u některých mohou problémy nastat jen v určité oblasti života a v jiné ne. V mnoha ohledech je tedy střední dospělost dobou, kdy stáří ještě nijak výrazně neomezuje kognitivní funkce a kdy je člověk díky letitým zkušenostem dobře vybaven ke zvládnutí těchto nových výzev a případného stresu (Lachman, 2004).

Rosenberg et al. (1999) uvádí, že krize středního věku je často vykreslována buď jako potenciální katastrofa, nebo jako možnost pro rozvoj uspokojivějšího já a nalezení nového životního směru. Někdy je na střední dospělost a krizi středního věku pohlíženo jako na druhou adolescenci (znovu se řeší identita), taky jako na syndrom či biologickou nutnost vyvolanou strachem ze smrti, což se ale empiricky neprokázalo. Tvrdí, že krizí ve střední dospělosti mají být spíše myšleny jen subjektivní jemné změny ve vnitřní organizaci sebe sama. Takovou krizi je pak možné pozorovat hlavně na rovině narativní identity (v životním příběhu). Krize zde představuje dílčí dějovou linku, která dodává zkušenostem tohoto období smysl. Je zažívána jako nemožnost soudržně formulovat životní příběh, protože ten byl narušen novými zkušenostmi a událostmi, které do něj už nezapadají. Je třeba ho upravit, pozměnit své závazky nebo si najít nové. Takto chápaná krize má napříč lidmi mnoho různých podob.

Zajímavou alternativou k pojmu krize středního věku jsou tzv. body obratu (Wethington et al., 1997). Tradičnější koncepce krize středního věku vnímají krizi jako negativní a nepříjemnou životní etapu plnou strastí a charakterizovanou nutností si jakoukoli případnou pozitivní změnu těžce vydobýt. K tomu všemu má tyto změny vyvolávat nově vzniklý strach ze stárnutí a přibližování se vlastní smrti. Koncepce bodů obratu je v mnoha ohledech pozitivnější a shovívavější. Umožňuje nahlížet na procesy středního věku jako na vítané možnosti nového rozvoje, posunu a obratu. Podle autorů nabyl pojem krize středního věku přehnané popularity. Kromě toho jen naprostá menšina lidí středního věku uvádí, že by subjektivně něco jako krizi pociťovala (tu negativní krizi charakterizovanou vnitřní rozpolceností a intenzivními pocity úzkosti). Lidé středního věku vnímají, že se něco změnilo a že se dokáží lépe vypořádávat s novými výzvami. Zároveň neuvádí, že by toto nutně vzešlo z překonání nějaké krize. Jedná se spíše o body obratu, které vycházejí ze snahy reinterpretování minulých zkušeností. Proces bodu obratu tak může zahrnovat možnost rozšíření sebepoznání, novou sebereflexi a nalezení nového smyslu. To vše může mít za výsledek lepší fungování v době střední dospělosti.

## 2.4 Faktory ovlivňující průběh krize

Různé přístupy ke krizi středního věku popisují Rosenberg a Farrell (1976). Tvrdí, že jedinec ve střední dospělosti nemá zaručené moratorium pro svobodné zkoumání identity, protože už má určité povinnosti a závazky. Popisují čtyři typy přístupů ke krizi: 1) člověk je spokojený a krizi otevřeně konfrontuje, 2) je spokojený ale krizi popírá, 3) je nespokojený a krizi otevřeně konfrontuje, 4) je nespokojený a krizi popírá. Je vidět, že někdo jde změnám vstříc a někdo se je naopak snaží potlačit, proto mohou mít změny v nahlížení sebe sama

pozitivní i negativní dopad. První zmíněný typ je tím nejideálnějším, střední dospělosti prochází bez problémů, vykazují pozitivní nahlížení svého já a víru v kontrolu nad svých osudem.

Podle Aldwinové a Levensona (2001) by bylo lepší se ptát, kdo má se vstupem do střední dospělosti problém a proč. Stresory jako ztráta rodiče nebo partnera, rozvod, zdravotní problémy a neschopnost dosáhnout vytyčených cílů, výchova adolescentních dětí nebo tzv. sandwichová pozice žen mají různý dopad v závislosti na strategiích adaptace a zvládnání stresu. Rozdíly v těchto strategiích pak způsobují i rozdíly v prožívání střední dospělosti. Někdo její změny vnímá jako bolestivé období krize a stresu, někdo jako příležitost pro psychický rozvoj a zralost. Také uvádějí, že ve střední dospělosti převažuje zvládnání stresu s ohledem na šetření energie, což zahrnuje i snahu o prevenci potenciálních stresorů, vyšší efektivitu a realističtější odhadnutí svých schopností a vlivu. Dobré zvládnání stresu umožňuje lepší sebepoznání, neopakování minulých chyb a má pozitivní dopad na zdraví. Podobně i Lachmanová (2004) uvádí, že jedincovo já je v tomto věku důležitým zdrojem pro vyrovnávání se se změnami a stresem.

Zvládnání či nezvládnání nových zátěžových situací tohoto období do velké míry závisí na jedincových strategiích osobní regulace a kontroly, kromě toho také na dostupných materiálních zdrojích, společenských sítích a na osobnosti (Heckhausen, 2001). Důležitým předpokladem pro prožívání střední dospělosti jako pozitivní výzvy a příležitosti ke změně je také ego resilience (kapacita pro adaptaci na stresory). Vede totiž k vyšší spokojenosti ve vztazích, práci a k pozitivnímu vnímání vlastního zdraví. Naopak ženy s nedostatečnou ego resiliencí se např. cítily méně potřebné lidmi ve svém okolí, při pomáhání druhým se cítily využívány, hůře zvládaly menopauzu, měly více konfliktnější vztahy, negativněji vnímaly vlastní tělo, méně pravděpodobně se snažily pracovně rozvíjet a celkově střední věk prožívaly negativněji, jako stagnaci nebo úpadek (Klohn et al., 1996).

Podle Whitbourneové a Connollyové (1999) je jedním z předpokladů pozitivního prožívání střední dospělosti také vyvážený poměr mezi procesem asimilace a akomodace v identitě. Oba procesy odkazují ke vztahu mezi jedincem (jeho existující identitou) a jeho prostředím. Asimilace je interpretace událostí na základě již existujících schémat v identitě, přičemž identita se nemění. Akomodace označuje pozměnění identity vlivem nějaké zkušenosti či události. Pokud má člověk v tomto ohledu vyváženou identitu, vyrovnává se s novými událostmi střední dospělosti dobře, realisticky je integruje do identity, pociťuje vnitřní smysl a dokáže se přizpůsobovat proměnlivým okolnostem, aniž by změny potlačoval nebo se jim všem automaticky poddával bez ohledu na svou identitu. Důraz je kladen i na to, že jedinec není ve



vztahu ke svému prostředí pasivní, mnoho věcí lze aktivně ovlivnit (výběr partnera, založení rodiny, výchova, oblast zdraví).

Mezipohlavní rozdíly v procesech asimilace a akomodace v souvislosti se sebevědomím popisuje studie Skultetyové a Whitbourneové (2004). Vyšší míra akomodace se objevovala u žen a obecně působila negativně na sebevědomí žen i mužů. Proces asimilace měl pozitivní dopad na sebevědomí, ale pouze u žen. Nejdůležitějším zjištěním bylo, že pouze rovnováha obou procesů měla pozitivní dopad na sebevědomí u obou pohlaví. Muži a ženy sice přistupují k oběma procesům odlišně, ale společný jim je pozitivní přínos jejich rovnováhy. Ta napomáhá k vyššímu sebevědomí, umožňuje se v rámci identity úspěšně adaptovat na změny a zároveň si uchovávat konzistentní vědomí sebe sama. Ženy využívají akomodace častěji než muži. Podle autorky je to kvůli jejich snazší ovlivnitelnosti tlakem sociálního prostředí. Ve středním věku jde např. o kladení důrazu na zachování mladistvého vzhledu. Ve snaze vyrovnat se s různými společenskými očekáváními se ženy uchylují více k akomodaci, umožňuje jim to být více flexibilní, lépe se přizpůsobovat změnám spojeným se stárnutím. Přílišná akomodace má i svá negativa. Přehnaná ochota zasahovat do své identity v závislosti na požadavcích prostředí snižuje well-being a zvyšuje pravděpodobnost deprese (kvůli pocitu, že identita je zcela diktována vnějšími vlivy, nad kterými nemá jedinec kontrolu). Protichůdná tendence v podobě procesu asimilace má u žen pozitivní dopad. Díky tomuto procesu ženy mohou odolat tomu, aby určité zkušenosti podryly současnou stabilní identitu (např. odmítnutí zakomponovat do své identity negativní společenské názory a stereotypy spojené s věkem).

## 2.5 Generativita jako možnost rozvoje identity a východiska z krize

Názory na krizi středního věku se velice různí, stejně tak jako se různí přístupy k jejímu zvládnutí. Z pohledu Eriksona (1956) je odpověď na otázku existence krize středního věku a jejího řešení jasná. Období střední dospělosti, stejně jako všechna ostatní, zahrnuje jak krizi, tak potenciál růstu. V každém životním stádiu psychosociálního vývoje musí jedinec vyřešit určitou jádrovou krizi, uspět ve vývojovém úkolu, tak aby se mohl posunout dál. Vždy se jedná o konflikt dvou protichůdných tendencí, z nichž jedna je považována za žádoucí a druhá za nežádoucí z hlediska zdravého vývoje. Ve střední dospělosti se jedná o konflikt generativity a stagnace. Generativitou je myšleno věnování se práci a rodině, povinnostem, které s těmito oblastmi souvisí, také jde o učení se pečovat o druhé lidi, produkty a ideje, jedná se o dobu tvořivosti, plodnosti a produktivity (Erikson, 1999). Ego rozšiřuje oblast svého zájmu, člověk se nestará jen o sebe, ale investuje hlavně do toho, co je plzeno, čímž nejsou myšleni jen

vlastní potomci, ale i obecně investice do dalších generací skrze určité formy kreativity a altruismu (Erikson, 1968). Toto všechno má vést k novým rozměrům v identitě a dosažení generativity má být východiskem z krize středního věku. Opačnou tendencí by byla v tomto období stagnace, zabývání se jen sebou samým, jako by byl člověk sám sobě dítětem nebo jako by partneri byli ve vztahu navzájem sobě dětmi (Erikson, 1968). Mnohá Eriksonova tvrzení se podařilo empiricky ověřit (např. že vývoj identity pokračuje za hranicemi adolescence, že existuje určitá provázanost na předchozí i následující stádia nebo že pevná identita a generativita souvisí s well-beingem).

