

Problematika krize středního věku

Bc. Zdeňka Gratiarová

Diplomová práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Institut mezioborových studií
akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Zdeňka Gratiarová**
Osobní číslo: **H138170**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Problematika krize středního věku**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na specifika vývojového období střední dospělosti;
- na hledání odpovědi na otázku, zda někteří lidé jsou více disponováni k prožití krize středních let než ostatní;
- na možnosti sociální pedagogiky při zvyšování úrovně kvality života osob středního věku.

Součástí práce bude kvantitativní výzkum zaměřený na hledání možných příčin krize středních let u mužů a žen ve věkovém rozpětí 40–50 let.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HARTL, P. a H. HARTLOVÁ. Psychologický slovník. Praha: Portál, s.r.o., 2009

HRDLIČKA, M., J. KURICA a M. BLATNÝ. Krize středního věku – úskalí a šance. Praha: Portál, s.r.o., 2006.

LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006.

ŘÍČAN, P. Cesta životem. Praha: Portál, s.r.o., 2004

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie II. Praha: Karolinum, 2007.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Halka Prášilová, Ph.D.
Institut mezioborových studií

Datum zadání diplomové práce:

4. listopadu 2014

Termín odevzdání diplomové práce:

31. března 2015

V Brně dne 4. listopadu 2014



doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka



doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
ředitel ústavu

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – diplomovou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen přistoupením k licenční smlouvě uzavřené mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně

JDEŇKA GRATIASOVÁ
.....
Jméno, příjmení a podpis diplomanta

ABSTRAKT

Diplomová práce je zaměřena na problematiku krize středních let. Teoretická část přibližuje krize v životě člověka, pojem osobnost, její vývoj a specifika střední dospělosti. Následně charakterizuje krizi středního věku, zabývá se možnostmi jejího řešení a podporou osobní pohody převážně na základě výzkumů pozitivní psychologie. Praktická část usiluje o zmapování prožívání člověka v souvislosti s přechodem z období střední dospělosti do období starší dospělosti kvantitativní výzkumnou metodou.

Klíčová slova: krize, osobnost, vývoj, dospělost, střední věk, osobní pohoda

ABSTRACT

The thesis focuses on the issue of midlife crisis. The theoretical part covers crises in a person's life, the concept of personality, personality development and the characteristics of middle adulthood. The work then characterizes the midlife crisis and discusses possible ways of dealing with it and supporting a person's well-being, based primarily on the research of positive psychology. Using a quantitative research method, the practical part of the work attempts to map the way a person experiences the period of transition from middle adulthood to older adulthood.

Keywords: crisis, personality, development, adulthood, middle age, well-being

Děkuji paní Mgr. Halce Prášilová, PhD., za užitečnou metodickou pomoc a inspiraci, kterou mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Také děkuji všem respondentům za ochotu zúčastnit se výzkumu a všem svým blízkým za trpělivost a podporu.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

„Šance se nám s oblibou předvádějí pod maskou nepříjemností.“

F. F.

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 KRIZE V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA	12
1.1 PŘÍČINY KRIZÍ.....	12
1.2 TYPOLOGIE KRIZÍ	13
1.3 PRŮBĚH KRIZE	16
1.4 VÝZNAM KRIZE	18
1.5 STRES A RESILIENCE	19
2 OSOBNOST A JEJÍ VÝVOJ	22
2.1 POJEM OSOBNOST	22
2.2 IDENTITA, SEBEPOJETÍ	24
2.3 CELOŽIVOTNÍ VÝVOJ ČLOVĚKA	25
2.4 VÝVOJ ČLOVĚKA VE SPOLEČENSKÉM KONTEXTU	27
2.5 VYBRANÉ VÝVOJOVÉ TEORIE	28
3 STŘEDNÍ DOSPĚLOST	32
3.1 VYMEZENÍ OBDOBÍ.....	32
3.2 CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÝCH ZMĚN	33
3.3 INTERPERSONÁLNÍ VZTAHY	37
3.4 PROFESNÍ ROLE	41
3.5 ZMĚNY Z ASPEKTU GENDER.....	42
4 KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU	43
4.1 VYMEZENÍ POJMU A OBDOBÍ.....	43
4.2 CHARAKTERISTIKA KRIZE STŘEDNÍCH LET	45
4.3 PROJEVY KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU	50
4.4 PŘÍČINY KRIZE STŘEDNÍCH LET	51
4.5 KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU V KONTEXTU SPOLEČNOSTI	53
5 OSOBNÍ POHODA A ŘEŠENÍ KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU	57
5.1 OSOBNÍ POHODA.....	57
5.2 ZDROJE OSOBNÍ POHODY VE VYBRANÝCH KONCEPCÍCH	58
5.3 OSOBNÍ POHODA VE STŘEDNÍM VĚKU	62
5.4 MOŽNOSTI ŘEŠENÍ KRIZE ŽIVOTNÍHO STŘEDU	63
5.5 MOŽNOSTI SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY PŘI PODPOŘE OSOBNÍ POHODY A PREVENCI KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU	66
II PRAKTICKÁ ČÁST	68
6 EMPIRICKÁ ČÁST	69

6.1	CÍL EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ A STANOVENÍ HYPOTÉZ.....	69
6.2	POUŽITÁ METODIKA A VYMEZENÍ RESPONDENTŮ	70
6.3	PREZENTACE DAT A JEJICH INTERPRETACE	71
6.4	VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ.....	108
6.5	DÍLČÍ ZÁVĚR A ZHODNOCENÍ VÝZKUMU	113
	ZÁVĚR	116
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	117
	SEZNAM OBRÁZKŮ	121
	SEZNAM TABULEK.....	122
	SEZNAM PŘÍLOH:	123

ÚVOD

Ústředním tématem diplomové práce je problematika krize středního věku. Výběr tématu byl u mě motivován především osobním zaujetím. Jde o termín rozšířený zejména v oblasti populární psychologie a zajímalo mě, jak na tento fenomén pohlíží psychologie vědecká. Za pozoruhodnou jsem považovala také skutečnost, že samotný konstrukt krize středního věku je v české společnosti aktuální až v několika posledních desetiletích.

Střední věk je období, kdy opouštíme výsady mládí, abychom přijali hodnoty životního odpoledne. Ve společnosti, která klade do popředí především atributy mladého věku, může být pro některé jedince vstup do nastávající životní etapy zdrojem vyšší četnosti negativních pocitů nebo i krizí. Jak tuto životní periodu lidé prožívají? Jsou v převážné míře šťastní? Nebo jim spokojenost znesnadňují chmurné myšlenky nad odcházejícím mládím bez naděje na lepší budoucnost? Odpovědi na tyto i další otázky zaměřené na prožívání středního věku jsou předmětem praktické části práce.

Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou, tvoří ji pět kapitol. Cílem práce v rovině teoretické je analyzovat východiska zkoumané problematiky. První kapitola bude věnována obecně analýze krizí v lidském životě. Objasním samotný pojem, přiblížím jejich zákonité fáze, některá členění a vybrané typologie. Seznámím s jejich možným významem a nakonec se zaměřím na koncept psychické odolnosti v pojetí resilience.

Jednotlivé etapy lidského života nelze interpretovat ani posuzovat zcela odděleně. Jsou součástí celoživotního vývoje člověka. Proto ve druhé kapitole nejdříve zmíním některé zákonitosti provázející psychický vývoj, periodizaci životních období a nastíním vybrané vývojové teorie. Jejich výběr je orientován především na aktuálnější teorie zahrnující celoživotní vývoj člověka a tedy i dospělý věk. Dále vymezím pojem osobnost, rovněž otázky identity a sebepojetí člověka.

Třetí kapitola si klade za úkol charakterizovat vývojové období střední dospělosti. Nejdříve vymezím členění dospělého věku. Účelem je vytyčení věkového rozpětí, ze kterého budu ve výzkumné části vycházet. Poté provedu stručnou analýzu změn oblastí biologické a psychické. Následně se budu věnovat interpersonálním vztahům zahrnujících rodinné systémy, partnerské a přátelské vztahy. Nakonec zmíním specifika střední dospělosti ve vztahu k profesní oblasti a změny z aspektu gender.

Následující kapitola provádí analýzu problematiky vývojové krize středního věku. Zaměřím se především na vymezení samotného pojmu tohoto konstruktů, rovněž na jeho obvyklé projevy, budu hledat možné příčiny a konečným cílem bude návrh řešení, jak se s touto krizí vypořádat.

Pátá a závěrečná kapitola teoretické části práce je zaměřena na osobní pohodu jako zásadní činitel prevence prožívání středního věku s negativním vyzněním. Zabývá se možnostmi sociální pedagogiky při řešení samotné krize středních let a prevencí v podobě podpory prožívání osobní pohody a vyšší kvality života.

Cílem roviny empirické bude zmapovat prožívání středního věku v souvislosti s přechodem z období střední dospělosti do období starší dospělosti. Zjistit, zda v tomto období lidé prožívají nárůst, pokles nebo stejnou míru životní spokojenosti oproti předcházejícímu období mladé dospělosti. Zaměřím se na povědomí o pojmu krize středních let a pocit jejího prožití, jak lidé ve středním věku hodnotí svůj život a spokojenost s ohledem na minulost, jak prožívají přítomnost a jakou mají vizi do budoucnosti.

Konečným cílem je naznačení možností prevence negativních důsledků spojených se vstupem do druhé poloviny života a podpory prožívání osobní pohody a kvality života.

Sociální pedagogika je pojímána v jedné své dimenzi jako obor usilující o pomoc všem věkovým kategoriím. K projevům krize lze přiřadit různé deprese, úzkosti apod. Při nevhodném řešení se důsledek může projevit v podobě sociálně patologických jevů jako je různé závislostní chování, rozpady rodin a v krajních případech i suicidia. Aktuálnost tématu pro možnosti sociální pedagogiky proto spatřuji jako nepopíratelnou jak v její funkci profylaktické, tak i funkci terapeutické.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 KRIZE V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

Již samotný pojem „krize“ u člověka asociuje něco nepříjemného, nemilého a nežádoucího, čemu je třeba se vyhnout. Jeho původní význam spočívá v latinském slově „crisis“. Vyjadřuje obrat, ať už ve smyslu pozitivním nebo negativním. Znamená také rozhodnutí, rozhodování, rozsudek. V podstatě se jedná o kvalitu změny a člověk sám svým rozhodováním určí, k jaké straně polaritý tato změna bude směřovat.

Krizí lze nazvat takovou situací, *“když se člověk ocitne v zatěžující nerovnováze mezi subjektivním významem problému a možnostmi zvládnání, které má k dispozici.”*¹Některé definice o krizi hovoří jako o stavu navozeném při střetnutí s překážkou zabraňující uskutečnění důležitých životních cílů. Člověk ji není schopen v příslušný okamžik překonat běžnými způsoby.²

Krize pro nás představuje nesnesitelnou zátěž, která zasahuje celou osobnost jak po stránce tělesné, tak i v oblasti psychické a sociální. Je provázena intenzivní tísní. Člověk, který se ocitne v krizi, má pocit, že jeho identita je ohrožena, že ztrácí kompetence k utváření svého života.

1.1 Příčiny krizí

V průběhu života se lidé setkávají s množstvím potenciálně krizových situací. Zatímco někteří se hroubí pod tíhou těch či oněch problémů, jiní proplouvají krizemi a náročnými životními zkouškami bez výrazných symptomů či selhání. V čem se tito lidé liší? Rozdíly lze hledat v individuálních vlastnostech každého člověka. Velkou roli sehrávají životní zkušenosti, také jaké jsou použity strategie při řešení problémů, jakou psychickou odolností disponují, apod. Na hloubku a rozsah změn v psychice nemá ani tak výrazný vliv působící faktor tj. precipitor krize, jako především osobnost jedince, jenž prožívá určitou událost.³

¹ KAST, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 15

² MARKOVÁ, Eva, Martina VENGLÁŘOVÁ a Mira BABIAKOVÁ. *Psychiatrická ošetrovatelská péče*. Praha: Grada, c2006, s. 272

³ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, s. 33

Krise v životě člověka může vzniknout z různých důvodů. René Thom rozlišoval příčiny jejich vzniku a rozčlenil je na příčiny vnitřní a vnější:⁴

a) příčiny vnitřní (vývojové) - vznikají z důvodu plnění vývojových úkolů a přicházejí v momentě, kdy tyto požadavky člověk není schopen zvládnout.

b) příčiny vnější - vznikají vlivem různých okolností, jako např.

- **ztráta objektu:** např. úmrtí, rozvod, odluka, odcizení, majetková ztráta, ztráta zdraví, důvěry, zaměstnání apod.
- **nutnost volby:** člověk se musí rozhodnout pro určitou variantu řešení, přitom touto volbou vždy něco ztratí
- **změna vnějších podmínek:** jedná se o situační krize, avšak i změna vnějších podmínek může vést k určitým ztrátám, např. nevěra, problémy v práci, svatba atd.

1.2 Typologie krizí

Existuje několik způsobů jak členit krize. Thorová uvádí jednu z nejčastěji zmiňovaných typologií podle Baldwina.⁵

Vývojové krize

Vznikají v konkrétním věkovém období, kdy člověk řeší typické vnitřní problémy a konflikty. V psychice se projeví jako stav nejistoty a tenze. Snižuje se schopnost prožívat věci obvyklým způsobem. Lidé začínají hledat nové adaptační mechanismy, aby se mohli vyrovnat s krizí. Snaha o řešení krize bývá z vnějšího pohledu projevována obdobným chováním. Vývojová krize se může objevit v případech, kdy nedošlo k zdárnému průběhu krize tranzitorní.⁶

⁴ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, s. 36

⁵ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, s. 37-40

⁶ VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012

Tranzitotní (přechodové) krize

Jedná se o krize doprovázející přirozené, předvídatelné a očekávané životní změny či události. Jsou příznačné pro určité věkové období života (např. puberta) nebo pro určitou typickou událost (např. odchod do důchodu, narození dítěte).