Fakt, že pevná identita v období střední dospělosti se pojí s vyšším well-beingem ukazuje např. Sneed et al. (2012). Konkrétně jde o souhru identity a intimacy. Oboje se navzájem podporuje, pozitivní a koherentní vědomí identity umožňuje vřelé intimní vztahy, naopak intimita zase podporuje vědomí identity. Tato souhra má tak vliv nejen na dospělého jedince, ale pravděpodobně i na další generace. Podobné poznatky přináší také De Haanová a MacDermidová (1994), podle nichž není neobvyklé, že ani v období střední dospělosti nemají někteří lidé (v tomto případě zkoumány ženy) pevnou identitu. Jde spíše o neustálý proces její výstavby a přestavby a přehodnocování závazků s ní souvisejících. Přesto ty ženy, které v této studii vykazovaly vyšší stupeň dosažené autentické identity, vykazovaly i vyšší well-being, vědomí kontroly nad vlastním životem a generativitu. Ackerman et al. (2000) uvádí, že generativní zájmy jsou spojené se subjektivním well-beingem, pozitivní afektivitou a spokojeností v životě a práci i s působením (agency) a afiliací (communion). To se dá pravděpodobně vysvětlit tak, že generativní chování podporuje mezilidské vztahy a vyvolává u ostatních pozitivní reakce, ty zase v generativním jedinci podporují pozitivní pocity a zvyšují jeho sebevědomí. Není zcela jasné, jaký vztah je mezi generativitou a well-beingem, jak přesně jedno vychází ze druhého. Každopádně tato studie ukázala, že generativita pomáhá člověku cítit se lépe ohledně sebe sama a směřování jeho života. Vandewaterová et al. (1997) uvádí, že další vývoj identity ve střední dospělosti souvisí s generativitou, kvalitou rodinných a pracovních rolí, životní spokojeností a efektivním psychickým fungováním. Tento vývoj a jasnější vymezení identity je podpořen hlavně dřívějším zastáváním různých rolí v mladém dospělosti (k jejich balancování je třeba vymezit si vlastní já) a na well-being působí nepřímo skrze generativitu a kvalitní role (zkoumány role partner, rodič a pracovník, přičemž jde hlavně o jejich kvalitu, nikoli kvantitu). Heckhausenová (2001) popisuje, že úspěch v rodině a práci vede k pozitivnímu zhodnocování života, že úspěch ve střední dospělosti obecně vede k následné ego integritě a že zastávání nových rolí může vést k obohacujícím zkušenostem.

Tématem identity a generativity ve střední dospělosti se do hloubky zabýval také McAdams. Oboje zkoumal z hlediska narativní identity. Podle McAdamse (2014) začleněním generativity do životního příběhu (tedy i do identity) dostanou náročné výzvy a frustrace střední dospělosti smysl a zachová se tak určitá životní soudržnost a účel. McAdams a de St. Aubin (1992) uvádí, že generativita propojuje jedince s jeho sociálním prostředím a s dalšími generacemi. Upřesňují sedm hlavních aspektů, které generativita zahrnuje:

1. Kulturní požadavek (je to pro tento věk vhodné a očekávané chování)
2. Vnitřní potřeba symbolické nesmrtelnosti a bytí potřebným pro druhé
3. Vědomý zájem/starost o další generaci
4. Víra v dobro lidského druhu, v život
5. Generativní závazky (člověk si stanovuje generativní cíle)
6. Generativní činy (něco je předáváno dalším generacím)
7. Zasazení generativity do životního příběhu (specifický způsob, jak generativitu zahrnuje do svého životního příběhu, jak si ji vysvětluje)

McAdams (2014) také uvádí, že vysoce generativní lidé často svůj život a sami sebe artikulují skrze tzv. vykupitelské příběhy a vykupitelské já (redemptivelifestories, redemptiveself). To znamená, že mají tendenci negativní události vnímat ve výsledku jako pozitivní a přínosné pro osobní růst. Opakem těchto příběhů jsou příběhy obsahující kontaminaci (McAdams et al., 2001). V nich jsou pozitivní události kontaminovány něčím negativním, a tak jsou ve výsledku celé hodnocené jako negativní. Takové životní příběhy vyprávěli lidé s nízkou úrovní generativity. Vykupitelské příběhy souvisejí s vyšší životní spokojeností, sebevědomím, pocitem soudržnosti a nesouvisejí s depresí. U kontaminovaných příběhů tomu je přesně naopak. Chybí důvěra v pozitivní dopad dobrých úmyslů, převládá pesimismus a z těchto důvodů chybí i motivace ke generativnímu chování (McAdams et al., 2001).

Generativita i další psychosociální adaptace jsou ovlivňovány narativní strategií (vykupitelská, obsahující kontaminaci) i minulými zkušenostmi, např. pokud člověk trpí depresemi, bude převládat kontaminace, zároveň ale pokud příběh obsahuje kontaminaci, prohlubuje to depresi (McAdams et al., 2001). Stejně je to i s generativitou, ta podporuje vykupitelský příběh, a naopak takový příběh vede ke generativitě (McAdams a Guo, 2015). McAdams et al. (1997) také uvedl, že příběhy vysoce generativních i nepříliš generativních lidí obsahovaly pozitivní i negativní události. Rozdíl byl ale v pořadí, ve kterém pozitivní a negativní události uváděli. U generativních pozitivní události vyplynuly z negativních, u

negenerativních naopak. Zajímavým zjištěním byl i fakt, že ze zkoumaného vzorku lidí byl mezi generativními lidmi vysoký poměr ženatých/vdaných, což by mohlo vypovídat o návaznosti intimity a generativity, tak jak o ní psal Erikson.

V příbězích generativní lidé často (ale nikoli nutně) uvádějí, že v dětství zažili nějakou výhodu či se jim v něčem poštěstilo (např. dobrý vztah s rodičem, učitelem, v něčem vynikali) a zároveň si všimli, že druzí často takovou výhodu neměli, setkali se s jejich utrpením a později ho sami zažili, což je vedlo k vytvoření nějaké osobní stabilní ideologie a zastání určitých hodnot. V jejich příbězích převládají vykupitelské aspekty. Kladou si prosociální cíle a závazky. To všechno ve výsledku vede ke generativitě, kterou si odůvodňují jako osobní poslání a věří, že investice do dalších generací se vyplatí (McAdams et al., 1997, McAdams, 2014). Uvedené body vedou také k vyššímu well-beingu, motivaci pro veřejné služby a celkovou zdravou psychosociální adaptaci (McAdams a Guo, 2015). Vysoce generativní lidé jsou více angažovanými rodiči, mají širší sociální sítě a podporu, podílejí se v náboženských nebo občanských institucích, častěji se věnují dobrovolnické činnosti a vyjadřují snahu zlepšit svět (McAdams, 2013). Střední dospělost je potřeba zkoumat, jak apeluje Lachmanová (2004), protože jsou to právě dospělí v tomto věku, kteří svým jednáním působí na velmi široký okruh lidí. Na budoucí generace v podobě svých dětí a žáků, na své kolegy a jiné vrstevníky i na své stárnoucí rodiče.

### 3 SHRNUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

V rámci teoretické části byla vyvinuta snaha na základě studia literatury vymezit pojem identity. Byly představeny různé koncepce jejího pojmání napříč autory, z nichž každý kladl důraz na jiný její aspekt. Byl představen také proces formování identity, který byl obecně zasazován do období adolescence. Ukázalo se, že na její formování mají dopad i vlivy dřívější, zároveň že také adolescencí není vývoj identity zcela ukončen. V závěru kapitoly o identitě byla představena syntéza nejrůznějších dostupných definic identity, přičemž byl kladen důraz na to, aby vyniklo, o jak moc komplexní pojem se jedná. Komplexita identity je pravděpodobně jedním z hlavních důvodů, proč má význam zabývat se jejím zkoumáním. Studium jedincovy identity se nabízí možnost nahlédnutí do téměř všech aspektů jeho života. Nezahrnuje pouze to, kým se člověk cítí být, ale i to, jak se vcelku vztahuje k okolnímu světu a lidem, kteří jsou jeho součástí. Člověk, který zkoumá vlastní identitu a činí kroky k jejímu rozvíjení směrem k autenticitě, může zakoušet benefity psychosociální pohody, pozitivního životního směru a úspěšného nalezení svého místa ve světě.

Následovala kapitola věnovaná představení období střední dospělosti jako dlouhé životní etapy plné rozmanitých nových výzev. Všechny tyto nové výzvy a zkušenosti mají na další formování identity vliv. Střední dospělost se ukázala jako příležitost pro vybudování stabilnější a jasnější identity, zároveň i jako doba, kdy naopak hrozí zpětné upadnutí do stavu moratoria, tak jako tomu bylo v dobách adolescence. Podobný rozpor vyvstal i při charakteristice pojmu krize středního věku. Na jednu stranu je krize viděna jako životní nezbytnost, na druhou stranu jako pojem, o jehož samotné existenci by se dalo polemizovat. V neposlední řadě byly uvedeny faktory, které mohou mít vliv na to, jak se lidé středního věku s případnou krizí identity mohou vypořádat. Finální podkapitola potom představila generativitu jako možnou nejpřínosnější náplň identity středního věku. Zabývat se zkoumáním identity právě v tomto specifickém období má nepochybně smysl už jen proto, že jde o značnou část z celkového života. Jde o etapu, kdy už má člověk většinou velkou zodpovědnost nejen za sebe, ale je napojen i na široký okruh lidí, na který má přímý vliv, ke kterým má závazky, kteří na něj mohou klást nároky a být na něj v mnohém odkázáni. Poznat v rámci výzkumu, jak se takový jedinec vztahuje sám k sobě a jaké věci jsou pro něj aktuálně velkým tématem, bude nepochybně přínosné po mnoha stránkách.

# EMPIRICKÁ ČÁST

## 4 PŘEDSTAVENÍ VÝZKUMU

### 4.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumné části této bakalářské práce je zjistit, jak lidé středního věku nahlíží na svou identitu, co ji podle nich tvoří, jaké případné změny ve své identitě zaznamenávají a zda v souvislosti s těmito změnami zmiňují případnou krizi identity.

### 4.2 Metoda výzkumu/výzkumná strategie

Pro tento výzkum byla zvolena kvalitativní strategie. Jelikož je identita niternou a individuální záležitostí, je kvalitativní výzkum vhodný pro její komplexnější postihu. Jde o zachycení, interpretaci a porozumění subjektivnímu chápání a prožívání identity menšího počtu lidí. Kvalitativní výzkum toto umožňuje, jelikož nenutí participanty volit z odpovědí, které byly předem zformulovány tak, aby vedly k potvrzení či vyvrácení nějaké hypotézy. Díky tomu bylo možné zachytit i širší souvislosti, které by zvolením kvantitativní metody mohly být opomenuty. Volba této strategie umožnila případné doptávání vedoucí k vyjasnění podaných odpovědí.

### 4.3 Výběr vzorku

Výzkumný vzorek tvoří šest participantů ve věkovém rozmezí od 40 do 60 let. Jedná se o účelový výběr vzorku, přičemž hlavním kritériem byl věk participanta a jeho ochota se výzkumu účastnit. Osloveni byli lidé z výzkumníkovy okolí, kteří byli následně vyzváni k tomu, aby pobídli k účasti své známé, kteří do této věkové kategorie také spadali. Důraz byl kladen i na to, aby mezi výzkumníkem a participantem nebyly žádné již existující osobní vazby, které by mohly participanty odradit od upřímného a nezkresleného podání odpovědí ohledně zakoušení vlastní identity. Jména participantů byla pro potřeby anonymity změněna

Jana	59 let
Petra	55 let
Lenka	52 let
Hana	58 let

Martin	60 let
Zuzana	48 let

#### 4.4 Technika sběru dat

Data byla sbírána pomocí polostrukturovaných rozhovorů, které umožňují participantovi dostatečně volný prostor pro subjektivní výpovědi, což je v souladu se zvolenou kvalitativní strategií. Tento typ rozhovoru umožnil pokládat participantovi doplňující a upřesňující otázky, což pomohlo přispět k přesnějšimu a hlubšímu porozumění. Po domluvě se rozhovor konal buď v místě pracoviště participanta, v prostorách kavárny nebo u participanta doma. Participant byli obeznámeni s účelem rozhovoru. Byli informováni o nahrávání rozhovorů na diktafon, ujištění o anonymizaci výpovědí a bylo jim sděleno, že data budou sloužit pouze k účelům tohoto výzkumu. Dostalo se jim i možnosti neodpovídat na jakoukoli z otázek, sami se doptat na nejasnosti a popřípadě rozhovor kdykoli ukončit. To vše bylo shrnuto znovu v informovaném souhlasu. Takto zpracované rozhovory byly připravené k další analýze. Rozhovor se dotýkal několika dílčích oblastí:

##### 1) Obecné zamyšlení se nad vlastní identitou a následné vyzdvihnutí nejdůležitějších složek

- Zkuste mi povědět o tom, kdo jste a jak sám sebe vnímáte (povědět mi o všem, co podle Vás nějak určuje/zakládá to, kým jste).
- Co považujete za nejvýznamnější složky/aspekty toho, kým jste? Za ty nejpodstatnější pilíře?

##### 2) Zaměření se na změny v identitě – zda jsou se vstupem středního věku pociťovány a vyzdvihnutí případných změn pozitivních a přínosných vs. změn negativních a nepříjemných

- Ovlivnilo toto životní období (střední věk) to, kým jste a jak sebe vnímáte? Jak?
- Přinesl střední věk něco nového/nějaké změny do Vašeho prožívání toho, kým jste? Do Vašeho vnímání sebe sama, přemýšlení nad sebou? Např. ve srovnání s předešlými životními obdobími.
- Co myslíte, že mělo v tomto životním období na Vaše vnímání sebe sama nejpozitivnější dopad?
- Co naopak vnímáte spíše jako negativní? Napadá Vás něco, co mělo na Vaše vnímání sebe sama spíše negativní dopad?

3) Zaměření se na kontinuitu identity – zda je pocíťována a jakých stránek identity se týká

- Co se naopak ve Vašem vnímání sebe sama nezměnilo ani vstupem do středního věku? Jaké složky toho, kým jste, vnímáte jako stabilní, neměnné?

4) Zamyšlení se nad krizí středního věku – zda se s ní participant potýkal a zda v otázce identity pocíťoval napětí a nejistotu

- Máte pocit, že jste si v tomto životním období prošel/prošla nebo právě procházíte něčím, co by se dalo označit jako krize identity? Tedy obdobím, kdy jste pocíťoval/a větší potřebu přemýšlet nad tím, kdo jste, např. z důvodu nově vzniklých nejasností či napětí v této oblasti.

#### 4.5 Metoda vyhodnocování dat

Z nahraných rozhovorů vznikla nejprve doslovná transkripce, která byla následně upravena do spisovného jazyka kvůli lepší orientaci v textu. Byl kladen důraz na zachování původní obsahové stránky výpovědí. V prepisech rozhovorů se pomocí kódování provedla analýza vedoucí k hledání stěžejních témat, která by byla relevantní vzhledem k výzkumnému cíli. Při interpretaci dat se jednalo o snahu zvýraznit nejzásadnější charakteristiky jednotlivých výpovědí, zároveň ale i hledat v čem jsou si navzájem výpovědi podobné a v čem se naopak odlišují (Hendl, 2005).



## 5 ANALÝZA ROZHOVORŮ

Při vyhodnocování rozhovorů bylo zachováno rozdělení hlavních zkoumaných oblastí a v rámci nich jsou zvýrazněny stěžejní témata.

### 5.1 Současná identita a její nejdůležitější aspekty

V otázce prvotního postihnutí vlastní identity a jejích nejdůležitějších aspektů uváděli účastníci různé odpovědi. Objevovala se snaha o popis vlastní identity skrze výčet nejdůležitějších sociálních rolí, které účastníci právě zaujímají. Šlo tak např. o roli ženy, matky, kamarádky, partnerky, kolegyně nebo zaměstnankyně.

*Jana, 59 let: „Kdo jsem... žena. Žena, matka, kamarádka, kolegyně.“*

*Zuzana, 48 let: „Tak v první řadě jsem máma svých dětí, partnerka a až potom bych řekla, že zaujímám nějakou pozici v práci. To mě tak asi určuje, to jsou ty nejdůležitější věci. Tak to vnímám, a to asi utváří i celý můj život, můj volný čas a všechno se vlastně odvíjí od toho. Hlavně od toho, že jsem máma... a zaměstnanec a manželka.“*

Z rozhovorů vyplynulo, že pro tyto účastnice byla určující především mateřská role. Ta byla v rámci jejich pojmání sebe samých zdrojem pocitů úspěšnosti a životního naplnění. Vyjádřena byla také potřeba předat svým dětem některé ze svých současných životních hodnot.

*Jana, 59 let: „Tak asi to, že jsem matka. To mi přijde nejvýznamnější. Mám dvě děti, dospělé, zdravé, slušné, mají práci, fungují tak, jak mají, plus minus. Takže jsem šťastná matka, že vlastně to tak jako je.“*

*Zuzana, 48 let: „Protože moje děti jsou pro mě nejdůležitější v životě. Takže být mámou je pro mě vrchol životní cesty. Chtěla jsem dítě už v osmnácti, i za cenu, že bych s ním byla sama. Prostě to byl pro mě životní cíl, mít děti a být s nimi, i když se mi to třeba teď tolik nedaří.“*

*Zuzana, 48 let: „Tak nejvýznamnější jsou pro mě právě moje děti a to, že jsem máma. Kvůli tomu jako všechno dělám, kvůli tomu chodím do práce. Aby se děti měly dobře. Abych jim mohla poskytnout všechno, co potřebují. A vlastně můj život se tak odvíjí od toho, aby byly moje děti spokojené v životě a abych jim mohla pomáhat i až budou dospělé. Až na druhém místě je manžel a úplně na posledním je zaměstnání. Taky chci svým dětem předat svoje osobní hodnoty, které si myslím, že jsou vysoké. Myslím, že mám schopnost vychovat ze svých dětí slušné lidi a snažím se o to, aby se poznaly, svou osobnost, protože to je pro mě strašně důležité v životě, že jsem poznala svoje slabé a silné stránky.“*

Některé účastnice svou identitu popisovaly skrze konkrétní osobnostní charakteristiky. Objevovaly se mezi nimi charakteristiky jako klidnost, vyrovnanost, empatie, svědomitost nebo

pracovitost. Rozvedením odpovědí bylo zjištěno, že nejednou byly tyto aspekty toho, kým se participantky cítí být, určitým způsobem vztaženy k fungování v pracovním prostředí.

*Petra, 55 let: „Tak myslím si, že jsem absolutně klidný člověk, i když teda umím se vytočit taky, někdy, když mám důvod. Ale myslím si, že jsem poměrně klidná, vyrovnaná a empatická.“*

*Lenka, 52 let: „Já si myslím, že jsem svědomitá, pracovitá“*

*Lenka, 52 let: „Já si myslím, že jsem hodně emotivní a dokážu se vcítit do druhých lidí.“*

*Lenka, 52 let: „Protože to je i ve vztahu k práci. V té práci, co dělám, je tohle důležité. A to jsem si nikdy nemyslela, že budu pracovat ve školce.“*

V neposlední řadě se objevovaly také odpovědi, ve kterých participanti tvrdili, že tím nejdůležitějším aspektem jejich identity je aktuálně větší možnost věnování se péči o sebe a práci na sobě. To jim podle nich umožnilo, že se cítí více sami sebou a že jsou v životě spokojenější.