V dospělém věku jde často o následující krize:

- **krize rané dospělosti:** nastává v období 20-25 let, končí definitivně dětství, po člověku se vyžaduje samostatnost, zodpovědnost a plnění závazků
- **krize třicátníků, krize Kristových let:** jedná se o dobu mezi 28-35. rokem života, člověk vyhodnocuje první fázi dospělosti, koriguje volby související s dalším životem a zvažuje změny, které by se mohly v souvislosti s novými volbami dostavit.
- **krize středního věku:** přichází ve věku mezi 45-50 lety po překročení poloviny života, člověk se nachází na vrcholu duševních sil, současně však pociťuje blížící se stáří. Začíná se uchýlovat ke kompenzačním a obranným strategiím. Mnohdy se mu toto období jeví jako poslední možnost uskutečnit zásadní změny v životě.

V ostatních životních obdobích se může jednat o období vzdoru, krizi pubertální, krizi dospívání, krizi identity, krizi pokročilého stáří.

Situační (dispoziční) krize

Vyvolává ji konkrétní vnější spouštěč, který se nevztahuje primárně ke konkrétnímu věku nebo vývojovému období, ale může s nimi souviset.

Krize v mezilidských vztazích (krize vztahové)

Vycházejí z interakcí mezi partnery, na pracovištích, mezi přáteli, sousedy, v celé rodině. Mohou souviset s výběrem partnera, dětmi, reakcí na rozvod nebo rozchod. Mohou být také způsobeny pocity osamělosti, nedostatečně rozvinutými sociálními vztahy apod.

Vnitřní osobní krize

Jde o krize způsobené strachem ze závazků, může se jednat i o krize ze ztráty hodnot, sebeúcty či smyslu života. Patří sem i krize vyvolané pocitem nedostatečné stimulace, jako prožitek nudy a stereotypu.

Krize spojené s prací a zaměstnáním

Jedná se o krize spojené s odchodem do důchodu a ukončením produktivního věku, kdy je člověk nucen měnit životní styl. Může se jednat i o pocit nepotřebnosti. Patří sem i krize tvůrčí nebo krize související s chybným výběrem povolání.

Krize psychosexuální

Souvisí se sexualitou člověka, řešení sexuální orientace, dysfunkcí či sexuálních deviací. Může být následkem sexuálního zneužití.

Krize ztráty a traumatické krize

Jsou vyvolány nepředvídatelnými událostmi např. smrt blízkého člověka, rozvod, ztráta zaměstnání, zhoršení zdravotního stavu, úraz, násilný trestný čin. I nemožnost počít dítě kvůli neplodnosti nebo absenci partnera může způsobit v životě člověka krizi, která je často provázena pocitem selhání a snížené sebeúcty.

Tepperwein jmenuje sedm základních krizí a navzdory tomu dochází k závěru, že existuje jen jedna jediná krize a není podstatné, zda se jedná o krizi vývojovou nebo jiný typ. Poukazuje na to, že v krizi se člověk může ocitnout kdykoliv.

„V každém okamžiku se můžu ocitnout v krizi, protože každý okamžik ode mě žádá něco nového, čímž já ztrácím zase něco starého. Při každé krizi se jedná vždy o rozvoj.“⁷

⁷ TEPPERWEIN, Kurt. *Krize jako šance*. Vyd.1. Bratislava: Noxi, 2013, s. 30

1.3 Průběh krize

Každý člověk se na své životní cestě setkává s krizemi různé závažnosti. Stejně tak i jejich způsob prožívání se liší. Nicméně většinou mají psychické krize typický průběh v posloupnosti několika následných fází:⁸

1. fáze dezintegrační: provází ji pocit neklidu, nespokojenosti a zvýšené tenze, emoční nestabilita a nechuť k akceptaci změn přicházejících s novými životními situacemi a událostmi;

2. maladaptivní reaktivita: objevuje se obranný mechanismus popření, rovněž sociálně nevhodné či dysfunkční chování (ztráta sebekontroly, závislost, deprese, tendence k suicidiu), dochází k zhoršení mezilidských vztahů, ve zvýšené míře se projevují emoční reakce;

3. adaptivní chování: aktivní snaha člověka identifikovat příčinu vzniklých změn a nespokojenosti, snaha akceptovat vzniklý stav a hledat pozitivní aspekty krize, po vlně emocí přichází racionální plánování a pokusy o řešení nové situace;

4. fáze integrační: přichází pozitivní stránka krize – člověk mění svůj žebříček hodnot, začíná se věnovat novým činnostem, projevuje snahu zaměřovat svoji pozornost na pozitivní stránky nové životní situace a přizpůsobuje se nové roli.

Jedná se o průběh úspěšně zvládnuté krize. Pokud není nalezena vhodná cesta a řešení, prohlubuje se chronický stresový stav a může dojít k nepříznivým komplikacím, ať už se jedná o různé somatologické problémy, neurózy, posttraumatické stresové poruchy a další psychopatologické jevy.

Žádnému životu se nevyhne trápení a ztráta a je nesnadné je přijmout. Lidé se snaží vyhnout utrpení pomocí různých vnějších prostředků v podobě léků, alkoholu či drog, rovněž pomocí vnitřních mechanismů v podobě psychologických obran v různých podobách.

⁸ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, s. 36

Dalajlama v tom spatřuje pouze dočasné řešení, jímž se sice odstraní pocit bolestivé tísně, avšak utrpení nezmizí. Nabízí řešení v podobě jeho přijetí jako přirozeného faktoru lidské existence. Nutná je však konfrontace s touto psychickou bolestí. Pokud se postavíme problémům, místo abychom se jim vyhýbali, je jednodušší se s nimi vypořádat.

„Například skutečnosti, jako jsou staroba a smrt, můžete považovat za negativní, nechtěné a jednoduše se na ně pokusit zapomenout. Ale ty věci se nakonec stejně vynoří. A když na tyto věci nebudete myslet, pak přijde den, kdy se některá z nich objeví, a pro vás to bude šok, který vám způsobí nesnesitelné psychické potíže. Naopak, když věnujete určitý čas přemýšlení o smrti a ostatních nešťastných věcech, budete mnohem vyrovnanější, když se tyto věci přihodí, protože jste se již dříve seznámili s těmito problémy a typem utrpení a přijali jste skutečnost, že se objeví.“⁹

Dalajlama rovněž hovoří o tom, jak je důležitý přístup k utrpení. Poukazuje na to, že obvyklý přístup provází silný odpor a nesnášenlivost vůči bolesti a trápení. Důležité je **změnit přístup k utrpení** a přijmout postoj, jenž bude jeho existenci tolerovat. Tím lze lépe bojovat s pocity psychického neštěstí, zklamání a nespokojenosti. V podstatě poukazuje na to, že je nutné na utrpení nahlížet jako na přirozený stav lidské existence.

Dle sociologických studií většina lidí v západních společnostech vlivem technického pokroku a dobrým životním podmínkám považuje život za krásný, a předpokládá, že si lidé zaslouží, aby je potkávaly samé dobré věci živ. Avšak nevyhnutelný příchod soužení nebo i relativně malé trauma může mít nesmírný psychický dopad, jehož výsledkem je ještě větší nárůst utrpení.¹⁰

„Pokud pohlížíme na utrpení jako na nepřirozený stav, abnormální podmínky, kterých se bojíme, kterým se vyhýbáme a které odmítáme, nikdy nevykořeníme příčiny našeho utrpení a nezačneme žít šťastnější život,“¹¹ upozorňuje Dalajlama.

⁹ BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, dalajlama XIV. a Howard C CUTLER. *Cesta ke štěstí: průvodce dobrým životem*. Praha: Pragma, 1999, s. 132-135

¹⁰ BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, dalajlama XIV. a Howard C CUTLER. *Cesta ke štěstí: průvodce dobrým životem*. Praha: Pragma, 1999, s. 138-144

¹¹ BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, dalajlama XIV. a Howard C CUTLER. *Cesta ke štěstí: průvodce dobrým životem*. Praha: Pragma, 1999, s.145

1.4 Význam krize

K životu patří i smutek, lítost, nenaplněná touha a podobné pocity. Mohou přinášet potřebné zastavení v nezdravém rozletu, přinášet určitou vnitřní očistu, zjemnění či změnu charakteru. Poskytují nám příležitost uspořádat svůj vnitřní svět. Člověk může i z takových situací těžit a využít je k vnitřnímu zrání. Podstatné je to, aby vnitřní prožitky zůstali pod kontrolou a nedocházelo k ztrátám vnitřní stability.

Už jen urputným lpěním na všem pozitivním se můžeme přibližovat krizi, byť sebemenší, protože se tím vychylujeme ze svého středu. „*A každá jednostrannost se dřív nebo později nakloní na druhou stranu kvůli zachování rovnováhy.*“¹² Dualita je jen výsledkem jednoho úhlu pohledu, nastavení našeho vědomí.

Gerald L. Clore se zaměřil na pozitiva, které nám mohou přinést negativní emoce. Došel k závěrům, že např. strach, úzkost, i vztek či vina nás motivují. Negativní pocity rovněž pomáhají při učení. Emoce plynoucí z hodnocení nějaké situace nám poskytují zpětnou vazbu o prostředí a o našich možnostech vyrovnat se s ním. Pokud se nám nedaří splnit zadaný úkol, začneme se cítit špatně, rozhodneme se změnit přístup a zaměříme se na nové informace místo těch starých a nefunkčních.¹³

„*V každé krizi vězí výzva, abychom se otevřeli – životu, lásce, sobě samým či smyslu a vývoji, jenž je zapotřebí. Při každé krizi se rozloučíme s tím, čím jsme až do té doby byli, abychom se stali tím, čím jsme teď.*“¹⁴

Krize představuje za určitých podmínek šanci k většímu rozvoji osobnosti, k novému prožívání identity. Může dodat našemu životu nový pohled na sebe i na svět. Lze dospět k pochopení, že život máme ve své kompetenci, nejsme jen jeho hříčkou. Zda využijeme možnosti ovlivnit svůj budoucí život pozitivním směrem, záleží jen na našem přístupu. Bude záležet na tom, jestli krizi pojmem jako možnost významné změny nebo jako velký problém, kterého se musíme co nejrychlejší a nejsnadnějším způsobem zbavit.¹⁵

¹² TEPPERWEIN, Kurt. *Krize jako šance*. Vyd.1. Bratislava: Noxi, 2013, s. 16

¹³ ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. 2., aktualiz. vyd., V Portálu 1. Praha: Portál, 2003, s. 415

¹⁴ TEPPERWEIN, Kurt. *Krize jako šance*. Vyd.1. Bratislava: Noxi, 2013, s. 31

¹⁵ KAST, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 15

1.5 Stres a resilience

Stres

Prožitek krize bývá provázen narušením psychické pohody a zvýšenou mírou stresu. Stres je v dnešní době poměrně používaný termín. Tímto pojmem poprvé označil kanadský lékař Hans János Selye souhrn fyziologických projevů, kterými se organismus brání různým zátěžím. Stres vnímal jako obecný adaptační syndrom.¹⁶

O stresu hovoříme v případech, pokud se člověk dostane do zvláště tíživé situace, kterou není schopen zvládnout. Označuje také situaci, na niž se nelze adaptovat nebo frustraci mimořádně silné potřeby.¹⁷

Definice stresu je nespočet. Palovčíková stres popisuje jako „stav individua vznikající v důsledku nadměrné psychické nebo fyzické zátěže, či ohrožení organismu, který směřuje k obnovení narušené psychické rovnováhy“.¹⁸

Život člověka je v současné době stresem zásadně poznamenán, nelze se proto divit, že koncepcím jeho zvládnutí se věnuje velká pozornost. Zvládnutí náročných životních situací se obvykle popisuje anglickým termínem coping nebo také copingové strategie, zvládací strategie, zvládnutí apod. Tyto strategie na rozdíl od obranných mechanismů problém nepopírají, ale mají snahu zátěžové požadavky respektovat - zvládnout, přijmout či redukovat.¹⁹

Bývají rozlišovány dvě formy zvládnutí:²⁰

- Zvládnutí zaměřené na problém – jedná se o chování zaměřené ke snížení nebo odstranění hrozby a rizika plynoucích ze stresující situace.
- Zvládnutí zaměřené na emoce – cílem je snížení pocíťovaného emočního stresu. Emoce lze snižovat kognitivními strategiemi jako např. přehodnocení situace nebo zaměřením pozornosti na sny a přání aj.

¹⁶ SELYE, Hans. *Stress in Health and Disease*. Butterworths, 1976, s. 6

¹⁷ NAKONEČNÝ, M., *Motivace lidského chování*, Praha: Academia 1997, 1. vydání, s. 133

¹⁸ PALOVČÍKOVÁ, Geraldina. *Sociální psychologie II*, IMS Brno, 2009, s. 115

¹⁹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Vyd.1. Praha: Grada, 2004, s. 36

²⁰ HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 602

Předpokládá se, že strategie zaměřující se na problém budou účinnější v situacích, nad nimiž má člověk poměrně velkou kontrolu. Naopak zvládání, které se zaměřuje na redukci negativních emocí, bude účinnější při méně ovlivnitelných situacích.²¹

„Do určité míry to platí i tam, kde „mláď je pryč“ a domněnka, že tím či oním (např. sňatkem s mnohem mladší ženou či mužem) by se vše dalo zvrátit, je iluzorní,“²² upozorňuje Křivohlavý. Poukazuje tím na možnosti vyrovnávání se s příznaky krize středního věku.

Negativní účinky stresu nelze podceňovat. Bylo prokázáno, že psychosociální stres, jehož příčinou byly podstatné životní události např. ztráta partnera nebo nezaměstnanost, vede ke stejným tělesným změnám, jako když dojde k poškození tkání.²³ Vnímání stresu je individuální a záleží na tom, jak je situace jednotlivcem zhodnocena a jakou vidí možnost jejího řešení. Běžná každodenní nepříjemnost vnímaná jedním člověkem může být druhým člověkem považována za vysoce stresující.

Resilience

Resilience je pojem, který vyjadřuje schopnost člověka zvládat stres a výrazně nepříznivé životní okolnosti, odolávat rizikovým faktorům a pružně se přizpůsobovat změnám. Jedná se o celoživotní dynamický proces, kterým se člověk adaptuje na problémovou situaci.