*Hana, 58 let: „Řekla bych, že s přibývajícím věkem jsem stále víc sama sebou.“*

*Hana, 58 let: „Co je pro mě teď nejpodstatnější a nejdůležitější, tak je to vlastně péče sama o sebe.“*

*Martin, 60 let: „Jsem momentálně poměrně spokojený člověk, který si prošel spoustu takových životních spletitostí a událostí a vlastních chyb a poučení z chyb. Takže teď jsem, dalo by se říct, v takové relativně... prostě cítím se spokojeně. Jsem už zhruba před důchodem, takže se snažím už si ten život víc užít a vlastně zklidnit tu podnikatelskou etapu svého života a převádím to do umění, do malování, kterému se teď hodně věnuju.“*

*Martin, 60 let: „Tím, že jsem na sobě začal pracovat nejenom po vzdělanostní stránce, ale začal jsem pracovat na sobě i po umělecké stránce a po duchovní stránce, tak si myslím, že jsem... že se stávám lepším člověkem, než jsem býval.“*

## 5.2 Změny v identitě

Okruh otázek ohledně pocíťovaných změn v identitě a jejich zhodnocení poskytl rozsáhlou škálu odpovědí. Participanti byli v rámci doplňujících otázek vyzváni, aby si zkusili vybavit, kým byli v období mládí a porovnat to s tím, kým jsou nyní. Toto kontrastování minulosti a současnosti pravděpodobně pomohlo doplnit i některé stručnější odpovědi z předchozího okruhu otázek. Výrazným a často zmiňovaným novým prvkem identity středního věku byl objevující se nadhled v řešení různých životních situací. Spolu s ním byl zmiňován také pocit většího klidu a smíření. Objevovala se schopnost nebrat si věci osobně a celkově

nenechat na sebe okolní vlivy působit natolik, aby to vedlo k výrazným psychickým výkyvům. Z mnoha výpovědí byl znatelný nárůst pocíťované resilience.

Participantů přisuzovali tyto změny především postupnému nabývání životních zkušeností, možnosti zažít si mnoho opakujících se situací, ve kterých člověk někdy dokázal obstát, jindy ne. Každopádně si i přesto z minulosti mnozí nesou ponaučení, ze kterých čerpají v současnosti. Kromě zkušeností byla jako důvod uváděna i intencionální a vědomá práce na sobě, např. na svých nedostatcích, které dříve nadhledu a resilienci bránily.

*Petra, 55 let: „Myslím si, že to jde víc věkem. Že člověk, jak už toho víc zažije, tak se víc vyklidní a zjistí, že se vlastně svět nezboří. Dřív jako mladá jsem si připouštěla věci mnohem víc a teď už prostě mávnu rukou. Určitě to jde věkem. V mládí se člověk asi víc hrouť z nějakých neúspěchů, ale teď už je to vlastně jedno.“*

*Petra, 55 let: „Už člověk několikrát v mládí, když narazí, tak samozřejmě, že ho to formuje a potom už ty situace řeší jinak. [...] V těch situacích člověk několikrát byl a potom už se na to dívá jinak. A navíc už se člověk nehrouť tolik z těch problémů, protože ví, že se to dá nějakým způsobem prostě vyřešit.“*

*HANA, 58 LET: „Řekla bych, že mě tak nestresují věci. Vidím to víc z nadhledu. A taky bych řekla, že jsem víc smířená s tím, co je právě teď. Přijímám to, co je teď a tady. [...] tak bych řekla, že asi si neberu věci tak osobně, jako jsem si dříve brala.“*

*Hana, 58 let: „[...] když jsem padla na dno, tak já jsem bojovnice. Takže vždy se odrazím ode dna a vypluju výš. Takže já se řídím krédem „co tě nezabije, to tě posílí.“ A ještě jedno krédo... že „život mi dává jen takové úkoly, které zvládnu.“ A to ti fakt do života přichází jenom to, co zvládneš, nikdy nedostaneš naloženo víc.“*

Významnou změnou byl i často zmiňovaný posun směrem k větší toleranci. Spolu s tím také odklon od černobílého hodnocení ostatních lidí a událostí. I přestože byla tolerance často zmiňována, rozhodně to neznamená, že by mělo jít o automatické akceptování všeho, co přichází. Naopak výpovědi ukázaly, že v sobě participantů spíše nacházejí novou potřebu stát si za svým v okamžicích, kdy na tom podle nich opravdu záleží. I navzdory případným nepříjemnostem je tu snaha o prosazení svých zásad a hodnot. Neuchýlit se k mlčení nebo ústupu, ale k jednání. Jde tedy spíše o nově zakoušenou toleranci ve smyslu slevování z kategoričnosti a kritičnosti, kterou někteří spojovali spíše s obdobím svého mládí.

*Petra, 55 let: „Jsem mnohem tolerantnější. Umím si stát za svým, což jsem jako mladá neuměla. Takže bych řekla, že jsem taková jistější a dokážu ty svoje názory říct naplno, což jako mladá jsem se spíš přizpůsobovala, kdežto teď už nechci dělat to, s čím vnitřně nesouzním. Když s něčím absolutně*

*nesouhlasím, tak to dám najevo a odmítám v tom dál pracovat. I když ne vždy se to daří, konkrétně tady v práci se to úplně nedaří. Ale řeknu si svoje [...] a dřív bych asi mlčela.“*

*Petra, 55 let: „Situace se opakují a člověk už reaguje jinak, v mládí spíš člověk reagoval tak jako černobíle, zatímco dnes jsem tolerantnější vůči všem a víc člověk chápe tu druhou stranu.“*

*Hana, 58 let: „Za mlada jsem měla všechno černé a bílé. Měla jsem to dané tak, že... no prostě černá a bílá. Tak teď bych řekla, že jsem víc tolerantní.“*

*Hana, 58 let: „[...] ve dvaceti tam opravdu byl ten extrém, že jsem viděla všechno bíle a černě. Ve dvaceti jsem byla zamindrákovaná, tak to taky bylo jiné a teď jsi myslím, že s tím problém nemám. [...] Takže pro mě byl sport na prvním místě a byla jsem taková kategorická. Prostě sportovec nemůže kouřit. Když jsem viděla sportovce kouřit, tak už pro mě nebyl sportovec. Prostě černobíle, vůbec žádná tolerance. [...] ve dvaceti jsem si myslela, že když se na někoho podívám, tak jako podle toho, jak vypadá, tak jsem si myslela, že se i chová. Což dnes taky vím, že to tak není. Byl to extrém, že jsem opravdu někam někoho zařadila a pak jsem koukala a omlouvala se. Předtím jsem to měla takhle nastavené.“*

*Zuzana, 48 let: „[...] mám nějaké zásady, které prostě neporuším. Klidně i za cenu, že bych se pohádala s jinými lidmi. [...] I za cenu, že bych třeba musela to zaměstnání opustit. Kdyby po mně někdo chtěl, abych něco nějak dělala jen proto, že se to tak dělá, tak prostě dnes už bych to nedělala. Dřív jsem víc zavírala oči a nechtěla jsem si dělat problémy. Dnes bych si je i klidně udělala, i proti vedení a šla bych radši jinam. Dřív bych asi mlčela.“*

S příchodem středního věku přišlo také přehodnocení aktuálního způsobu života. Došlo k novému uspořádání priorit. Participanté uváděli, že se jim nyní nově otevřel prostor pro aktivity, kterým se buď nikdy dříve nevěnovali, anebo věnovali, ale až teď je mohli znovu a jinak zařadit do každodenního života. Zmiňována byla možnost postupného nebo úplného výstupu ze zaběhlých rodinných pořádků (např. veškerý čas už není věnován starání se o potomky). Někteří participanté uváděli, že mají nyní čas se věnovat více sami sobě, svým koníčkům, sportu, cestování nebo přátelům. Důležitý je také prostor pro hledání sebe sama, nabývání nového sebepoznání, což mnohým přispívalo k duševní pohodě. Sebeoznání mohlo být zdrojem nových schopností usnadňujících fungování v tomto životním období. Každopádně toto rozrůznění oblastí zájmu nebylo automatické, odvíjelo se např. od stáří dětí nebo od zdravotního stavu.

*Lenka, 52 let: „Dřív jsem to vnímala tak, že ta rodina byla úplně na tom vrcholu. [...] ta ženská je až schopná se obětovat pro tu rodinu. Tím, že ty děti už jsou teď velké, tak jsem se snažila najít sama sebe. Protože když máte malé děti, tak i ty vaše koníčky jdou tak stranou. Obzvlášť když máte manžela, který je pracovní vyčizený a z toho měsíce toho doma moc nepobude. Takže když je to všechno na vás, a*

*babičky máte 300 km daleko, tak si nemůžete dovolit, kdybyste chtěla, se nějakým způsobem rozvíjet víc a koničky... tak kam bych ty děti dala. Takže vlastně já jsem teď začala běhat, jezdit na kole. A ono je to dobré v tomto věku i z hlediska toho, že nejenom ty endorfiny potřebuju pro ten rodinný život, ale potřebuju je hlavně taky tady, když mám práci tu co mám a ta je náročná, člověk potřebuje být hodně pozitivně naladěný a ono to dá práci.“*

*Hana, 58 let: „Když máš ještě dorůstající děti, než opustíš domov, a pak ještě stárnoucí rodiče, když se o ně musíš starat, tak vlastně do té doby [...] jsem neměla čas sama na sebe. Takže teď je toho času víc, sama na sebe, věnovat se sama sobě. Protože předtím pro mě vlastně byly děti, rodiče a práce to důležitější. Teď bych řekla, že všechno to ostatní, ne že bych zanedbávala děti, ale i ty už mají svoje... že to ostatní jde prostě do popředí. A co se týče i partnera [...] teď se věnujeme sami sobě a předtím to byla i péče o partnera. Aspoň z mého pohledu já jsem sama sebe dávala do pozadí, všechno bylo přednější.“*

*Hana, 58 let: „[...] když potom s přibývajícím věkem nemáš třeba žádné záliby, nic, co děláš pro sebe s radostí... a když se někdo upne jenom na práci a pak o tu práci přijde, tak se může hroutit absolutně všechno.“*

*Martin, 60 let: „[...] v období od čtyřicátých narozenin do zhruba pětapadesátých narozenin [...] jsem se věnoval práci, sportu, potažmo rodině a vlastně byl jsem v takovém záprahu, že vlastně až těch posledních pár let téhle dekády na mě přitlačila nějaká nemoc na přehodnocení vlastně toho dosavadního způsobu života a myslím si, že jestliže jsem měl dál nějak pokračovat, tak jsem musel přehodnotit způsob tohoto zažívání i způsob, jak vnímám práci a tak. Dalo by se říct, že jsem se věnoval sportu a práci, což znamená i sobě... ale tak jenom [...] naivně nebo zjednodušeně. V práci jsem se utavil a pak jsem se šel utavit ve sportu, vyhnat nějaký adrenalin... a myslel jsem si, že to mi stačí ke štěstí, ale to jsem pak zjistil, že asi ne.“*

*Zuzana, 48 let: „Tím, že jsem se hodně zabývala svými problémy, tak jsem poznala, co mi dělá dobře a co ne. A hodně mi to usnadňuje život, když jsem se sama poznala. [...] A to sebepoznání je strašně důležité, už se v tom člověk neplácá a nedělá už věci, který ví, že mu škodí.“*

Změnou procházely také vztahy, zmiňovány byly hlavně vztahy se stárnoucími rodiči. Někteří v tomto věku o rodiče přišli, jiní zmiňovali, že jejich vztah s rodiči nabyl nových rozměrů. Pociťována byla nová a větší shovívavost. Objevil se nový závazek v podobě větší nutnosti péče o nemohoucího rodiče. Napřič tomu, že jde o náročný závazek, byl vcelku nahlížen spíše pozitivně.

*Petra, 55 let: „Nejsem tak kritická určitě. Člověk se do toho dokáže vžít, do toho jejich stavu a už si říkám, že spoustu věcí se mi nelíbilo, jak se rodiče chovali, ale dojde k takovému odpuštění... nebo že si*

*řeknu, že to prostě jinak neuměli. Určitě člověk si to trošku srovná a už to nevidí tak dramaticky, i když samozřejmě, že se to strašně odrazí, ta výchova a vůbec ten vztah s rodiči. To je celoživotní téma.“*

*Zuzana, 48 let: „[...] s mámou jsme se sblížily víc než asi za celou dobu, co jsme tak nějak spolu fungovaly jako máma a dcera. A až teď zpětně dokážu nějak ocenit to, co ta máma všechno musí dělat. [...] A s tátou to je trošku složitější, protože zjistila jsem, že nebylo všechno tak, jak se mi to jevílo jako dítěti. [...] Kromě toho samozřejmě mám pocit, že nemůžu a nemohla bych svoje rodiče nikdy odložit někam do domova důchodců. Řeším to teď hlavně s mámou, takže bych se klidně přetrhla do roztrhání těla, jenom abych jí zajistila a aby se měla dobře.[...] Určitě je to nový závazek, tahle starost, který mě strašně vysiluje, jako fyzicky, ale nabíjí mě psychicky. [...] To, že jí můžu vrátit nějakou péči, kterou ona dávala mně.“*

### 5.3 Pozitivní změny

Naprostá většina výše zmiňovaných změn měla pozitivní přínos. Participanti byli vyzváni také k tomu, aby sami zhodnotili, jakou změnu sami vnímají jako tu nejpozitivnější. Pro představu vybírali změny jako např. nová výplň volného času, lepší znalost sebe sama, schopnost lépe se vypořádávat s rozmanitými situacemi (nabytí jistoty, že si člověk dokáže poradit), schopnost zhodnotit svoji situaci a následně přehodnotit svůj život, popřípadě nalézt nový smysluplnější směr a zaměřit se osobní růst.

*Jana, 59 let: „Já jsem jenom prostě ráda, že třeba mám i kamarádky. Že tím, že už třeba děti nemám doma, že tedy mám nějakou jinou náplň nebo prostě mám se komu vypovídat, můžu jít někam na procházku, s někým do divadla, do kina, na koncert. Že si ten čas nějakým jiným způsobem vyplním.“*

*Lenka, 52 let: „No to sportování. [...] víc jsem začala chodit za kulturou, do divadla. Takže člověk prostě potřebuje z takové té sociální rodinné bubliny vykouknout i ven.“*

*Petra, 55 let: „No já myslím, že člověk už se víc zná. Už víš, jak reaguješ. Víš, jak máš ty situace korigovat. Víš, jak si můžeš pomoci. Tím, že člověk se zná víc, může předcházet nějakým nepříjemnostem. Už vím, jak reagovat, když se vytočím, vím, co mě zklidní. Prostě taková ta práce na sobě. Je znát, že člověk si umí pomoci.“*

*Zuzana, 48 let: „No tak těmi zkušenostmi je to lepší, protože už si umím se vším poradit. Ve dvaceti jsem si neuměla poradit, byla to zkouška-omyl. Ted' už si myslím, že si umím poradit absolutně se vším. Prostě zkušenosti, jinak to asi získat nejde, ta ponaučení z různých životních situací. To, co jsem dělala špatně, už vím, že bylo špatně a už to tak neudělám podruhé. Ale to se prostě nezíská jinak než tím, že to prožiješ.“*

*Hana, 58 let: „Úplně nejvíc je, že jsem šla sama do sebe. Protože nic tě neovlivní tak, jako když se sama vnitřně rozhodneš, že chceš udělat změnu. Protože přijdou samozřejmě věci, které tě začnou stresovat, zdravotně a nevím... ono se to tak všechno naplňuje, pak přijde ta poslední kapka a ty musíš přehodnotit. A já jsem ráda, že jsem přehodnotila natolik, že mě to vlastně posunulo. Protože mám dvě možnosti, buď přehodnotit, nebo se začít sebelitovat.“*

*Martin, 60 let: „[...] abych na sebe začal nahlížet jinak, tak to vlastně způsobila moje první bulka a vlastně pozitivní výsledek na rakovinu a pak zase další a další. V podstatě mě to posunulo [...] jako člověka, v lidskosti a v takových věcech směrem dál a jinam. A tím nemyslím, že je všechno vyřešené nebo nevyřešené, ale prostě mě to posunulo tam, kde třeba teď jsem, posunulo mě to víc k tomu, co teď dělám. A v podstatě blbě se říká, že jsem za to rád... nikdo to nemá rád, ale prostě mi to změnilo život.“*

*Martin, 60 let: „Myslím si, že jsem vykročil správnějším směrem, než jsem předtím chodil. Ale kde se nacházím, to ještě nevím. Ale řeknu, že na dobré cestě.“*

#### 5.4 Negativní změny

Negativních změn bylo v poměru k těm pozitivním uváděno méně. Nejčastěji byly uváděny fyzické změny. Jednalo se např. o menší zdravotní problémy, které sice nejsou příjemné, ale ani nijak zvlášť omezující. Bylo na ně nahlíženo jako na přirozené změny, se kterými se potýká v tomto věku mnoho lidí a které se dají zvládat (v souvislosti s tím byl pocíťován vděk, že to tak je). Obavy ohledně zdravotního stavu byly směřovány spíše směrem do budoucna. Vyskytl se i případ, kdy se participant v nedávné minulosti musel vypořádávat s vážnou nemocí (opakovaný nález rakoviny), ale s odstupem času i tuto životní zkušenost dokázal vnímat pozitivně.

*Jana, 59 let: „[...] možná občas nějaké zdravotní komplikace [...] začínají přicházet, ale zase ne v takové míře, že by mě to úplně rozhodilo.“*

*Jana, 59 let: „Začínají třeba nějaké zdravotní problémy, menší. Tak to si uvědomuju, že to asi třeba bude horší než lepší. Že prostě jsou lidé, kteří jsou těžce nemocní, na chodítku nebo prostě opravdu mají nějakou vážnou chorobu, což jsem vděčná, to musím zařukat, že teda zatím nic takového já nemám, tak vážného, že funguju, že si můžu někam dojet.“*

*Jana, 59 let: „[...] teď chodím na injekce kyseliny hyaluronové do kolena, baštím i tablety a budu baštit cokoliv [...] protože z čeho mám největší hrůzu je, že bych byla nepohyblivá.“*

*Martin, 60 let: „[...] nevím, jestli jsem si neutrhнул meniskus a jestli nebudu muset na operaci. Takže teď řeším takové věci. Ale to jsou takové věci, který jsou asi v životě běžný, oběhnu nějakého doktora a uvidím.“*

Mezi nepříjemné fyzické změny byly řazena také menopauza. S ní spojené hormonální výkyvy vedly k nepříjemným situacím a zhoršenému nahlížení sebe sama.

*Lenka, 52 let: „No ono výzev je hodně, třeba to zdraví. Já už jsem vlastně v menopauze, takže najednou koleno v háji, rameno, teď jsem měla zánět. V té menopauze jsem měla šílené návaly, teď už je nemám. Takže to vnímání sebe sama bylo hrozná. Představte si, že jsem někde šla a teď jsem se celá zpotila, ale zpotila tak, že jsem to tričko měla propoceny. Stávalo se to vždycky v tu nejlepší dobu. [...] Tak to jsem se cítila hrozná, je to naštěstí už snad pryč a doufám, že se to už nevrátí. Ale to mají tisíce dalších žen, tyto problémy, a díky tomu se můžou nabalovat pak ty psychické problémy.“*

Zmiňován byl také úbytek fyzické síly a nemožnost věnovat se sportu na úplně stejné úrovni jako v době mládí. Objevila se nutnost většího šetření energií a omezený rozsah pohybu, se kterým bylo potřeba se smířit.