Schopnost resilience lze hodnotit podle úspěšného dosažení vývojových cílů. Její úroveň se v průběhu vývoje mění. Člověk může prokazovat různou schopnost resilience v různých stupních svého vývoje. K jejímu rozvoji dochází v interakci člověka a prostředí. V tomto procesu dochází k vzájemnému spolupůsobení různých faktorů např. vrozených dispozic, naučených dovedností a vlivů prostředí. Individuální míra resilience u jedince určuje, zda

²¹HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 605

²²KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, s. 50

²³HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 597

velmi nepříjemná událost člověka dlouhodobě oslabí a někdy i zlomí, nebo naopak zocelí, posílí a pozitivně změní.²⁴

Maladaptace

Krizi lze rovněž charakterizovat jako stav narušené adaptace jedince. Maladaptace vyjadřuje neschopnost nebo sníženou schopnost přizpůsobit se přicházejícím změnám v životě. K jejím formám lze přiřadit různé poruchy chování, avšak také rezignaci nebo snahu vyhnout se řešení situace únikovým chováním.

Thorová uvádí vhodné postupy pro posílení resilience následovně:²⁵

- Přijmout neovlivnitelné okolnosti
- Nevidět krize a stresové situace jako neřešitelný problém, snažit se vidět pozitiva
- Udržovat dobré mezilidské vztahy
- V nepříznivých situacích provést co nejvhodnější opatření
- Dojde-li k prožitku ztráty, zaměřit se na sebeobjevování
- Stanovení reálných cílů a snaha o jejich dosažení
- Rozvoj sebevědomí
- Snaha o nadhled a pohled v širším kontextu ve stresové situaci
- Pěstovat naději, optimismus a imaginaci úspěšného vyřešení situace
- Péče o tělo i mysl

Posilování resilience a výše uvedené postupy jsou dle mého názoru vhodné rovněž pro uplatnění v sociálně pedagogické praxi při řešení problémů spojených nejenom se středním věkem.

²⁴THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, s. 40

²⁵THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, s. 43-44

2 OSOBNOST A JEJÍ VÝVOJ

Krise středního věku je krizí, která zasahuje člověka někdy v období pomyslného středu lidského života. Souvisí s ontogenetickým vývojem jedince. V jeho průběhu se člověk setkává s jistými životními zkouškami nebo také krizemi, které ho mají nasměrovat na správnou životní cestu. V případě krizí tranzitorních tato cesta spočívá v přípravě na požadavky následující životní etapy. Z toho plyne, že cílem lidské pouti je pravděpodobně nějaký cíl, smysl. Je jím v ideálním pojetí dle koncepce Eriksona zralá, moudrá a integrovaná osobnost s absencí pocitů zoufalství.

2.1 Pojem osobnost

Vágnerová definuje osobnost jako celek duševního života člověka, který je individuálně typický a je charakteristický svojí vnitřní jednotou, individuální specifičností, vývojovou kontinuitou a interakcí s prostředím, ve kterém žije.²⁶

Osobnost je jednou z nejsložitějších objektů v lidském světě. Již v roce 1937 uvedl G. W. Allport seznam 50 rozdílných definic vystihujících tento celek duševního života člověka. V současnosti existuje přes 150 dalších koncepcí. Základ je ve slově persona, jehož původ označoval masku boha podsvětí, kterou si nasazovali herci antického dramatu.²⁷

*„Osobnost se vyvíjí v průběhu života z těžko znatelných nebo neznatelných zárodečných vloh a teprve naše činy ukáží, kdo vlastně jsme,“*²⁸ napsal Jung.

²⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004, s. 10-11

²⁷ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 379

²⁸ JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka*. 1. vyd. Brno: Atlantis, 1994, s. 58

Osobností se také zabývá mnoho věd.

Pedagogika – chápe osobnost jako východisko, podmínku i cíl výchovy. Pedagogika je věda o cílevědomém formování a rozvíjení osobnosti, kterou je v pravém slova smyslu člověk vzdělaný a vychovaný.

Sociologie – považuje osobnost za prvek společenských skupin, nositele i zprostředkovatele kulturní tradice. Jednotlivý člověk je pro sociologii zajímavý jen jako člen určité společnosti, osobnost symbolizuje určité sociálně typické rysy.

Filozofie – v osobnosti člověka spatřuje složitou jednotu organismu a vlivů prostředí. Zabývá se postavením člověka v přírodě a společnosti, vytyčuje smysl života, řeší otázky života a smrti. Fenomenologická koncepce ztotožňuje osobnost s jejím chováním, maskou, jevovou podobou, zevnějškem. Osobnost je v podstatě to, co člověk dělá, jak se chová.²⁹

Psychologie – jedna ze soudobých definic hovoří o osobnosti jako o organizovaném celku duševního života člověka, ve kterém je integrována biologická, sociální a psychologická stránka jeho existence tvořící dynamickou strukturu individuálních vlastností.³⁰ Celý systém pak determinuje prožívání, uvažování a chování jedince a tím i jeho vztah s prostředím.³¹

Smékal vymezuje pojetí osobnosti jako autorství činů a smyslu života: „*Jsme nikoliv to, co si myslíme, že jsme, ani to, co chceme být, ale to, co děláme a autenticky prožíváme, dělá z nás to, co jsme. Můžeme si myslet, že jsme dobří, a dobrými skutečně chceme být, ale naše osobnost nezíská tuto charakteristiku, dokud se konání prosociálních, eticky dobrých činů nestane základním obsahem našeho jednání a dokud nedovedeme prožít rozdíl mezi lhostejností, předstíraným prosociálně orientovaným činem a zážitkem skutečně sdílené radosti, pomoci, spolupráce atd.*“³²

²⁹ SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2002, s. 13-21

³⁰ VÍZDAL, František. *Základy psychologie*, IMS Brno, 2008, s. 146

³¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004, s. 215

³² SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2002, s. 33

2.2 Identita, sebepojetí

Vzhledem k tématu práce, kdy krize ve středním věku je často zmiňována s krizí identity považují za vhodné přiblížit tento termín. Pojem identity je často citován v psychologii adolescence o hledání Já. Slovo by se dalo přeložit do češtiny jako totožnost. Jedná se o pojem poměrně neurčitý. Zahrnuje v podstatě odpověď na otázku „kdo jsem“, označuje určité sebepoznání. Jaký je můj směr, kam jdu a odkud vycházím. Patří sem základní osobní motivy a hodnoty, které by měly vyjadřovat to, na čem mi v životě záleží, o co mi jde. Zda bych chtěl být obdivován nebo raději poznávat či dokonce vládnout? Čemu věřím a v čem je smysl mého života?

Říčan objasňuje identitu následovně: „*Znamená to jistotu sebou samým, zodpovědnost za své činy, realistické sebevědomí, znalost svých možností a mezí.*“³³ Hledání a utváření identity je záležitostí celého života, nejen adolescence. Základy jsou položeny již v dětství, ale vývoj osobnosti v dospělém věku je rovněž provázen jejím ujasňováním, upevňováním, případně přetvářením.

Všechny odpovědi na otázku „kdo jsem“ mají být v souladu. Cílem je soulad mého vědomého Já s celou mou bytostí – rozumem i citem. Identita znamená také kontinuitu. Zralý člověk si uvědomuje kontinuitu svého života, vzdoruje tlaku bezprostřední situace, pokud by měla být kontinuita narušena. Vnitřní kontinuita je tím pevnější, čím jasnější má člověk před sebou své cíle, čím dlouhodobější perspektivou je veden. Toto sebepoznání bývá spojeno s jednáním. Nezůstává jen v rovině úvah, člověk také zkouší žít podle svého přesvědčení. Nová identita znamená opouštění starých jistot. Člověk se vydává do neznámých končin a pocit nového může být fascinující. Doprovodným jevem však může být současně i zmatek, jenž je protikladem identity. Může se dostavit pocit smutku a pocity únavy, prázdnoty a podráždění.³⁴

³³ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 234

³⁴ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 232-239

Jung uvádí, že každý jedinec má svůj vrozený životní zákon a tudíž teoretickou možnost tento zákon následovat a stát se osobností ve smyslu celosti. Smysl svého života však člověk promeškává, nakolik je vlastnímu zákonu nevěrný a nestává se osobností.³⁵

„Status získání či dosažení identity provází zážitek krize hledání a pochybností jedince při současné snaze řešit otázku svých závazků. Spojuje tak svoji minulost, přítomnost a budoucnost ve smysluplný celek, zažívá kontinuitu a sebeakceptaci,“ uvádí Macek.³⁶

Erikson tvrdí, že pokud se osobní identita nevytvoří v období dospívání, člověk se po celý zbytek života hledá nebo zažívá pocity nezakotvenosti.³⁷

2.3 Celoživotní vývoj člověka

Už od starověku se lidé snaží najít řád a jistotu v mnohotvárnosti života. Pythagoras byl přesvědčen, že lidský život odpovídá čtyřem ročním obdobím. Období do 20 let nazval „utváření“, do 40 let se jednalo o „mládí“, etapu do 60 let charakterizoval jako „rozkvět sil“ a po 60. roce v jeho pojetí nastává „stáří“.

Ve staré Číně probíhala periodizace následovně: do 20 let „mládí“, do 30 let „věk uzavírání manželství“, „věk plnění společenských povinností“ trval do 40 let, do 50 let to byl „věk poznávání vlastních omylů“, do 60 let „poslední možnost tvůrčího života“, do 70 let věk moudrosti a následovalo stáří.

Již v 11. století perský myslitel Kajká'ús, který ve svém spise popisuje dráhu života člověka až do doby po osmdesátce, napsal: *„Hranice, do kdy má člověk radost ze života, je čtyřicítka, když ta nadejde, jako bys usedl na nejvyšší příčce žebříku, a tak, jako jsi vyšplhal, musíš slézt.“*³⁸

³⁵ JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka*. 1.vyd. Brno: Atlantis, 1994, s. 64, 68

³⁶ MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, s. 26

³⁷ SMĚKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2002, s. 344

³⁸ SMĚKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2002, s. 394-395

Vývoj lidského jedince lze označit jako řadu postupných, progresivních a ireverzibilních změn organismu v čase. Jedná se o kvalitativní i kvantitativní změny, při kterých organismus získává nové vlastnosti, stává se složitějším a autonomnějším.³⁹ Na chování organismu nepůsobí přímo čas, nýbrž podmínky nejrůznějšího druhu, kterým je organismus vystaven v posloupných časových periodách.⁴⁰

Psychický vývoj člověka ovlivňují podmínky vnitřní a vnější. K vnějším podmínkám patří kultura a společnost, včetně výchovy a vnitřní podmínky zahrnují dědičnost a individuální zkušenost. Dědičnost se projevuje zráním. Vše působí ve velmi složité interakci.⁴¹

V průběhu vývoje se i psychika člověka mění a vyvíjí, avšak nerovnoměrně. V některém časovém úseku se projeví změny více, v jiném naopak méně. Psychický vývoj probíhá jako sled na sebe navazujících fází, z nichž každá je charakterizována typickými změnami. Vždy je třeba brát v úvahu individuální odlišnosti.

V souvislosti s vývojem lidského jedince lze také hovořit o senzitivních (kritických) obdobích. V určitém časovém úseku v životě člověka je psychika zvláště vnímavá k určitým vlivům. Jen tehdy, nastanou-li určité podmínky či příležitosti, může se ve vývoji odehrát to, co se odehrát má. Jestliže se toto období plně nevyužije, nedostatek lze kompenzovat později, avšak pracně nebo ne v celém rozsahu.⁴²

Jako příklad lze uvést dítě, které nemá mezi šestým a čtyřicetým měsícem možnost vytvoření citové vazby k matce nebo k jiné osobě, jež o ně pečuje, vytváří si později velmi těžce jakékoli pevné citové vztahy. Tuto skutečnost je zohledněna v teorii vazby (attachmentu), kterou formuloval John Bowlby. Dle jeho teorie rané zkušenosti dítěte se sociálními vztahy (především s rodiči) ovlivňují způsob navazování, udržování či ukončování vztahů k ostatním významným osobám v budoucím životě jedince.⁴³

³⁹ VÍZDAL, František. *Základy psychologie*, IMS Brno, 2008, s. 71, ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990 s. 18

⁴⁰ SCHMIDT, Hans-Dieter. *Obecná vývojová psychologie: příručka pro studium na vysokých školách*. 1. vyd. Praha: Academia, 1978

⁴¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 16,21

⁴² ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 40

⁴³ BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010

2.4 Vývoj člověka ve společenském kontextu

Vágnerová uvádí, že vývojově významné změny mají své standardní časování. Kritéria pro toto časování jsou podmíněna jednak biologicky, avšak ve větší míře jsou určena sociálně. Jde o obecně platnou sociální normu, která vymezuje dobu vhodnou pro přijetí některých společensky důležitých rolí. Tyto sociální normy určují, kdy nastane pravděpodobnost zásadních životních změn, např. doba vhodná pro založení rodiny apod.⁴⁴

Avšak Říčan poukazuje na to, že jednotící vliv společnosti na vývoj jedince slábne. „*Různé životní kroky následují u různých lidí v různém pořadí a každé pořadí má ovšem jiné důsledky. To základní, co dělá vývoj vývojem tj. zákonitý sled změn, se do značné míry ztrácí v této rozmanitosti.*“⁴⁵

Tuto skutečnost také potvrzuje Sheehyová, která si všímá společenských změn v americké společnosti od poloviny sedmdesátých let 20. století. Od 18. století byl chronologický věk považován za všeobecné kritérium rolí a úkolů, které jedinci v průběhu života zastávají. Životní milníky - maturita, první zaměstnání, sňatek, první dítě, prázdné hnízdo, odchod do důchodu, ovdovění i smrt - se u většiny lidí vyskytovali v ustáleném pořadí. V posledních letech se věkové normy posunuly a nejsou již směrodatné. Během jediné krátké generace došlo k převratu v životním cyklu.⁴⁶

Období dospívání je stále delší, dětství končí dříve a plnou dospělost se mladí lidé snaží maximálně oddálit. Uvádí se, že v celém západním světě je nejdelší období adolescence v celé historii lidstva.⁴⁷ Opravdu dospělý začíná být člověk až kolem třiceti let a střední věk se posouvá do období po padesátce.⁴⁸

V současné době dochází k nárůstu průměrné délky lidského života. U většiny lidí v rozvinutých společnostech je tak poprvé v historii pravděpodobné prodloužení druhé poloviny života jak u mužů, tak i u žen.