*Martin, 60 let: „Člověk se musí smířit s tím, že už mu není dvacet. Já jsem třeba poměrně sportovně založený a byl jsem v tom sportu založený na výkon, takže jsem se prostě musel vyrovnat s tím, že už třeba nemám tolik síly, nemám tolik ohebné tělo, nemůžu dělat některý věci, které mi prostě už zdraví nedovolí a které jsem prostě dělal. [...] No a teď se srovnávám s tím, že prostě už to nejde, tak dělám jenom to, co můžu. Někdy mi to přijde líto, ale to se bavíme o fyzické části toho mého vnímání.“*

V neposlední řadě byla na fyzické rovině zmiňována silně pociťovaná únava. Ta měla přesah i do sféry psychické, jelikož spolu s ní byl uváděn pocit zahlcenosti, stresu a obav z chybovosti, kterou může mít únava způsobit. Objevila se také touha po větší míře odpočinku, než která je aktuálně zakoušena. Významným zdrojem stresu byla práce.

*Petra, 55 let: „[...] pohybově se cítím velmi dobře, ale samozřejmě, že už je člověk unavenější.“*

*Petra, 55 let: „Někdy mi vadí takový ten stereotyp pracovní. Že to je prostě už dlouho, člověk dělá ty věci pořád dokola. [...] tak to je někdy takové únavné. Ráno vstát, jít do práce, prostě je to ten kolotoč pořád dokola. Bylo by tam ideální prostě mít víc odpočinku.“*

*Hana, 58 let: „Je pravda, že co se týče práce, tak tam ten nadhled teda nemám. To mě stresuje pořád stejně.“*

*Zuzana, 48 let: „[...] fyzicky je to jako obrovská únava, se kterou si neumím poradit. Je to těžké, starat se o rodinu, a ještě o svoje rodiče. To mě docela vysiluje a trápí mě to, že se nemůžu starat o všechno na sto procent. A ještě bych se potřebovala starat taky o sebe, a to už vůbec nestíhám. Abych psychicky na tom byla úplně v pohodě.“*

*Zuzana, 48 let: „No tak únava, která po té čtyřicítce přichází tak jako nečekaně, je velká a brzdí mě to v životě. Cítím, že mi ubývá síl. Bojím se, že už nezvládnou v práci fungovat. Strašně mi odchází paměť a*



*kognitivní funkce. [...] Mám třeba strach, že v práci udělám nějakou zásadní chybu a nejde mi s tím nic udělat, protože za prvé je toho teď hodně, jak v rodině, tak s rodiči a v práci. A já bych potřebovala víc odpočívat a věnovat se sobě, protože ty hormony mi prostě zabrat dávají, ale zatím to nejde. [...] Chybí mi ten čas jako pro sebe, o samotě, protože mě nabijí a odpočívám v samotě. A když tu samotu nemám, tak nemám tu energii, kde dobít, když pořád jedu v kuse. A čím jsem starší a unavenější, tak tím víc potřebuju samotu, abych si srovnala tu hlavu, to zahlcení.“*

Mezi další negativní změny bylo řazeno objevování se výčitek a přemítání nad tím, co mohl člověk v minulosti udělat jinak. Zpětně vyvstávaly pocity lítosti, ale znovu se objevovalo již zmiňované smíření se s tím, co je. Proto se nezdálo, že by tento negativní aspekt byl extrémně tíživý.

*Petra, 55 let: „No řekla bych, že spíš mám teď tendence si vyčítat, co jsem měla udělat jinak a neudělala jsem to. A že vnímám ty situace z mladého věku, že se to dalo řešit úplně jinak. [...] to zas není až tak urgentní. Říkám si, že to mohlo být jinak, ale prostě holt jsem to v tu chvíli taky neuměla jinak, takže je to tak, jak to je. Nehroutím se z toho. Člověk se s tím líp srovnává, protože je těch věcí tolik, co je k řešení, že se nemůžeme ze všeho zbláznit.“*

*Zuzana, 48 let: „No asi nelituju ničeho, co jsem udělala špatně nebo zažila. Lituju asi toho, že jsem si neuměla tak poradit třeba s dětmi na začátku. Že jsem nevěděla spoustu věcí při výchově a že jsem jim vlastně mohla i uškodit. To už bych dneska udělala jinak. To je jediné, co bych změnila.“*

Jako pocíťovaný problém se ukázalo také lpění na jistotách a nedostatečná odvaha vykročit vstříc změně, o které člověk ví, že by mohla mít potenciál zvýšení kvality života.

*Hana, 58 let: „Tělo ti řekne, nebo sama podvědomě víš, že je něco špatně a že nemáš dostatek síly a odvahy udělat to rozhodnutí a říct dost. A když neřekneš, i když to cítíš, že už bys měla udělat změnu, že toho je na tebe hodně, že to nezvládáš a pořád to oddaluješ... tak tam si myslím, že ty rezervy jsem tedy měla. Ty signály jsem měla, akorát že jsem je neposlouchala.“*

*Zuzana, 48 let: „[...] mám pocit, že jsem moc líná nebo moc konzervativní na to, abych třeba změnila zaměstnání. Mám strach z nejistot. Takže jdu moc na jistoty a možná bych měla někdy udělat změnu, ale těch změn se prostě bojím. Tak to mě taky hodně brzdí.“*

## 5.5 Kontinuita identity

Na otázku, která se snažila najít v identitě respondentů náznaky dlouhodobé kontinuity, padlo mnoho rozličných odpovědí. Každý z participantů dokázal najít nějaký aspekt své identity, který hodnotil jako relativně stálý napříč různými životními etapami. I přes velkou variabilitu odpovědí se našla shoda v tom, že některé aspekty identity jsou sice stálé, ale se

středním věkem přišlo jejich další zvýraznění, nebo naopak útlum (konkrétně z důvodu fyzických možností). Zmiňována byla např. stejnost v oblasti pracovního fungování, v potřebě klidu, v emočním prožívání, v pozitivním přístupu k životu nebo v míře zodpovědnosti a empatie.

*Jana, 59 let: „Já jsem vlastně vždy třeba měla práci, v podstatě, která mě bavila, dávala mi smysl, vždy jsem teda pracovala naplno, vždy prostě jsem to dělala tak, jak nejlíp jsem mohla nebo jak jsem uměla. [...] z mého pohledu, že jsem jela na maximum. Což vlastně mám třeba i teď. Že se snažím teda svoji práci dělat dobře, aby i mně dávala smysl, ne jenom třeba těm druhým, ale aby i mně dávala smysl. Takže v tom asi žádnou změnu nepociťuju no.“*

*Petra, 55 let: „[...] to je ten klid a potřeba i klidu. Nesnáším hádky a taková ta nedorozumění. A taky zájem o prožívání těch druhých, to asi bylo vždycky. [...] je to z rodiny, u nás žádný klid nikdy nebyl, takže proto já ten klid prostě vyhledávám.“*

*Hana, 58 let: „Tak jsou dvě věci, jsem pozitivní a jsem bojovník. [...] když přišly potom těžké chvíle, tak to jsou dvě věci, které mě vždy nějakým způsobem vytáhly. Nikdy jsem nerežignovala.“*

*Lenka, 52 let: „[...] je pravda, že jsem precizní asi byla už i v tom mládí, to se akorát potom zvýraznilo. To, že mám ráda ty věci v řádku.“*

*Zuzana, 48 let: „Víc určitě prožívám všechny situace, všechny emoce, a i když jsem je prožívala vždycky hodně, tak čím jsem starší, tak tím víc je to pro mě všechno emočně výraznější.“*

*Zuzana, 48 let: „Tak myslím, že jsem odjakživa byla nadmíru zodpovědná, až moc. Dokážu se postarat sama o sebe i o svoje děti. I kdyby se něco stalo třeba v rodině, s manželem, tak vím, že bych to vždy zvládla, postarala se. To se asi nemění. A myslím si, že jsem empatický, pomáhající člověk, to je asi taky pořád stejně a asi to tak i zůstane.“*

*Martin, 60 let: „Myslím si, že v některých věcech předtím jsem byl kaskadér a že v některých věcech mi to zůstalo dodnes. Akorát se to kaskadérství zmenšuje s přibývajícím neschopností mého těla.“*

## 5.6 Krize středního věku

V otázce krize identity se mezi participanty nenašel nikdo, kdo by měl aktuálně pocit, že si krizí prochází. Někteří si krizí prošli v minulosti a popsali její vznik, průběh a způsob, kterým se s krizí vypořádali. Zmiňována byla opět potřeba přehodnocovat a odhodlat se podstoupit určité změny, tak aby bylo vůbec možné krizi překonat. Důraz byl kladen na zakoušení radosti ze života a na tvořivost. Neméně důležitá byla pomoc ze strany blízkých i odborníků.

*Hana, 58 let: „Já jsem tím prošla. Hodně vrstevníků ve čtyřiceti, já vůbec. V padesáti taky ne, ale v pětapadesáti nebo pětasedesáti, když manžel onemocněl. Tak to jsem měla takový pocit, protože jsem se starala o maminku, o manžela, o práci... tak to jsem měla krizi, protože vlastně mě to dohánělo potom i zdravotně. To si myslím, že to bylo pro mě nejhorší období, a to jsem měla vlastně i syndrom vyhoření.“*

*Hana, 58 let: „Musíš udělat rozhodnutí. Musíš, protože když pojedíš ve stejných kolejích, tak tě to odrovná. Musíš udělat změnu. [...] nejmíc jsem pustila práci, protože pak zjistíš, že to není podstatné. Děti byly zabezpečené a nepotřebuješ toho tolik. Co přijde, přijde.“*

*Hana, 58 let: „[...]hodně lidí v tomto věku vyhoří a nemá smysl života, nemají radost ze života. [...] musíš mít pořád nějaké ne úplně plány, to jako ne, ale něco tvořit. Manžel si třeba maluje, prostě něco... mít radost. Může to být cokoli. Chodím si prostě na tu keramiku, nebo si dělám na zahradě, nebo si hlídám vnoučata. Ale je to radost z toho, že můžeš něco dělat a prostě se radovat ze života. A není to samozřejmost. Radost je i to, že se můžeš jít do lesa projít. Prostě když ztratíš chuť a elán [...] tam si myslím, že začneš stárnout.“*

*Hana, 58 let: „[...] to souvisí všechno s těmi hormony, to souvisí i s tím, že ty děti dospěli. [...] souvisí s tím i další rodinné věci a vztahy. Já mám pocit, že teď řeším vztahy. Ale ono je to pochopitelné, protože když žijete dlouhodobě v nějakém svazku, ale myslím i ostatní vztahy, tak každý ten vztah prochází prostě zkouškou.“*

*Martin, 60 let: „Myslím si, že to už jsem si prožil a že postupně se s tím člověk srovnává. Samozřejmě, že čím je člověk starší, tak víc bilancuje a přemýšlí, má víc času.“*

*Martin, 60 let: „Pomohla mi moje drahá manželka. A pak v podstatě vzhledem k té mojí diagnóze, tak jsem chodil a chodím k psychoterapeutovi, takže i z této strany to byla pomoc.“*

Jiní neměli vůbec pocit, že by si prošli nebo právě procházeli něčím, co by za krizi šlo označit. Naopak zazníval názor, že v tomto období došlo k celkové stabilizaci nebo k pokračování v úplně běžném každodenním fungování. V menší míře se objevovaly obavy ohledně budoucího fungování ve stáří, tendence rekapitulace dosavadního života, vnímání čtyřicátých narozenin jako důležitého zlomu nebo frustrace kvůli četným závazkům v rodině a v práci. I u nich tedy docházelo k řešení témat, která se s krizí pojí, ale v subjektivní pocit krize to nepřerostlo.

*Jana, 59 let: „Asi čtyřicáté narozeniny mě teda rozplakaly. To mi přišlo tak jako líto, že už nejsem ta mladá. Ta čtyřicítka byla přelom, ale od té doby pak už žádné datum narozenin mě tak nikdy nedojímalo jako ta čtyřicítka. A jinak si myslím, že žiju tak pořád stejně, funguju, cestuju, mám kamarádky, takže nemám pocit, že bych to měla třeba teď jinak, než jsem to měla ve čtyřiceti.“*

*Jana, 59 let: „No já mám možná strach nebo obavy, že až teda budu v důchodu. Takže to jako pak úplně nevím, co s tímto obdobím já provedu. Takže spíš ještě do té další budoucnosti, kterou už mám třeba v dohledu. Tak to trochu úplně tápu [...] protože se mi asi úplně nechce už chodit do práce od nevidím do nevidím a prostě makat. To už si to chci užít [...] prostě si to chci příjemně prožívat, to období. [...] Ale dokud jsem schopná pracovat, chodit do práce, tak mám pocit, že teda snad normálně funguju a jsem platná.“*

*Petra, 55 let: „No úplně že bych to přehodnocovala, to vyloženě ne. Ale samozřejmě částečně, nechci říct nějaká rekapitulace, ale částečně jo. Právě z toho minula si tam nesu poměrně velké trauma [...] asi jsem to nezpracovala úplně tak, jak by bylo dobré. Od toho se tam odvíjí všechny ty problémy, co mám. Celkově bych řekla, že spíš mě to zklidnilo. Mám víc informací o životě a víc se věnuju různému studiu nebo samostudiu a že jsem tolerantnější vůči ostatním. Rozhodně jako nemám nějaký pocit, že by to stáří byla nějaká hrůza. Nemám problém s tím nějak stárnout.“*

*Zuzana, 48 let: „To nemám pocit, že mám nějakou krizi. Mám naopak pocit, že se všechno tak jako stabilizovalo. Že jsem s tím, s kým mám být, že děti jsou slušně vychované, všichni jsou zdraví, nic zásadního se neděje. Naopak ty vztahy se spíš jako upevňují, jak mezi dětma, tak i s partnerem, bych řekla. [...] Takže krizi tak úplně ne, jen mě lisuje ta únava a to, že nemám ten čas na sebe. Protože když jsem o samotě, tak mám výčitky, že nejsem třeba s dětmi, nebo s manželem, nebo s maminkou. A nejde to, rozčtvrtit se. Pořád mám pocit, že někomu dlužím svůj čas. Každý mě potřebuje pro jinou situaci a nejde to nějak skloubit dohromady. A asi největší stres a únava je z té práce, to bych chtěla omezit, ale to nejde.“*

## 6 DISKUZE

Cílem práce bylo zjistit, jak ve středním věku lidé nahlízejí svou identitu, co ji podle nich tvoří, jaké případné změny ve své identitě zaznamenávají a zda v souvislosti s nimi pociťují krizi identity. Výpovědi participantů poodhalily, jaké všechny aspekty identity lidí ve středním věku obsahuje a zároveň které aspekty participanté uvádějí jako ty nejvíce určující. Uváděna byla celá škála sociálních rolí, se kterými se participanté identifikovali. Jedním z těch nejvýznamnějších aspektů bylo zaujímání mateřské role. V závislosti na ní participantky vyjadřovaly pocity dosažení životního vrcholu a určité hrdosti na to, že se jim povedlo ze svých dětí vychovat spořádané lidi. Zmiňována byla také potřeba předat svým dětem některé ze svých hodnot. Mateřství jako důležitá dimenze identity je v souladu s předpokladem, že generativita má ve střední dospělosti své místo (Erikson, 1999). S generativitou by mohly souviset i často zmiňované závazky v rodině a práci. Jedním z nich byla i často zmiňovaná nutnost péče o své stárnoucí rodiče.

Nelze ale jednoznačně tvrdit, že by generativita automaticky představovala to nejpozitivnější možné prožívání vlastní identity. Často bylo přílišné věnování se rodinným a pracovním povinnostem zdrojem stresu, únavy a frustrace. I péče o stárnoucí rodiče v sobě nesla rozpor. Na jednu stranu příležitost pro upevnění a proměnu vzájemného vztahu (např. díky častějšímu trávení času společně nebo pozitivní pocity vyvolané možností oplatit rodičům jejich péči), na druhou stranu nový časově, fyzicky a psychicky náročný závazek. Vyjadřována byla potřeba vystoupit z této sociální bubliny a odpočinout si od nároků s ní spojených. V závislosti na okolnostech se to někomu dařilo více, někomu méně. Záviselo hlavně na tom, zda se člověk musel ještě naplno věnovat péči o potomky, nebo zda se mu jejich odchodem z domova otevřely nové možnosti.

Jednou z nejlépe hodnocených nových možností středního věku byla mezi participanty považována možnost věnování se sobě samým, péči o sebe. To bylo zároveň přínosné pro další rozvoj identity, pro sebepoznání a lepší vypořádávání se s každodenními výzvami. Péče o sebe byla uváděna i jako důvod větší subjektivní spokojenosti a pocitu, že se vydávají v životě lepším směrem. Zahrnout sem lze také snahu vyplňovat svůj nově nabytý volný čas svými koníčky, sportem nebo kulturou.

Mnozí uváděli, že vlivem rozmanitých minulých zkušeností nabyli lepší znalosti sebe sama a dnes se cítí více psychicky vybaveni k řešení nejrůznějších situací. Tolik na sebe nenechávají působit okolní vlivy, což může odkazovat na využívání procesu asimilace v identitě

(Whitbourne a Connolly, 1999). Dokáží nepříjemnosti zvládat řešit s klidem a nadhledem, popřípadě je tu i schopnost smíření se s tím, co přichází. Důležitým se jevila i schopnost neslevovat ze svých zásad a hodnot. Mezi nové dimenze identity v tomto věku by se dala zařadit i vyšší resilience, o které se zmiňuje např. Klohnenová et al. (1996). Uváděna byla i větší tolerance, menší míra kritičnosti a černobílého vidění.

Ne všechny změny středního věku byly zcela pozitivní. Kromě již zmiňované únavy se objevovaly i první náznaky fyzického stárnutí, první zdravotní potíže (lehčí i vážnější), nepříjemnosti spojené s menopauzou nebo celkový úbytek sil a neschopnost věnovat pohybovým aktivitám ve stejné míře jako kdysi. Mezi negativa se zařadily i přicházející výčitky ohledně dosavadního života a minulých chyb. Krizí středního věku si někteří účastníci prošli a podařilo se jim krizi překonat. Někteří uváděli, že žádnou krizi nepocíťovali a ani v současnosti nepocíťují, což by mohlo odkládat poznatky o bodech obratu jako alternativě krize středního věku (Wethington et al., 1997).

Účastníci uváděli také několik různorodých aspektů své identity, u kterých si mysleli, že se časem nezměnily vůbec, nebo jen nevýrazně. Při popisu pozitivních a negativních změn ve své identitě docházelo ke shodě či podobnosti mezi respondenty častěji. Je možné, že jelikož velká část jedinců ve středním věku prožívá podobné milníky a potýká se s podobnými zkušenostmi, je tedy i shoda v pocíťovaných změnách vyšší. Variabilita odpovědí na otázku kontinuity by mohla být dána tím, že její aspekty nejsou vázány na jedno specifické období v životě člověka. Aspekty, ve kterých účastníci viděli kontinuitu, mohly být ovlivněny těžko uchopitelnými vlivy v průběhu celého jejich života.