⁴⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 303

⁴⁵ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 247

⁴⁶ SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, s. 21-22

⁴⁷ KRAUS, B. et al. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006, s. 9-10,16

⁴⁸ SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, s. 22

Sheehyová vzhledem k tomuto jevu pojímá i životní cyklus zcela novým způsobem. Tvrdí, že vymezení hranic dospělosti v období mezi jednadvaceti a šedesáti pěti lety je již dnes zastaralé. Poukazuje na to, že období od pětáctičetí do sedmdesáti let prochází v současnosti transformací. Výsledkem jsou nové životní přechody a období, avšak bez pevného vymezení.

Vývojové období už není vymezeno konkrétními životními milníky v podobě očekávaných vnějších událostí jako např. sňatek, narození dítěte apod. Tyto nové úseky lidského života mají původ v oblasti vnitřní (v mysli jedince) jako signalizace podnětu ke změně.

Vycházejí z úvah o smyslu naší účasti na vnějším světě: „*Jak prožíváme svou práci, rodinné role, sociální role? Jakým způsobem jsou naše hodnoty, cíle a očekávání posilovány či narušovány současným životním stylem? Kolik ze své osobnosti dovedeme realizovat a co ponecháváme ladem?*“⁴⁹ Tím skýtají spoustu nových možností i zlomů.

2.5 Vybrané vývojové teorie

Duševní vývoj člověka je složitý a mnohotvárný proces. Snad právě proto existuje velké množství různých teorií, přičemž každá se zaměřuje převážně jen na určitý aspekt vývoje.

První teorie mapující vývoj člověka se sice objevují už v pracích antických myslitelů Platóna a Aristotela, ale na vědeckém základě vznikají modely vývoje až v průběhu 19. století. Zabývaly se vývojem člověka do jeho mladé dospělosti. V následujících etapách se nepředpokládaly nějaké pozitivní vývojové změny. Teprve v průběhu 20. století se začínají zvolna objevovat teorie zahrnující celoživotní vývoj, který je v dnešní době důležitou součástí vývojové psychologie s multidisciplinárním charakterem. Ukazuje se, že mnohé charakteristiky dosahují svého vrcholu v pozdějších obdobích života např. krystalizovaná inteligence. Na příkladu vývojových teorií lze vysledovat, nakolik je lidský život resp. vývoj lidského jedince složitý ve své komplexnosti.

⁴⁹ SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, s. 22- 27

1. Klasické teorie (vývojové, stadiální)

Zaměřují se konkrétní stadia v průběhu vývoje člověka. Chápaly je jako univerzální a jejich pořadí považovaly za neměnné. E. H. Erikson a R. J. Havighurst vývoj zkoumali v kontextu širšího sociálního prostředí (vrstevníci v každém věkovém období, škola, práce, společenské hodnoty atd.)

Erik H. Erikson rozlišoval osm vývojových fází člověka, které později jeho žena rozšířila o deváté, závěrečné stadium. Jedná se o epigenetické pojetí vývoje, protože jednotlivá stadia následují za sebou v předem daném pořadí. V každém stadiu se objevují protikladné tendence. Tyto konflikty a napětí Erikson považuje za zdroj růstu člověka. Další rozvoj závisí na vyřešení příslušného vývojového konfliktu. Nezvládně-li jedinec uvést do souladu tyto tendence, dochází k regresi nebo ke stagnaci.⁵⁰

Období dospělosti spadá dle Eriksona do 7. stadia, trvá 30. – 60. rok života člověka. Toto stadium charakterizuje generativita, protikladnou tendencí je stagnace. Bez ohledu na to, zda je teorie Eriksona překonána či nikoli se domnívám, že generativita je nadčasovou dimenzí nejen lidského chování a zůstává důležitou součástí spokojenosti člověka. Proto tento pojem podrobněji přiblížím.

Generativita je dle Eriksona pojímána jako základní postoj ve věku dospělosti. Znamená spontánně, radostně, iniciativně, z hloubi své podstaty starat se o to, co jsme zplodili v nejširším smyslu. Nejde tedy jen o rodičovství, i když primární je zájem o plození a vedení příští generace. Může se jednat o generativní vztah učitele k žákům, lékaře nebo sestry k pacientům apod. Tento vztah může mít také pracovník, který tvoří své dílo s láskou, vkládá do něho své srdce, ať už se jedná o činnost manuální nebo duševní. Celkově jde i o potřebu něco vytvářet, být produktivní, o něco pečovat, něco předávat, být něčím prospěšný. Podstatnou je, že veškerá tato činnost nesmí být prováděna z povinnosti, nýbrž z opravdové vlastní vnitřní motivace. Ctností je něčím konstruktivně a reálně přispět, být prospěšný a pečovat o někoho.

⁵⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 22-23; MILLOVÁ, Katarína. *Psychologie celoživotního vývoje: uvedení do moderních teorií*. 1. vyd. Brno: Host, 2012, s. 10-11; ERIKSON, Erik H a Joan M ERIKSON. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1999

Člověk však nemusí umět správně prožívat generativitu, i když má vlastní potomstvo. Pokud se někdo necítí přínosný v generativním smyslu, často se začíná uzavírat, zaobírá se jen sám sebou a stagnuje.⁵¹

Dalším představitelem klasických teorií je R.J.Havighurst. Základem jeho teorie je vývojový úkol, který je charakteristický pro určité vývojové období. Vývojové úkoly vycházejí jednak z roviny osobní, k nim patří různé individuální potřeby a aspirace, některé jsou založeny v oblasti biologické např. naučit se chodit, jiné vycházejí z požadavků společnosti a její kultury.

Jestliže dojde k úspěšnému splnění úkolu, jedinec prožívá pocity spokojenosti a je motivován k zvládnutí následujících úkolů. Pakliže je v plnění úkolů neúspěšný, vyskytuje se nespokojenost, někdy provázená společenskými problémy a obtížemi při plnění dalších vývojových úkolů.

V životě člověka v souvislosti s plněním úkolů dochází k obdobím, jež jsou nazývány jako kritické. Jedná se o dobu, kdy má jedinec největší schopnost osvojení zkušenosti plynoucí z daného úkolu. (např. k naučení řeči je za kritické období považována doba mezi 2-3 lety).

Důležitý je rovněž tzv. moment učení. Souvisí s fyzickou i psychickou zralostí nutnou pro zvládnutí společenských požadavků souvisejících s úkolem (např. nezávislost na rodičích v ekonomickém směru).⁵²

K vývojovým úkolům pro střední dospělost patří především příprava dětí na dospělý život, akceptace fyziologických změn souvisejících se středním věkem, udržení ekonomické prosperity, rovněž také přijetí stárnutí rodičů.⁵³

⁵¹ KOHOUTEK, Rudolf. *Vývojově psychologické teorie*, [online]. [cit. 2015-08-12]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1002/vyvojove-psychologicke-teorie>; ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 280; ERIKSON, Erik H a Joan M ERIKSON. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1999, s. 70-71

⁵² MILLOVÁ, Katarína. *Psychologie celoživotního vývoje: uvedení do moderních teorií*. 1. vyd. Brno: Host, 2012, s. 10-11

⁵³ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 382

2. Moderní teorie celoživotního vývoje

a) Lifespanové modely vývoje

Jedná se o skupinu teorií, jejichž prioritou je výzkum psychologických charakteristik vývoje. Jedná se např. o zvládání stresových situací, adaptační mechanismy nebo na dosahování stanovených cílů a jiné.

b) Modely životní dráhy

Základem těchto modelů jsou faktory sociologické. Tvoří tak opačný protipól ke starším jednostranně zaměřeným psychologickým teoriím. Kladou důraz na charakteristiky společnosti, zohledňují kohorty narození, historické události, sociální role, geografické umístění apod.

c) Teorie vývojových systémů

Charakterizují člověka jako systém, který prochází neustálým vývojem. Podstatný je uplatňovaný holistický princip ve výzkumu. Nesoustředí se proto pouze na samotnou osobnost, nýbrž i na prostředí, v němž se vyvíjí. Nelze je zkoumat odděleně. Usilují o multidisciplinární přístup s využitím poznatků nejen vývojové psychologie, ale i jiných vědních oborů.⁵⁴

⁵⁴ MILLOVÁ, Katarína. *Psychologie celoživotního vývoje: uvedení do moderních teorií*. 1. vyd. Brno: Host, 2012, s. 9-14

3 STŘEDNÍ DOSPĚLOST

Otázky vývojového období mezi dvacátým a šedesátým rokem života nejsou dosud z vývojového hlediska příliš prozkoumány. A pokud jsou vysledovány určité zákonitosti, je pravděpodobné, že vzhledem k rozmanitosti životních cest a společenských okolností nemusí být platné pro všechny osoby anebo platí v různých obměnách. Na dospělost je rovněž nutno nahlížet v kontextu celoživotního vývoje člověka. Je výslednicí etap minulých a zárodkem pro etapy následující.

3.1 Vymezení období

Periodizace období dospělosti nebývá v odborné literatuře vymezena vždy jednoznačně. V dospělosti je obtížné nalezení tak výrazných mezníků rozdělujících jednotlivé etapy jako je tomu v dětství a dospívání. Zralost neurčují v současné postmoderní společnosti ani tak biologické faktory, jako spíše zkušenosti plynoucí z různých životních událostí a jejich vyřešení.⁵⁵

Netradiční pohled na vývojové mezníky nabízí Sheehyová. Tvrdí, že vývojové přechody nastávají v momentě, kdy člověk pocítí nutkavé tendence ke změně. Toto puzení není určeno vnějšími okolnostmi, přichází z nitra každého jedince.

Někteří autoři také odlišují pojem střední dospělost (middle adulthood) a střední věk (middle age). Střední dospělost tvoří podstatnou část středního věku (cca od 35-50 let), avšak střední věk pokrývá delší časové období života zasahující přibližně až do starší dospělosti.

Sheehyová uvádí, že střední věk se posunul v současné době dále za padesátku. „*Dnes je padesátka tím, čím dříve bývala čtyřicítka.*“⁵⁶

⁵⁵ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, s. 433

⁵⁶ SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, s. 22

Vágnerová hovoří v souvislosti s dospělostí o třech obdobích:⁵⁷

1. Období mladé dospělosti: 20-35 let
2. Období střední dospělosti: 35-45 let
3. Období starší dospělosti: 45-60 let

3.2 Charakteristika vývojových změn

Střední věk je obdobím životního rozkvětu, současně zde také probíhá řada převratných změn. Rychlost těchto involučních změn má do jisté míry ve všech oblastech individuální průběh a je ovlivněna mnoha faktory. Přesto lze vysledovat určité obecné charakteristiky vyskytující se v tomto časovém období. Veškeré změny spojené s vývojem probíhají v rovině fyziologické, psychické i sociální.

Oblast somatická

V tělesné oblasti se začínají objevovat první známky stárnutí. Nastupující změny dosud nejsou výrazné a příliš limitující. Snižuje se mírně fyzická výkonnost, přidává se vyšší únavnost a mohou se začít objevovat častější nebo chronické nemoci. Tělo hůře regeneruje, kvalita spánku je nižší než dříve. Metabolismus se zpomaluje, dochází často k přibývání na váze či změnám postavy. Mezi čtyřicátkou a padesátkou lidé začínají brát vážněji životosprávu. Objevuje se snaha přestat kouřit, zakročit proti obezitě.⁵⁸

Dochází k poklesu sexuální výkonnosti a plodnosti. Vlasy začínají šedivět, řídnout, objevují se první hlubší vrásky, kůže začíná postrádat mladickou elasticitu, tělesná atraktivita se začíná vytrácet. Pro ženy je tato situace více zneklidňující než pro muže. Současná společnost opěvující kult mládí klade do popředí ženu mladou a krásnou. Stále častěji se setkáváme s tím, že preference mužské atraktivity tkví v jiných aspektech života než v tělesném vzhledu. Proto je pro ženy tato oblast změn často palčivějším problémem než pro muže.

⁵⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 299

⁵⁸ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 320

V pozdější fázi tohoto období už může začít docházet k hormonálním změnám. Projevují se jak u žen, tak i u mužů. U žen v tomto smyslu hovoříme o klimakteriu s následnou menopauzou neboli menopauzálním syndromem. Závažnost symptomatiky je velmi individuální. U některých žen dochází jen k mírným dílčím obtížím a u jiných žen je pocíťováno široké spektrum psychologických a fyziologických problémů. Na průběh menopauzy má vliv i postoj, zdraví a životní styl ženy.

U mužů v souvislosti s hormonálními změnami hovoříme o andropauze nebo také androgenní nedostatečnosti. Projevuje se snižováním produkce testosteronu a s ní související narušení reprodukční schopnosti včetně kvality genetického materiálu. Na základě výzkumů bylo prokázáno devět symptomů souvisejících s poklesem testosteronu. Nejvíce prokazatelné se ukázaly sexuální symptomy, méně pak fyzické a psychické symptomy.⁵⁹

Narušení hormonální nerovnováhy s sebou přináší řadu změn projektujících se do mnoha dalších oblastí, a to zejména u žen. *„Jak u muže, tak i u ženy je s klimakterickými příznaky spojován pocit beznaděje, ztráty osobní hodnoty, prožitků viny či sebenenávisti. Tyto vážnější emoční rozlady jsou podmíněny dle výzkumů spíše negativními postoji společnosti vůči stárnutí a dalšími životními událostmi než samotnými změnami hormonálními.“*⁶⁰

Člověk se dostává v průběhu prvních změn ve vztahu k vlastnímu vzhledu do situace, kdy je nucen přijmout stárnutí a adaptovat se na ně. První reakcí na projevy stárnutí může být popírání skutečnosti. Poznámky dětí o starém rodiči nás sice donutí k pozornosti, avšak záhy si najdeme vysvětlení pro jejich nezralé výroky. Když už i opakované záběry fotografií dokazují nechtěnou skutečnost, dochází k fázi smlouvání. Člověk si začíná připouštět tuto neradostnou realitu v podobě stárnutí, ale snaží se odsunout myšlenky do pozadí. Vyhledává argumenty potvrzující ideu, že je to s ním ještě dobré. Když už jsou změny tělesného úpadku příliš zřetelné, dochází k fázi přijetí reality, někdy až k rezignaci.

⁵⁹ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, s. 458

⁶⁰ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 191

Oblast kognitivní

První známky stárnutí ještě nejsou ani v této oblasti tolik nápadné. Pokud je člověk v dospělém věku stále intelektuálně aktivní nemusí kognitivní schopnosti klesat. I v pozdní dospělosti byl zaznamenán nárůst intelektových schopností, rozvíjí se např. sociální inteligence.⁶¹ Bylo prokázáno, že genialita s věkem neklesá, nýbrž úsilí ano.⁶²

Podstatným rysem je to, že se mění náhled na život, na svět. Člověk už má v tomto věku více zkušeností a tak mnoha věcem rozumí lépe než dříve. Avšak také méně proto jedná, snižuje se jeho akceschopnost. Nepocit'uje už tak naléhavou motivaci k tomu, aby něco uskutečnil. Tato skutečnost je poměrně nevýhodná, neboť znesnadňuje nalezení činností či objektů přirozeného zájmu. Aby byla motivace smysluplná, musí vycházet z nitra. Není možné ji přemáhat vůlí nebo ji přijímat z vnějšku.

Lidé v tomto věku dokážou nahlížet na situaci z různých úhlů pohledu. Jsou si vědomi toho, že i protiklady mohou být součástí jedné reality. Více vnímají, že skutečnost není jen černá nebo bílá. Učení je obtížnější a myšlení vychází spíše ze zkušenosti. Člověk už se neprojevuje unáhleným chováním, netrpělivostí, více rozvažuje. Stává se konzervativnějším a někdy i znuděnějším s pocity ubíjejícího stereotypu. Vytrácí se mladistvý idealismus, objevuje se deziluze. Často se vyskytuje pocit nemodernosti, je stále náročnější udržet tempo se světem.

Čtyřicátý rok je v naší společnosti považován za jakýsi mezník. Toto časové období se obvykle označuje jako pomyslný střed života, máme před sebou druhou, tedy i závěrečnou etapu života. Člověk si začíná připouštět ohraničenost svých možností, sil i nevyhnutelnost smrti. To vše vybízí k bilancování. Lidé se začínají stávat v této době introvertnějšími než v rané dospělosti. Více se zabývají svými vnitřními problémy, v myslí se mohou objevovat staré křivdy, ať už skutečné nebo domnělé. Znovu jsou otevírány otázky identity, hodnot a životních cílů, tentokrát na kvalitativně vyšší úrovni než tomu bylo dříve.

⁶¹ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 174

⁶²HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krise středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 22

K bilancování dochází opakovaně, často je ovlivněno životními událostmi, se kterými je člověk v tomto období konfrontován. Může se jednat o zdravotní problémy své nebo vrstevníků, nástup menopauzy, změny v profesní oblasti, v rodině apod. Člověk zvažuje, co v průběhu dosavadního života zvládl a co by ještě chtěl vykonat a zažít.⁶³

Současná životní situace je výslednicí našich dřívějších hodnot a cílů. V určité době může dojít k zpochybnění dosavadní životní cesty. Podnětem bývá nespokojenost navzdory tomu, že původní cíle se dokonce i podařilo splnit. Mohou se objevovat úvahy o změně životních plánů a cílů. Člověk si začíná uvědomovat, že pokud neuskuteční své sny a záměry v tuto chvíli, později se již mohou stát neuskutečnitelnými.⁶⁴

Lidé však mohou zaujímat i opačný postoj k období středního věku. Sheehyová si ve svých výzkumech všimla, že se výrazně opakuje nové téma překvapení a znovuzrození.

“Lidé si začínají stále více uvědomovat, že existuje možnost nového života, ve kterém se můžeme soustředit na to, jak se stát lepšími, silnějšími, hlubšími, moudřejšími, zábavnějšími, sexuálně přitažlivějšími a pozornějšími k jedinečným okamžikům, i když jsme na druhé straně také staršími, nemotornějšími, pomalejšími a blížíme se konci.”⁶⁵

Dospěje-li člověk v procesu bilancování k potvrzení své životní cesty, může pokračovat klidněji, trpělivěji a vytrvaleji, i když nyní již s menším rozletem.⁶⁶

⁶³ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 188, 191; HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krise středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 24, THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, s. 446

⁶⁴ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, s. 446

⁶⁵ SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, s. 14

⁶⁶ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 190

3.3 Interpersonální vztahy

Lidé jsou bytostmi sociálními a mezi jejich základní potřeby patří potřeba setkávat se s jinými lidmi. Zvláště v případě psychicky náročných či stresových situací je často přítomnost druhých lidí žádoucí. Mohou být zdrojem sociální opory nebo fungovat jako hromosvod pro mírnění úzkosti.

Mezilidský neboli interpersonální vztah označuje vzájemné působení mezi dvěma nebo více osobami. Trvá delší dobu, během které dochází k určitému vývoji a změnám. Mezi těmito osobami existuje jistá míra emocionální vazby.⁶⁷

Rodinné vztahy u osob ve středním věku v současné době mohou u jedné generace vykazovat značnou různorodost. Některá manželství mají za sebou dvacetiletou působnost, jiná případně teprve vznikají. Stejně tak i věk dětí může být široce rozptýlen. Někteří zvažují ještě pozdní rodičovskou roli, jiní se nacházejí v roli prarodiče.

Manželský vztah

Manželství lze definovat jako institucionálně potvrzený předpoklad trvalosti a větší vzájemné závislosti, solidarity a společného sdílení života ve všech jeho aspektech. Lidé do něho většinou vstupují s očekáváním nějakého zisku, především psychosociálního charakteru.⁶⁸

Jednou z komponent celkového osobního štěstí a pohody je spokojenost v manželství, která může být různorodá. Dlouhodobější vztahy manželů bývají v tomto období už vyrovnanější než v počátcích manželství. Člověk je vůči partnerovi tolerantnější a méně náročný. Lidé si většinou už uvědomují, že druhého nelze předělat.⁶⁹

Vztah mezi partnery se pak často vyznačuje typickým stereotypem, člověk si již druhého neidealizuje, akceptuje kompromis a někdy i rezignuje. V období životního středu končí

⁶⁷ VÍZDAL, František, *Sociální psychologie I*, IMS Brno, 2010, s. 59

⁶⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 393

⁶⁹ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 196

jedna fáze klasické partnerské intimity. Člověk se více uzavírá, zaměřuje se do svého nitra a to je důvodem změny vztahů k blízkým lidem.⁷⁰

Vágnerová upozorňuje, že pokud se vyskytnou v manželství problémy, mohou vznikat z následujících příčin:⁷¹

- Mýtus o uchování vztahu v podobě jako na počátku manželství.
- Proměna původních rolí – např. dříve podřízený a závislý manžel dozraje a osamostatní se.
- Každý z partnerů prochází jinými krizemi.
- Převaha kritiky, odmítání, nedostatek solidarity a podpory, úbytek společně sdílených aktivit, neschopnost spolupráce při řešení problémů.
- Mýtus poslední šance – potřeba navázání i jiného milostného vztahu. Typická je iluze a neuvědomění si, že milenecké vztahy ve středním věku mívají obvykle jinou kvalitu než vztahy dvacetiletých.

Zkouškou nebo také výzvou pro mnohaletá manželství a partnerské svazky jsou dva vývojové úkoly. Jedním z nich je akceptace stárnoucího těla partnera a dalším je překonání stereotypu v sexuální oblasti.⁷²

Po čtyřicítce dochází k druhé vývojové manželské krizi, která bývá častou příčinou rozvodů v této věkové kategorii. Vyvolává ji odrůstání dětí a tím manželské soužití pozbývá pojivo v podobě společně tráveného volného času. Tato krize může být vyvolána rovněž zhoršením tělesné kondice, úzkostí z ubíhajícího času a rovněž i klimakteriem u žen.⁷³

⁷⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 381-383

⁷¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 383

⁷² HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 28

⁷³ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 331-332

Mimomanželský vztah

V současné společnosti není neobvyklým jevem zkušenost s mimomanželským vztahem. Člověk má omezenou možnost takového partnera důkladně poznat a kvalita tohoto vztahu je opět ovlivněna často iluzí. Zvláště, pokud je manželství špatné, milenecký vztah bývá idealizován. Funkcí takových vztahů je kompenzace určitých potřeb, které nejsou v manželství saturovány.⁷⁴

Lidé si však neuvědomují, že intimní vztahy ve středním věku jsou v převážné míře odlišné od vztahů v adolescenci nebo mladém dospělém věku. Ani od uspokojivého milostného vztahu již nelze čekat ono strhující opojení a symbiotickou vazbu s naprostým odevzdáním. Tuto skutečnost je třeba reflektovat při vstupu do nového vztahu.⁷⁵

Rodinné vztahy

V tomto období v rodině dochází často ke změnám dosavadních rolí. Mění se obsah role rodičovské i role dospělých ve vztahu k vlastním rodičům. Jak jsem již dříve uváděla, věk dětí rodičů středního věku může být různý. Někteří v tomto období své potomky teprve zplodí, jiní se stávají rodičem dětí zahajujících školní docházku, další jsou konfrontováni s adolescentním hledáním identity svých dětí. Velmi důležitý je přístup rodičů ve středním věku k dospívání jejich potomků.

Častější variantou také bývá odchod dětí z domova. V souvislosti s odchodem dětí od rodiny bývá zmiňován syndrom prázdného hnízda. Jedná se o negativní pocity u některých rodičů po osamostatnění dětí. Zvláště u žen, jejichž hlavním smyslem v životě byla péče o děti byť odrostlé, se může projevit pocit osamělosti. Prázdné prostory domova a náhle vzniklý volný čas mohou být zdrojem úzkosti, kterou častěji trpí ženy. Pro rodičovský vztah takhle nově vzniklá situace znamená zkoušku. K nově nabytému času mohou zaujímat různé přístupy. Mohou ho využít pro rozvoj a obnovu vztahu při společných aktivitách a začít si užívat nabyté svobody. Nově vzniklá situace může

⁷⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 384

⁷⁵ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006

někdy bohužel zavdat příčinu pro odcizení, kdy bude každý žít sám, i když fyzicky vedle sebe.

Nejčastější dosud u lidí ve středním věku bývá situace, kdy děti dorůstají do adolescence nebo mladé dospělosti, případně dochází k jejich osamostatňování. V této souvislosti jsou zmiňovány tři vývojové úkoly. Důležitá je akceptace odchodu dětí z rodinného prostředí, vybudování rovnocenného vztahu s dospělými dětmi a případně přijetí partnera dítěte jako nového člena rodiny.⁷⁶

Rodiče lidí středního věku se nacházejí většinou v důchodovém věku, přestávají být proto rovnocenní ze sociálního hlediska. Projevují se u nich signály úbytku tělesných i duševních kompetencí. Životní styl a osobní tempo obou generací je rozdílné, může proto docházet k odlišnému hodnocení různých situací a následně i překážkám v komunikaci. Může docházet k chronickému onemocnění rodičů a někteří přestávají být soběstační. Člověk se tak dostává do role pečovatele, která patří k nejobtížnějším rolím středního věku. U některých rodičů již také dochází k úmrtí.⁷⁷

Přátelské vztahy

Nejpevnější a současně i nejintenzivnější přátelství, které mohou mít celoživotní působnost, lidé navazují již v dětství a dospívání, někdy i v rané dospělosti. V střední dospělosti už často není tak výrazná potřeba vyhledávat nová přátelství, neboť lidé už jsou většinou zakotveni v určitých vztazích, ať už s partnerem, dětmi nebo kolegy v zaměstnání.

Výhoda nových přátelství ve středním věku je v tom, že nemusí být omezen pouze na vrstevníky, ale přátele lze nalézt v širokém věkovém spektru. Člověk se tímto obohacuje v mnoha aspektech. Celkově o významu přátelských vztahů nelze pochybovat. Kromě toho, že bývají zdrojem velice důležité sociální opory, která je zvláště významná

⁷⁶ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 31

⁷⁷ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 34-35, VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 392

v tomto poměrně náročném věkovém období, tak přispívají k tomu, aby člověk svůj čas neomezoval jen na práci a úzký okruh rodiny.

3.4 Profesní role

Rozmanitost variant profesních drah, stejně jako i lidských povah je veliká. Profesní uplatnění je významnou součástí identity lidí středního věku, případně i sociální prestiže.

Ženy se často začínají pracovní kariéře věnovat až po vychování dětí, kdy již rodina nevyžaduje tak intenzivní péči. V tomto období má pro ženu profese nejvyšší význam na rozdíl od muže, jenž kolem čtyřicítky začíná často už pociťovat ztrátu síly a iluzí.⁷⁸

Z teoretického hlediska by člověk ve středním věku mohl podávat špičkové výkony a získat jakoukoli pozici. U profesí s důrazem kladeným na fyzickou sílu se člověk již může ocitát za vrcholem své kariéry. Není také výjimkou, že lidé nad 40 let nejsou v některé pracovní pozici žádoucí. Přitom se nemusí jednat ani o posty fyzicky náročné. Otázky věkové diskriminace na pracovním trhu jsou stále více aktuální a nemusí se nutně jednat jen o věkovou hranici 50+.