Velký prostor byl věnován výčtu změn, které se ve středním věku vynořily. Ukázalo se, že pokud byli účastníci konfrontováni s první otázkou, ve které měli sami od sebe popsat, kým jsou, nebylo to úplně snadné. Je možné, že přemýšlení nad tím, co vlastně identitu tvoří, není něco, čím se lidé v každodenním životě tolik zabývají. Na vině ale může být částečně i nedokonalá kompetence výzkumníka při formulování doplňujících otázek. Když byli poté účastníci vyzváni, aby porovnali své minulé já a své současné já, nebyla o rozsáhlejší odpovědi nouze. Bylo až pozoruhodné, kolik pozitivních změn se vynořovalo. Kromě toho i naprostá většina uváděných negativních změn nebyla účastníky považována za něco, s čím jsou smíření a co sice může být nepříjemné, ale ne natolik, aby je to extrémní mírou v životě omezovalo. Otázkou je, jak si přemíru pozitivního hodnocení nových aspektů identity vysvětlit. Existuje literatura, která podobné poznatky dokládá, jako např. Aldwinová a Levenson (2001), kteří tvrdí, že díky specifickým strategiím adaptace můžou být i nepříjemné výzvy tohoto období

vnímány jako příležitosti pro růst a větší zralost. Na druhou stranu je možné se domnívat, že se výzkumného rozhovoru na toto téma spíše budou chtít zúčastnit ti lidé, kteří už jsou na střední věk dobře adaptovaní, a tudíž se nyní může zdát, že každý vstupem do středního věku může očekávat stejnou míru pozitivního rozvoje. Na závěr je třeba podotknout, že problematika identity je velice komplexní a pravděpodobně by mohlo být přínosné zúžit téma nejen na rámec středního věku, ale vybrat si např. jen jeden určitý aspekt identity středního věku a ten podrobněji prozkoumat.

## 7 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce byla věnována tématu identity ve střední dospělosti. Cílem bylo zjistit, jak ve středním věku lidé nahlíží na svou identitu, co ji podle nich tvoří, jaké případné změny ve své identitě zaznamenávají a zda v souvislosti s nimi pocítují krizi identity.

Teoretická část osvětlila hlavní způsoby pojmání identity, jejího formování a potenciálního budoucího vývoje. Následovalo přiblížení období střední dospělosti a krize středního věku. Na základě studia literatury byl formulován cíl výzkumu a k jeho naplnění došlo v rámci empirické části práce. Byla využita kvalitativní výzkumná strategie a data byla sesbírána v rámci polostrukturovaných rozhovorů s účastníky ve věkovém rozmezí od 40 do 60 let. Rozbor rozhovorů odhalil ve výpovědích účastníků stěžejní témata, která pomohla odhalit, co všechno tvoří identitu lidí ve středním věku. Zjištěné výsledky byly rozebrány v diskuzi.



## SEZNAM LITERATURY

1. Ackerman, S., Zuroff, D. C., & Moskowitz, D. S. (2000). Generativity in midlife and young adults: Links to agency, communion, and subjective well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 50(1), 17-41.
2. Aldwin, C. M., & Levenson, M. R. (2001). Stress, coping, and health at mid-life. In Lachman, M. E. (Eds.), *The handbook of midlife development* (pp. 188-217). John Wiley & Sons.
3. American Psychological Association. (n.d.). Identity. In *APA dictionary of psychology*. <https://dictionary.apa.org/identity>
4. Bamberg, M. (2011). Who am I? Narration and its contribution to self and identity. *Theory & Psychology*, 21(1), 3-24.
5. Ben-David, S., & Kealy, D. (2020). Identity in the context of early psychosis: a review of recent research. *Psychosis*, 12(1), 68-78.
6. Côté, J. E., & Levine, C. (2015). *Identity formation, youth, and development: A simplified approach*. Psychology Press.
7. Cramer, P. (2004). Identity change in adulthood: The contribution of defense mechanisms and life experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(3), 280-316.
8. De Haan, L. G., & MacDermid, S. M. (1994). Is women's identity achievement associated with the expression of generativity? Examining identity and generativity in multiple roles. *Journal of Adult Development*, 1(4), 235-247.
9. Eichas, K., Meca, A., Montgomery, M. J., & Kurtines, W. M. (2015). Identity and positive youth development: Advances in developmental intervention science. *The Oxford handbook of identity development*, 337-354.
10. Erikson, E. H. (1956). The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4(1), 56-121.
11. Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton
12. Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Argo.
13. Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové*. Lidové noviny
14. Fadjukoff, P., Pulkkinen, L., & Kokko, K. (2005). Identity processes in adulthood: Diverging domains. *Identity*, 5(1), 1-20.
15. Fadjukoff, P., Pulkkinen, L., & Kokko, K. (2016). Identity formation in adulthood: A longitudinal study from age 27 to 50. *Identity*, 16(1), 8-23.

16. Freund, A. M., & Ritter, J. O. (2009). Midlifecrisis: A debate. *Gerontology*, 55(5), 582-591.
17. Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Portál.
18. Heckhausen, J. (2001). Adaptation and resilience in midlife. *Handbook of midlife development*, 345-394.
19. Helson, R., & Wink, P. (1992). Personality change in women from the early 40s to the early 50s. *Psychology and aging*, 7(1), 46-55
20. Helson, R., Soto, C. J., & Cate, R. A. (2006). From young adulthood through the middle ages. *Handbook of personality development*, 337-352.
21. Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál.
22. Klohnen, E. C., Vandewater, E. A., & Young, A. (1996). Negotiating the middle years: Ego-resiliency and successful midlife adjustment in women. *Psychology and Aging*, 11(3), 431-442.
23. Kroger, J. (2015). Identity development through adulthood: The move toward "wholeness." *The Oxford handbook of identity development*, 65-80.
24. Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 305-331.
25. Lachman, M. E., Lewkowicz, C., Marcus, A., & Peng, Y. (1994). Images of midlife development among young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 1(4), 201-211.
26. Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American psychologist*, 41(1), 3-13.
27. Lodi-Smith, J., Spain, S. M., Cologgi, K., & Roberts, B. W. (2017). Development of identity clarity and content in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(5), 755-768.
28. Logan, J. R., Ward, R., & Spitze, G. (1992). As old as you feel: Age identity in middle and later life. *Social Forces*, 71(2), 451-467.
29. Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 9(11), 159-187.
30. Marcia, J. E. (1993). The Ego Identity Status Approach to Ego Identity. In J. E. Marcia, A. S. Waterman, D. R. Matteson, S. L. Archer, & J. L. Orlofsky (Eds.), *Ego identity: A handbook for psychosocial research* (pp. 3-21). New York: Springer-Verlag.
31. McAdams, D. P. (1988). *Power, intimacy, and the life story: Personological inquiries into identity*. Guilford press.

32. McAdams, D. P. (2001). The psychology of lifestories. *Review of general psychology*, 5(2), 100-122.
33. McAdams, D. P. (2008). Personal narratives and the life story. *Handbook of personality: Theory and research*, 3, 242-262.
34. McAdams, D. P. (2013). The positive psychology of adult generativity: Caring for the next generation and constructing a redemptive life. In *Positive psychology* (pp. 191-205). Springer, New York, NY.
35. McAdams, D. P. (2014). The life narrative at midlife. In B. Schiff (Ed.), *Rereading Personal Narrative and the Life Course. New Directions for Child and Adolescent Development*, 145, 57-69.
36. McAdams, D. P., & de St Aubin, E. D. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of personality and social psychology*, 62(6), 1003-1015.
37. McAdams, D. P., & Guo, J. (2015). Narrating the generative life. *Psychological Science*, 26(4), 475-483.
38. McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current directions in psychological science*, 22(3), 233-238.
39. McAdams, D. P., Diamond, A., de St Aubin, E., & Mansfield, E. (1997). Stories of commitment: The psychosocial construction of generative lives. *Journal of personality and social psychology*, 72(3), 678-694.
40. McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A. H., & Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and social psychology bulletin*, 27(4), 474-485.
41. McLean, K. C., & Syed, M. (2015). The field of identity development needs an identity: An introduction to the Oxford handbook of identity development. *The Oxford handbook of identity development*, 1-10.
42. Phillips, B. (2019). Identity, self and transformation. In *learning by going: Transformative learning through long-term independent travel* (pp. 13-42). Springer VS, Wiesbaden
43. Rosenberg, S. D., & Farrell, M. P. (1976). Identity and crisis in middle aged men. *The International Journal of Aging and Human Development*, 7(2), 153-170.

44. Rosenberg, S. D., Rosenberg, H. J., & Farrell, M. P. (1999). The midlife crisis revisited. In *Life in the middle* (pp. 47-73). Academic Press.
45. Řičan, P. (2014). *Cesta životem*. 3. vyd. Praha: Portál.
46. Skultety, K. M., & Whitbourne, S. K. (2004). Gender differences in identity processes and self-esteem in middle and later adulthood. *Journal of Women & Aging*, 16(1-2), 175-188.
47. Sneed, J. R., Whitbourne, S. K., Schwartz, S. J., & Huang, S. (2012). The relationship between identity, intimacy, and midlife well-being: Findings from the Rochester Adult Longitudinal Study. *Psychology and Aging*, 27(2), 318-323.
48. Sokol, J. T. (2009). Identity development throughout the lifetime: An examination of Eriksonian theory. *Graduate journal of counseling psychology*, 1(2), 1-9.
49. Špatenková, N. (2004). *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Grada Publishing as.
50. Vandewater, E. A., Ostrove, J. M., & Stewart, A. J. (1997). Predicting women's well-being in midlife: The importance of personality development and social role involvements. *Journal of personality and social psychology*, 72(5), 1147-1160.
51. Waterman, A. S. (1982). Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental psychology*, 18(3), 341-358.
52. Waterman, A. S. (1993). Developmental perspectives on identity formation: from adolescence to adulthood. In J. E. Marcia, A. S. Waterman, D. R. Matteson, S. L. Archer, & J. L. Orlofsky (Eds.), *Ego identity: A handbook for psychosocial research* (pp. 42-68). New York: Springer-Verlag.
53. Wethington, E., Cooper, H., & Holmes, C. S. (1997). Turning points in midlife. In I. H. Gotlib & B. Wheaton (Eds.), *Stress and adversity over the life course: Trajectories and turning points* (pp. 215-231). Cambridge University Press.
54. Whitbourne, S. K., & Connolly, L. A. (1999). The developing self in midlife. In *Life in the middle* (pp. 25-45). Academic Press.