Ve středním věku se mění postoj k profesní roli. K nejdůležitějším cílům už nepatří dosažení společenské prestiže či finančního ohodnocení. Člověk preferuje spíše pohodu a jistotu před úspěchem a mocí. Pocit smyslu a užitečnosti práce nabývá na významu.⁷⁹

Úkoly pro profesní oblast jsou dva. Udržet si svůj dosavadní výkon eventuálně mistrovství a vychovat své následovníky. Oba tyto úkoly nemusí být v souladu a pak dochází ke konfliktu rolí.⁸⁰

⁷⁸ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 306

⁷⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 381

⁸⁰ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krise středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 37

3.5 Změny z aspektu gender

Pojem gender odpovídá českému ekvivalentu „rod“ a zkoumá odlišnost mužů a žen ve společenském kontextu. Na rozdíl od pojmu pohlaví, které je neměnné, gender se může proměňovat v závislosti na čase a místě, jeho kritéria jsou daná konkrétní kulturou.⁸¹

Vlivem společenských norem se utváří genderová identita jedince, tzn. vnitřní pocit příslušníka daného pohlaví. Ve společnosti existují genderové stereotypy, což je soubor přesvědčení o chování a charakteristikách příslušných pro dané pohlaví. Charakteristiky přisuzované mužům jsou považovány za aktivní a bývají spojeny s kompetencí. Patří mezi ně rozhodování, ovládání, nezávislost, kontrola apod. Ženskou stránku charakterizuje spíše oblast spojená s mezilidskými vztahy a oblastí sociální. Jde o přizpůsobivost, emocionalitu, laskavost, klid, péče o blaho jiných apod.⁸²

Dle Sheeyové během prvních deseti let života člověka není rozdíl mezi muži a ženami výrazný. V období dospívání začíná docházet k vyhranění mužské a ženské stránky. Kolem třicátého roku dosahují tyto rozdíly svého vrcholu a s nastávající padesátkou dochází opět k přibližování. Obě pohlaví se začínají proměňovat a získávat vlastnosti opačného pohlaví.⁸³

Jung ženskou stránku charakterizuje archetypem Animy, oproti tomu Animus představuje mužský princip. U každého člověka jsou přítomny obě složky. V první polovině života je uplatňována složka příslušná danému pohlaví a druhá je potlačována. Ve středním věku začínáme rozvíjet i tu druhou potlačovanou část. Muži se stávají citlivějšími a zranitelnějšími, ženy naopak začínají projevovat rozum a tvrdost a začínají přebírat vedení. Harmonizace obou složek provází změny, které mohou být příčinou partnerských konfliktů. Bohužel povědomí o této problematice není příliš rozšířeno a i Jung dodává: „*Nejhorsí na všech těchto věcech je, že chytrí a vzdělaní lidé v tom žijí a o možnosti takových proměn nevědí. Do druhé poloviny života se vydávají zcela nepřipraveni.*“⁸⁴

⁸¹ OAKLEY, Ann. *Pohlaví, gender a společnost*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 20

⁸² PALOVČÍKOVÁ, Geraldina. *Sociální psychologie II*, IMS Brno, 2009, s. 33-44

⁸³ SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, s. 303

⁸⁴ JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka* ; 1.vyd. Brno: Atlantis, 1994, s. 102

4 KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU

Na období středního věku bývá nahlíženo ze dvou protikladných úhlů pohledů. Frekventovanější bývá označování tohoto úseku života za období častějších krizí oproti věku mladšímu nebo stáří. Opačné hodnocení této fáze bývá charakterizováno jako období poměrně klidné nebo dokonce zlaté, kdy lidé mají více volného času a méně starostí.⁸⁵ Empirických studií zabývajících se touto problematikou není mnoho. Pozitivní hodnocení tohoto věku náleží spíše ženám, dle výzkumů Sheehyové.⁸⁶

V odborné literatuře panuje shoda v tom, že téměř 80 % populace zažije v období 35-50 let psychologický přechod. Velmi variabilní je však údaj, v jakém procentu populace dojde k rozvinutí skutečné krize. Jsou zmiňovány hodnoty v rozmezí 10 – 80 %.⁸⁷

4.1 Vymezení pojmu a období

Krize středního věku je termín často citovaný v oblasti populární psychologie. Z hlediska vědeckého se tímto tématem zabývá vývojová psychologie, která krizi středních let považuje za krizi vývojovou, tranzitorní.

Tranzitorní neboli přechodové krize přicházejí jako důsledek našeho vnitřního růstu a vývoje. Nastávají v období přechodu mezi dvěma stádii. Jedná se o krize životní, které patří k typickým krizovým obdobím v životě člověka a jsou definovány jako souhrn silně negativních pocitů prožívaných při přechodu z jednoho sociálního věku do druhého.⁸⁸

Jak poznáme, že se zrovna jedná o krizi středního věku, když časové rozpětí středního věku je udáváno někdy již kolem třicítky, jindy kolem padesátého roku života? Výstižnou

⁸⁵ LANGMEIER, Josef a Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 187

⁸⁶ SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999

⁸⁷ LANGMEIER, Josef a Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 17

⁸⁸ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 279

odpověď nabízí Schneider, který tvrdí, že je nutné nahlížet na probíhající krizi nejen z hlediska časového, nýbrž spíše z pohledu jejího obsahu.⁸⁹

Jako první definoval tento termín kanadský psychoanalytik Elliot Jacques, který krizi středního věku považuje za období, kdy u člověka dochází ke změně růstu ve stárnutí. Jedná se o stav vnitřní nepohody, nejistoty, nerozhodnosti až paniky jako výsledek uvědomění si krátkého se času a své smrtelnosti, která se blíží.⁹⁰

Krise středního věku je široký pojem, který označuje období negativního emočního stavu různé síly vyvolané škálou určitých podnětů. V užším smyslu se jedná o deprese, pochybnosti, frustrace, smutek a jiné negativní pocity či myšlenky související s procesem stárnutí. Thorová krizi středního věku definuje jako psychickou krizi, která souvisí s rekapitulací života, sociálními úkoly a stárnutím. Dochází k ní přibližně v polovině života, v širším pojetí mezi 30 (35) a 55 (60) lety.⁹¹

Grant studie z roku 1977 odhalila krizové období okolo 40. roku života, které bylo charakterizováno přehodnocováním původně zvolených cílů a postojů k dětem, rodičům i sobě samému.⁹²

Dle Hrdličky a spol. je krize středního věku „*krizí nastoupené životní dráhy, úzkostným pocitem, že se přiblížil bod obratu – bod, za němž už nebude reálné učinit žádnou významnou životní změnu, protože na ni bude člověk příliš starý nebo nebude mít dost sil.*“⁹³

Levinson již v roce 1986 zkoumal profesní oblast u mužů - manažerů a došel k názoru, že krize je obdobím adaptace na šok, který člověk zažívá po uvědomění si konečnosti života a skutečnosti, že se ve středním věku již ocitá na sestupné dráze. Muži zažívají

⁸⁹ SCHNEIDER, Johannes W. *O smyslu a důležitosti životních krizí: psycholog k problémům moderního života*. Vyd. 1. Hranice: Fabula, 2005, s. 47

⁹⁰ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krise středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 12; JACQUES, Elliot. (1965). *Death and the mid-life crisis*. International Journal Of Psychoanalysis, 46(4), 502-514.

⁹¹ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, s. 447-450

⁹² LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 187

⁹³ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krise středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 12

období frustrace, pokud čelí realitě, která nesplňuje jejich očekávání.⁹⁴ U většiny respondentů z jeho souboru se krize dostavila v období 40-45 let, někdy až kolem padesáti let. Po jejím překonání však muži prožívali nejšťastnější období života.⁹⁵

Výstižnou technickou metaforu použil při objasňování této krize psycholog Klimeš v televizním pořadu. Říká, že krize začíná bilancováním. *„Člověk si uvědomí, že dosud jel do kopečka a krize se dostavuje v momentě, kdy je nucen si na vrcholku připustit, že na další cestě už to nebude o motorech, ale o brzdách. Je to problém identity uprostřed života.“*⁹⁶

Říčan krizi středního věku považuje za očištnou lázeň, v níž se člověk naučí rozpoznat a zbavit současných iluzí a tím očišťovat pohled na život. Popisuje tento přelom v životě jako hranici stínu. Člověk si začíná uvědomovat, že bude muset přijmout pravidla svého stárnutí, i když se tento fakt jeho povaze přičí. *„Odmítáme dát souhlas něčemu, co náš souhlas vůbec nepotřebuje.“*⁹⁷

4.2 Charakteristika krize středních let

Člověk v mladém věku je plně pohlcen okolním světem. Jeho pozornost upoutává především nutnost výkonu. Jde o výkon nejen ve smyslu profesním, ale promítá se i do ostatních aspektů života. Je třeba plnit svoje biologické povinnosti, pečovat o potomstvo i obydlí, a ekonomické zajištění. Nemá čas se příliš zabývat sám sebou. Tímto způsobem člověk doputuje do pomyslného středu svého života. A právě tento okolní svět ho upozorní, že se již ocitá na vrcholu. Cítí se mlád a náhle ho impulsy z okolí začnou

⁹⁴ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 21

⁹⁵ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 187

⁹⁶ KLIMEŠ, Jeroným. *Chat: Jeroným Klimeš - Dobré ráno - Česká televize*. [online]. [cit. 2015-05-17]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10435049455-dobre-rano/chat/4136/>.

⁹⁷ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 302-303

upozorňovat, že je to jen iluze. Tato skutečnost je ústředním motivem krize dle Schneidera. Neustále musí v hektičnosti života něco dokazovat – svoji výkonnost, pozici atd.⁹⁸

Neshoda mezi skutečným chronologickým věkem a vlastní vnitřním obrazem je jedním z mých nejkonzistentnějších poznatků,“ tvrdí Sheehyová o období středních let.⁹⁹

A tehdy je člověk pobízen k tomu, aby se zastavil a svoji pozornost nasměroval do svého nitra. „*Co mládí hledalo a muselo najít vně, má člověk životního odpoledne najít uvnitř*“, napsal Jung.¹⁰⁰

Nastává často v literatuře citované období bilancování. Člověk si začíná stále uvědomovat svoji pozici na životní dráze. Otevírá se téma vlastní smrtelnosti, která dává dalšímu životu jisté ohraničení. „*Zkušené lékaři říkají, že v žádném životním období neprojevují lidé tolik strachu ze smrti, jako mezi 40-50 lety. Pak se s tím nějak vyrovnají, nebo o tom aspoň přestanou mluvit.*“¹⁰¹

Zastavení se v životním shonu a následné bilancování je nutné, pro srovnání a ujasnění hodnot, způsobu života a cílů pro jeho další směřování. Vzhledem k blížícímu se stárnutí již mohou být zastaralé. Aby člověk mohl pokračovat ve svém vývoji, je nutné začít řešit jiné úkoly než v předešlé vývojové etapě a zabývat se jinými tématy určenými pro střední věk. Pokud jsou s nimi dosavadní cíle a hodnoty ve výrazném rozporu, mohou být příčinou problémů.¹⁰²

Jacques vidí jako projev krize ve středním věku absenci očekávaného pocitu naplnění po dosažení určitých svých cílů. Naopak je člověk pronásledován pocitem chronické nudy a nedostatkem stimulujících podnětů. Případně pociťuje bolestné omezení, ocitá se v pasti současné životní cesty.¹⁰³

⁹⁸ SCHNEIDER, Johannes W. *O smyslu a důležitosti životních krizí: psycholog k problémům moderního života*. Vyd. 1. Hranice: Fabula, 2005, s. 48-50

⁹⁹ SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, s. 73

¹⁰⁰ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, s. 280

¹⁰¹ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 319

¹⁰² HRDLÍČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 24

¹⁰³ JACQUES, Elliot. (1965). *Death and the mid-life crisis*. International Journal Of Psychoanalysis, 46(4), 502-514.

Říčan v tom spatřuje protest proti rutině, což vyvolává otázky po smyslu života. Právě otázky týkající se identity, hodnot a životního smyslu jsou často otevírány. Je třeba se smířit s osobními omezeními, konečností života a především s realitou. A tento okamžik nebo spíše časový úsek může spustit lavinu negativních emocí, které jsou spojovány s krizí středního věku.

„V krizi středu skutečně něco umírá, končí – a něco nového vzniká, rodí se. To je význam skrytý ve starém krásném slově obroda. Jde o diskontinuitu, o konec a nový začátek. Ten rozmach mládí, to jsem byl Já, já sám, nejen nějaký můj majetek, kterého se mohu vzdát, oblek, který mohu vyměnit za jiný. A toto Já mizí, resp. radikálně se mění.“¹⁰⁴

Období středního věku je charakteristické mnoha změnami, kterým člověk musí čelit. Promítají se do spousty oblastí, často se prolínají. Tyto změny bývají různé, zasahují sféru fyzickou i mentální. Všichni musí do jisté míry měnit způsob práce, trávení volného času, společenské aktivity a zvláště pak vlastní sebepojetí tj. pohled na sebe a své možnosti.¹⁰⁵

A v okamžiku opouštění starého a zrodu nového se dostávají pocity, které mohou korespondovat s pocitem úzkosti, zmatku, nejistoty a někdy až deprese či krize. Někteří lidé se brání, drží a nechtějí pustit svoje staré Já, svoje ego pilně a pracně zbudované na hodnotách mládí. Ještě je čas dohonit zmeškané. Dosavadní zakotvení společně se stárnutím jim klade do cest k jejich cílům nepřekonatelné překážky. Pociťují škálu negativních pocitů a odmítají dosud tento fakt přijmout.

Někdo naopak svoje mládí opouští plynule, pozvolna, s pokorou, s nadějným očekáváním budoucnosti, i když možná snad s trochou nostalgie. Představa budoucnosti v jasném světle plná plánů, cílů a nadějí nedovolí negativním prožitkům, aby se trvaleji usadily v přítomnosti běžného života. Dochází ke smíření s realitou, protože jejich cesta i směr nejsou zpochybněny.

Krize ve středním věku je fenomén vícedimenzionální. Souvisí s plněním vývojových úkolů, jež jsou lidé nuceni ve středním věku řešit. Jedná se o množství vrstev a aspektů

¹⁰⁴ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 310

¹⁰⁵ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 192

vzájemně propojených v dynamice příčin a následků. Projevy a průběh krize bývají velmi individuální, jakož i oblasti, které může zasahovat. Někdy bez konkrétní uvědomované příčiny člověk začíná pociťovat nepohodu, v běžných věcech a činnostech nenachází uspokojení, je úzkostlivější, citlivější, frustrovanější, zranitelnější. Je zmaten, protože nenachází vysvětlení pro tyto pocity. Některé dříve běžné nebo nepatrné pocity se nyní stávají výrazněji zatěžujícími.

V průběhu časté introspekce si člověk začíná více sám sebe uvědomovat jako jedinečnou osobnost, už se necítí být pouze jako součást davu jednajícího podle konvencí. Chce být sám sebou. Toto vyhraňování osobnosti Jung zaštitil termínem individuace.¹⁰⁶

Jung také poukazuje na skutečnost, že druhá polovina života vyžaduje odlišný přístup než polovina první. *„Přílišné zaobírání sebou samým je pro mladého člověka skoro hřích, pro člověka stárnoucího je to povinnost a nutnost, aby se vážně zabýval svým vlastním bytostným Já.“*¹⁰⁷

Čím více si člověk zakládal na hodnotách světa mládí, čím více energie do jejich budování vložil, tím hůře snáší onen obrat a vstup do nového světa, kde devizou jsou zcela jiné hodnoty než ty, na kterých si dosud zakládal. Již není v nedohlednu doba, kdy člověk opustí tento svět. V tomto novém světě druhé životní poloviny nabývá na významu to, co po člověku v tomto světě zůstane. Jedná se o hodnoty s prvky sebezpřesahu.

Říčan uvádí, že: *„Dokud považujeme tělesnou sílu a radosti smyslů za nejvyšší životní hodnoty, připravujeme se o všechno, co leží mimo mládí, a musíme se spokojit s tím, že zbytek života je už jen matným odleskem toho, co bylo. A pokud nedokážeme postavit proti hromadění majetku a úspěchu žádné jiné hodnoty, padáme do léčky šedého a jednotvárného středního věku.“*¹⁰⁸

¹⁰⁶ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 228

¹⁰⁷ JUNG, Carl Gustav. *Člověk a duše*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1995, s. 111

¹⁰⁸ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s.307

K hlavní charakteristice této krize patří zproblematizování vlastní identity, otázky související se smrtí a stárnutím, někdy se objevuje nespokojenost s manželským vztahem nebo výsledky v povolání, může se dotýkat i blížícího se odchodu dětí z domova.¹⁰⁹

¹⁰⁹ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie. 2.*, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 168

4.3 Projevy krize středního věku

Pokud lidé nejsou připraveni na požadavky středního věku a nejsou připraveni prožívat vlastní zralost, může se tato skutečnost projevovat různými aktivitami, jimiž se jedinci snaží zachovat svoje zbytky mládí, hypochondrickými obavami o zdraví a vzhled, sexuální promiskuitou s účelem potvrdit si mladost a potenci, pocity prázdnoty, neschopností radovat se ze života apod.¹¹⁰

Thorová uvádí dvě formy, jejichž prostřednictvím se krize může projevit:¹¹¹

Aktivní forma – člověk usiluje o změny dosud zaběhlého životního stylu přesto, že jsou často velmi radikální a pro okolí nepochopitelné. Člověk se stává nově workoholikem, snaží se o hubnutí, podstupuje v nadměrné míře kosmetické a plastické zákroky, vyhledává milostná a sexuální dobrodružství

Pasivní forma – člověk se převážně cítí unavený, bez života, vyčerpaný. Trpí pocity stereotypu, nudy, úzkostmi. Doléhá na něho tíha závazků, jejichž původcem je rodina, profese, finanční dluhy atd. Reaguje pocitem vyhoření, apatií, není schopen dosáhnout pozitivních emocí. Užívá léky na spaní, antidepresiva, alkohol i jiné drogy.

Krize středního věku se může projevovat v chování a prožívání různými symptomy. Člověk může prožívat pocity bezmoci, prázdnoty, nudy, stereotypu, frustrace, zbytečnosti, marnosti, beznaděje, neklidu, životní nespokojenosti, špatné nálady, podrážděnosti a šedé budoucnosti. Ztráty iluzí bývá provázána pocity melancholie, úzkosti, životní nespokojeností i depresemi. Dochází také k znechucení dosavadním způsobem života, k hledání intenzivních prožitků, provádění radikálních změn v různých oblastech. Někdy vzrůstá kariérní, profesní nespokojenost. Objevuje se nadměrná snaha o maskování projevů tělesného stárnutí. Časté je založení nového manželství, rozvod, také odklon od dosavadních závazků a požadavků společnosti.¹¹²

¹¹⁰ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 20

¹¹¹ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, s. 450

¹¹² THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, s. 449-450

4.4 Příčiny krize středních let

Příčiny krize středních let nejsou zcela jednoznačně vymezeny, snažila jsem se je vymežit analýzou literatury.

Krize středních let je krizí související s vývojem člověka. Proto dle dříve zmíněné Thomovy klasifikace se jedná především o příčiny vnitřní vznikající z důvodu plnění vývojových úkolů.

Jednou z příčin může být fakt, že se změnila posloupnost vývojových období a také jejich náplň. Došlo k posunu některých společenských rolí a vývojových úkolů do jiného období, než s jakým byly dosud spojovány. Některé z nich byly zcela vypuštěny. V jednom období pak dochází dle Sheehyové k nahromadění několika úkolů a dochází ke vzniku obrovských konfliktů typu buď – anebo.¹¹³

Co patří k vývojovým úkolům dospělého člověka ve středním věku? Jsou spojovány především s přijímáním a akceptováním změn, které postupem věku přicházejí. Jedná se o změny v oblasti tělesné, je třeba se přizpůsobit fyziologickým změnám a přijmout svoje stárnoucí tělo. Dále je nutné akceptovat dospělost dětí a smířit se s jejich odchodem od rodiny. Další úkoly souvisí se vztahem ke stárnoucím rodičům, je nutné přijmout obrat dosavadních rolí. Je nutné rozvinout zralý partnerský vztah a sexualitu. V oblasti profesní je vhodné se zaměřit na novou roli učitele mladší generace. Ve středním věku je důležité rovněž rozvíjet přátelství. Především je však nutné akceptovat skutečnost, že čas se již nevrátí a je třeba změnit pohled na svět a přizpůsobit plynoucímu času svůj životní styl.¹¹⁴

Vývojovým úkolem dle Eriksona je prožívání generativity, v opačném případě dochází k pocitům stagnace. Generativitu lze spatřovat, jak jsem již zmiňovala v tom, že člověk

¹¹³ SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, s. 31

¹¹⁴ SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2002, s. 404; HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 24

o někoho pečuje nebo vytváří ze sebe něco ve prospěch ostatních. Vývojovým výsledkem je pak tvorba proti starostem a zklamáním.¹¹⁵

Výzkumy potvrzují, že většina jedinců se dovede s vývojovými úkoly středního věku vyrovnat, nicméně někteří jsou zmítáni vážnými problémy. Prožití středního věku je determinováno jednak vnějšími okolnostmi a také individualitou člověka.¹¹⁶

Výraznější emoční krize, kterou označujeme za krizi středního věku, může být dle Thorové ovlivněna načasováním různých životních událostí jako je např. úmrtí blízkého člověka, vážné onemocnění, ztráta zaměstnání, rozvod, ale i stav zamilování.¹¹⁷

Říčan uvádí, že: „*krize životního středu má svou vnitřní zákonitost a probíhá jen z části pod vlivem aktuálních životních událostí*“.¹¹⁸

Vágnerová tvrdí, že někteří autoři nespatřují příčinu změn a s nimi spojených negativních pocitů ve věku, nýbrž spíše v proměně osobně významných rolí.¹¹⁹

Hrdlička a spol. vznesl domněnku, že tato krize zřejmě souvisí s možností volby a osobní svobody, protože i její pojmenování se objevilo a ujalo poměrně pozdě a to, jen v rozvinutých zemích.¹²⁰

Langmaier a spol. spatřuje základ krize ve snaze dohonit zmeškané a napravit omyly svého dosavadního života, k nimž člověk dochází procesem bilancování.¹²¹

Výzkumy Adamse a Fursta z 80. let, které se zaměřovaly na populaci žen, potvrzují tendence k přehodnocování dosavadního směřování, posuny rolí a rovněž časté změny pracovní kariéry. U těchto změn však nebyla zaznamenána žádná souvislost s prožitkem krize a pocity deprese či dráždivosti. Dokonce docházelo u žen k nárůstu sebejistoty,

¹¹⁵ SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2002, s. 404

¹¹⁶ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 187

¹¹⁷ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, s. 449

¹¹⁸ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 304

¹¹⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, s. 375

¹²⁰ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 12

¹²¹ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 188

autonomie a k úbytku orientace na rodinný život.¹²² Z toho by bylo možné vyvodit závěr, že samotné bilancování nebo životní změny nemusí nutně souviset s emočními problémy tohoto věku.

Dle mého názoru lze příčiny hledat jednak v typu osobnosti, jakou má schopnost se adaptovat na jinou situaci, různé změny, na stárnutí, i na fakt existence smrti, jaké zastává postoje k stárnutí, smrti. Rovněž také jaké vyznává hodnoty, jaké má cíle, životní styl a zda pociťuje smysluplnost svého života apod. Zda tyto komponenty jsou v souladu s nadcházející vývojovou fází. Podstatná je oblast, z níž čerpá člověk pocity vlastního štěstí, pohody a sebedůvěry. Tato oblast nesmí být v rozporu se stárnutím. Osobnost je formována částečně prostředím, proto i hodnoty současné společnosti člověk může kopírovat. Proto je zde zřejmý i výrazný vliv hodnotového systému a fungování společnosti, také změna posloupnosti vývojových fází. Pokud člověk v průběhu dosavadního vývoje neprožil něco, co prožít touží a prožít měl, pak i to může být zdrojem frustrace a následné touze po změně.

4.5 Krize středního věku v kontextu společnosti

Schneider poznamenává, že pokud má psychologie v úmyslu popisovat prožívání a chování lidí, musí se všimnout jejich začlenění do sociální a historické skutečnosti. *“Člověk dneška již není stejný jako člověk před sto lety.”*¹²³

V průběhu vývoje člověka si kultury vytvářely různé mýty a náboženství, jejichž funkcí bylo dodat životu určitý smysl a řád, bez nichž by bylo obtížné čelit nesnázím existence. Hlavní funkcí každé kultury byla ochrana jejích členů před chaosem a poskytnutí jistoty, že mají ve světě určitou důležitou úlohu. Ochranné štíty fungující v minulosti, které poskytovalo náboženství, vlastenectví, etnické tradice a zvyky dnes v době globalizace a převratných celospolečenských změn ztrácejí svoji pozici. Stále více lidí je vystaveno chaosu a upadá do úzkostí a apatie, protože přicházejí o jistotu plynoucí ze zvyklostí

¹²² LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 187

¹²³ SCHNEIDER, Johannes W. *O smyslu a důležitosti životních krizí: psycholog k problémům moderního života*. Vyd. 1. Hranice: Fabula, 2005, s. 9

a hodnot kultury. Csikszentmihalyi upozorňuje na to, že právě v dnešní době lze pozorovat časté symptomy deziluze. Tvrdí, že „*doopravdy šťastné lidi najdeme málokde a málokdy*“.¹²⁴

V subjektivním měřítku se objevuje nedostatek vnitřního řádu, jehož jádrem je strach z existence, pocit, že život nemá žádný smysl a nestojí za to ho žít. Dětství a dospívání pro člověka představuje naději, že v dospělosti se všechno zlepší. V rané dospělosti člověk stále ještě očekává splnění svých cílů. Když se objeví první známky stárnutí, lidé na ně nejsou připraveni a reagují různě. Často se nakonec stejně ocitají před otázkou, zda je právě toto vše, co mohou od života očekávat a kladou si otázky po smyslu svého života. A potřeba smysluplného světa tj. určitého řádu, stálosti a smyslu v podnětech patří k základním psychickým potřebám člověka.

Jung se zamýšlí nad tím, že dlouhověkost a s ním spojené i životní odpoledne musí mít svůj smysl a význam. Přirozeným smyslem a účelem první poloviny života je zakotvení ve vnějším světě, péče o potomstvo a rozšiřování existence jedince. Druhá polovina života má dle Junga jiný účel než polovina první. „*Ten, kdo zbytečně přesouvá zákon životního dopoledne do životního odpoledne, musí zaplatit duševní újmou...*“¹²⁵

Společnost se nachází na vrcholu materiálního blahobytu, avšak obsah života jedince a kvalita jeho prožívání nijak nepokročila v pozitivním směru. Csikszentmihalyi se domnívá, že klíčem k překonání úzkostí a depresí dnešního života je dosažení nezávislosti na sociálním prostředí. Pokud společenské hodnoty již neposkytují takovou podporu jako dříve, musí člověk využít vlastní síly k dosažení smysluplného a příjemného života. Schopnost potěšení a smyslu života bez ohledu na vnější okolnosti lze dosáhnout u každého jedince. Vyžaduje to kázeň, vytrvalost a především změnu postojů k tomu, co je

¹²⁴ CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, s. 24,

¹²⁵ JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka*. 1. vyd. Brno: Atlantis, 1994, s. 103

a není důležité. Nejdůležitější je schopnost nacházet prospěch a uspokojení v každodenním životě v proudu zážitků. Také je důležité zajímat se o obsah naší mysli.¹²⁶

Podle výzkumů sociologů a historiků je zřejmé, že v tradičních společnostech měl každý věk svoji funkci a z ní plynula určitá důstojnost. Tuto skutečnost dnešní doba začíná postrádat. Stáří je chápáno jako nedostatek mládí. Stáří místo toho, aby bylo autoritou, je považováno za zaostalé, rigidní, směšné a ubohé. Dříve bylo stáří synonymem důstojnosti, úcty a moudrosti. Dnes se staří chtějí vyrovnat mladým. „*Cíl těchto lidí neleží před nimi, nýbrž za nimi. Podle toho také tíhnou zpět,*“ tvrdí Jung.¹²⁷ Nezbytný je výhled dopředu a nějaký cíl v budoucnu.

Říčan poukazuje na to, že „*působí stereotypní představa o starém člověku a podle ní jsou posuzováni všichni staří. Týká se to samozřejmě hlavně šedesátníků, sedmdesátníků a ještě starších, ale stín stáří padá už i na lidi mezi čtyřicítkou a padesátkou. Ageismus si svou silou nezadá s jinými zakořeněnými předsudky, např. s rasismem... A tak se ucházíme o mládí, nadbíháme mu, podbíjíme se mu, chceme se mu za každou cenu podobat. Chceme mít mladé spolupracovníky, mladé přátele, mladé žáky, mladé milence a milenky. Usilujeme o to, abychom se podobali mladým: chováním, vystupováním, způsobem života, samozřejmě zjevem....., Krása tváře a postavy je předpokladem úspěchu, zvláště pro ženy.“ Tedy takový je čas, ve kterém žijeme mezi čtyřicítkou a padesátkou. Čas k prasknutí napjatý mezi stářím a mládím, „nejvyšší čas“ zavírajících se dveří a nakonec čas „žalupných zmatků zralého věku“.¹²⁸*

Václav Havel na projevu ve Philadelphii hovořil o tom, že žijeme v postmoderním světě, kde vše je možné a nic není jisté. Zamýšlí se nad odklonem společnosti od duchovních hodnot poskytujících určité zakotvení v Zemi i kosmu. Poukazuje na to, že uznání vyšší autority bylo odsunuto do světa magie a mystiky, pro moderní vědu a techniku znamená

¹²⁶ CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, s. 25-33; MATĚJČEK, Zdeněk a Zdeněk DYTRYCH. *Děti, rodina a stres: vybrané kapitoly z prevence psychické zátěže u dětí*. 1. vyd. Praha: Galén, 1994, s. 196

¹²⁷ JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka.*; 1.vyd. Brno: Atlantis, 1994, s. 104

¹²⁸ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 252, 323-324

urážku a staví se do cesty arogantním lidským přáním. Uvažuje nad smyslem prodloužení délky lidského života. Jedinou skutečnou naději spatřuje ve schopnosti transcendence.¹²⁹

Také Frankl vidí smysluplný život člověka v něčem, co ho překračuje, tj. transcenduje. „*Kdo nemá pro co žít, přestává žít,*“¹³⁰ odvodil ze své zkušenosti v koncentračním táboře.

Myslím si, že krize středního věku úzce souvisí s nedostatkem životního smyslu. Hrdlička se domnívá, že příčina krize pravděpodobně pramení v možnosti volby, kterou současná společnost nabízí. Csikszentmihályi má podobný názor: „*rozsah možností a svoboda jsou našimi úkoly, které se musíme naučit zvládat.*“¹³¹ Dobrá společnost nabízí lidem šanci na čerpání radosti z mnoha různých stránek života tím, že jim dovoluje rozvíjet vlastní schopnosti a dosahovat stále vyšších cílů. Avšak když máme příliš mnoho požadavků a možností volby, podnětů, cítíme úzkost. Když je jich naopak málo, začneme se nudit. Úkolem moderního člověka je vytvořit si harmonii založenou na rozumu a výběru. Jde o projekt, nebo tzv. životní téma.

Jaký je smysl života? Csikszentmihályi nabízí odpověď. Tvrdí, že smyslem života je právě jeho smysl. Ať je to cokoli, ať to najdeme v čemkoli, právě tento jednotný a jednotící záměr, poslání je to, co dává životu smysl. „*Nejdůležitější je stanovit si cíl, soustředit na něj psychickou energii, sledovat zpětnou vazbu a pouštět se do úkolů přiměřených vašim dovednostem.*“¹³²

K tomu dodává, že obtížnější, ale uspokojivější úkol na vyšší úrovni pak spočívá v tom, že člověk nebude hledět jen na vlastní prospěch, ale bude chtít pomoci i ostatním lidem. Zároveň však upozorňuje: „*Ti, kteří se pokoušejí zlepšit život ostatních lidí, aniž nejdřív uspořádali vlastní životy, obvykle skončí tím, že všechno kolem sebe ještě zhorší.*“¹³³

¹²⁹ SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, s. 32

¹³⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, s. 83; FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. 3. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006,

¹³¹ CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996 s. 331

¹³² CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, s. 279

¹³³ Mihály 281

5 OSOBNÍ POHODA A ŘEŠENÍ KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU

Krize v životě člověka bývá prožívána v široké škále negativních emocí, ať už se jedná o pocity nespokojenosti, úzkosti, nejistoty nebo obav z budoucnosti. Jedná se o stav, který lze označit jako protiklad prožívání tolik žádané, tolik diskutované a v poslední době i ve zvýšené míře zkoumané psychické pohody.

K významným součástem osobní pohody patří prožitky radosti, štěstí, jimiž se lidé zabývali již v antické filozofii. V historii vědecké psychologie se snaha psychologů upírala k pochopení zdrojů a příčin osobní nepohody. Na počátku 21. století se začíná formovat v rámci psychologie osobní pohody nový směr, tzv. pozitivní psychologie, jejíž snahou již není jen vyřešit problém, nýbrž i dosáhnout naplněného a smysluplného života. Dosažená pozitivní změna pak není jen pozitivní změnou jedince, ale může být navíc prospěšná i druhým a tím lze ovlivnit i celou společnost.

5.1 Osobní pohoda

V současné době existuje množství příbuzných pojmů vyjadřujících ve své podstatě jedno a totéž – spokojenost člověka s vlastním životem, stav, kdy se člověk cítí dobře.¹³⁴

Setkáváme se s pojmy pohoda, spokojenost, štěstí, psychologické bohatství, optimální prospívání a dalšími. Nejedná se o úplné ztotožnění, ale spíše o vzájemný přesah a prolínání obsahového vymezení autorů, protože osobní pohoda je konstrukt komplexní a mnohadimenzionální.¹³⁵

Osobní pohoda je tvořena komponenty kognitivními a emočními. Kognitivní složka obsahuje životní spokojenost a morálku jako formu mravních zásad a složka emoční je tvořena emocemi jak pozitivními tak i negativními.¹³⁶

¹³⁴ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 117

¹³⁵ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 24

¹³⁶ KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, s. 70

Sama osobní pohoda je pak významnou složkou a ukazatelem **kvality života**. Na kvalitu života lze usuzovat jak z pohledu objektivního, tak i z hlediska subjektivního. Subjektivní přístup tvoří osobní pohoda a životní spokojenost, objektivní úroveň bývá hodnocena z hlediska životních podmínek člověka např. zdravotního stavu, demografických faktorů apod.¹³⁷

Definice zdraví vymezená světovou organizací zdraví (WHO) zahrnuje osobní pohodu jako součást zdraví člověka. Dříve bylo zdraví definováno jako nepřítomnost choroby, v současné době pojem zdraví zahrnuje stav úplné duševní, tělesné a společenské pohody.¹³⁸

5.2 Zdroje osobní pohody ve vybraných koncepcích

Výzkumy osobní pohody v současné době vycházejí ze dvou základních přístupů eudaimonického a hédonického. Hédonický přístup se orientuje především na příjemné stránky života, eudaimonický vychází z Aristotela a klade důraz na seberealizaci, osobní rozvoj a dobré skutky.

Zastánci eudaimonického přístupu jsou přesvědčeni, že hédonismus nepřináší trvalejší pohodu či pocit štěstí. Csikszentmihalyi spatřuje v potěšení pouze geneticky danou reflexivní reakci určenou k ochraně druhu. Nepřináší však z dlouhodobějšího pohledu prospěch. Můžeme se těšit z požitků a potěšení, ale je třeba nad nimi udržet kontrolu a nevidět v nich cíl. Je třeba si uvědomit, že například i přitažlivost mezi pohlavím je určována zejména geneticky, nikoli jako výsledek vlastního záměru. Jestliže člověk nedokáže ovládnout v nutných situacích své geneticky dané sklony, je vždy zranitelný. Dosažení kontroly nad vlastními prožitky vyžaduje naprostou změnu postojů, zejména k tomu, co je a není důležité.¹³⁹

¹³⁷ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 24

¹³⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010, s. 181; KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, s. 38

¹³⁹ CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, s. 32-33

Přístupů k osobní pohodě je aktuálně velké množství a probíhají jejich neustálé korekce v rámci expanze nových výzkumů. Většinou se vzájemně prolínají. Osobní pohoda není pojímána jako reálná věc, ale spíše je považována za teoretický konstrukt podobně jako počasí, které je rovněž složeno z více elementů např. tlaku, teploty, větru apod.

Seligman rozlišuje trvalou míru štěstí od pozitivních emocí, které působí jen omezenou dobu. Celkový pocit pohody dle jeho koncepce tvoří:¹⁴⁰

Konstituce – je geneticky daná tendence vnímání štěstí, která tvoří 50 % celkové pohody. Jde o to, že každý člověk má vrozenou odlišnou poměrně konstantní míru pozitivní afektivity, ke které se po vychýlení emocí v různé intenzitě vždy vrací k původní hodnotě. Znamená to, že i lidé po úraze nebo po výhře větší finanční částky, se postupně vrací ke své vrozené míře vnímání a prožívání štěstí.

Okolnosti – jedná se o podmínky života tvořené externími faktory. Patří k nim zdraví, manželství, finance, společenský život, negativní emoce, věk, vzdělání, podnebí, rasa, pohlaví, víra apod. Tyto faktory tvoří průměrně 10 % celkové míry pohody. Naše spokojenost nepramení z vnějších okolností v takové míře, jako z vnitřních zdrojů, jimiž jsou především naše aspirace a přání.

Vůlí ovládané faktory – tvoří dle Seligmána významný podíl celkového prožívání šťastného života. Zahrnují naše postoje, hodnoty, způsoby myšlení, pocity, chování. Tato součást je korigovatelná vůlí. Patří sem prožívání pozitivních emocí a uplatňování silných stránek každé jedinečné osobnosti.

Pozitivní emoce se mohou vztahovat jak k minulosti, současnému prožívání, tak i k budoucnosti. Jde o spokojenost, hrdost a vyrovnanost se vztahem k minulosti. Pozitivní emoce související s budoucností zahrnují optimismus, naději, sebedůvěru, důvěru apod. Pozitivní emoce vztahované k přítomnosti jsou dle Seligmána dvojího druhu. Jednak právě pocíťované smyslové příjemné prožitky, zábava, pohodlí. Důležitější je však prožitek plynutí (angl. flow), při němž uplatňujeme svoje kladné charakterové vlastnosti, silné stránky a ctnosti. Cesta k pozitivním emocím je tímto způsobem složitější, avšak

¹⁴⁰ SELIGMAN, Martin E. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2003

o to trvalejší má účinek. Přítomný prožitek je provázen absencí emocí, které se dostaví zpětně. Tento způsob dosahování pozitivních emocí charakterizuje psychický růst.

Přítomné prožívání zkoumal Csikszentmihalyi. Vypracoval teorii optimálního prožívání, kterou nazývá autotelickým prožíváním. Podstata spočívá v tom, že člověk vykonává určitou na sebe zaměřenou aktivitu. Nedělá ji s očekáváním nějakého prospěchu, nýbrž pro hodnotu, kterou má samo její vykonávání. „*Klíčovým prvkem optimálního zážitku je to, že se stává sám o sobě cílem.*“¹⁴¹

Přítom se dostavuje prožitek „flow“. Bývá prožíván jako stav, kdy jsou lidé natolik ponořeni do určité rozvíjející a obohacující činnosti, že v ten okamžik není pro ně nic jiného tak důležité. V tomto stavu mají lidé pocit, že opravdu žijí. Jde o naprosté zaujetí životem, aktivitou, která mírně převyšuje naše schopnosti.

Prožitek plynutí není vázán na vnější okolnosti a je opakem nudy. Lze ho zažít i v nepříznivých životních podmínkách. Pokud navíc uplatňujeme svoje silné stránky a dovednosti tj. využíváme svůj potenciál ve prospěch druhých lidí nebo obecně světa, má to vysoce pozitivní vliv na životní smysluplnost, kontrolu situace a chrání proti pocitům zmaru i bezmoci. Smysluplný život přináší pocit naplnění a radosti.¹⁴² Smysluplnost dle Seligmana vyjadřuje to, že člověk patří k něčemu nebo slouží něčemu, co jej přesahuje.¹⁴³

Rovněž i lékaři pracující s těžce nemocnými lidmi dokládají, že lidé, kteří mají pro co žít, snadněji zvládají své zdravotní problémy než lidé postrádající smysl života. Křivohlavý připomíná: „*Smysluplné je to, co směřuje k cíli, který jsme si vytyčili, a co zvyšuje naději na jeho dosažení.*“¹⁴⁴

¹⁴¹ CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, s. 103

¹⁴² SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 66, CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996

¹⁴³ SELIGMAN, Martin E. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Vyd. 1. V Brně: Jan Melvil, 2014, s. 29

¹⁴⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, s. 135

Avšak ke skutečnému naplnění je třeba láska člověka k člověku. Smysl života a jeho naplnění lze nalézt ve službě druhému. Dle Knighta je láska nejdůležitější silou obnovy duševní rovnováhy a nastolení duševního zdraví, uvádí Křivohlavý.¹⁴⁵

Schopenhauer poukazuje na správný poměr, rovnováhu mezi směřováním své pozornosti k přítomnosti, budoucnosti i minulosti. *“Místo abychom se ustavičně a výhradně zabývali plány a starostmi o budoucnost, nebo abychom se oddávali touze po minulosti, nezapomínejme, že jenom přítomnost je reálná a skutečná, kdežto budoucnost dopadne skoro vždycky jinak, než si myslíme, ano i minulost byla jiná, a to tak, že obě mají v sobě mnohem méně, než se nám zdá.”*¹⁴⁶

Vzkvétání

Vzhledem k tématu práce zmíním vysoce aktuální teorii duševní pohody vzkvétání (angl. flourishing).¹⁴⁷ Vychází z původního konceptu pojetí štěstí Seligmana, čelního představitele pozitivní psychologie. Zahrnuje mimo jiné i výše zmiňovaný optimální prožitek plynutí nebo zaujetí „flow“ z teorie Csikszentmihalyiho.

Termín „flourishing“ bývá překládán jako vzkvétání či optimální prospívání. Spojitost této koncepce s tématem práce spatřuji v tom, že autoři F. Huppertová a T. So vycházeli z popisů symptomů deprese a úzkosti se snahou formulovat jejich protiklady. Vzápětí je ještě doplnili o další důležité aspekty.

Výsledkem optimálního lidského prospívání jsou tři klíčová kritéria dle Seligmanovy teorie opravdového štěstí doplněná o nejméně tři kritéria ze šesti vedlejších. Klíčová kritéria zahrnují pozitivní emoce, zaujetí a zájem, smysl a účel. K vedlejším kritériím pak řadí sebeúctu, optimismus, psychickou odolnost (resilienci), vitalitu, sebeurčení a pozitivní vztahy s druhými lidmi.

¹⁴⁵ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, s. 146

¹⁴⁶ SCHOPENHAUER, Arthur. *Životní moudrost*. 3., nezm. vyd., V nakl. Svoboda 1. Praha: Svoboda, 1992, s. 32

¹⁴⁷ SELIGMAN, Martin E. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Vyd. 1. V Brně: Jan Melvil, 2014

5.3 Osobní pohoda ve středním věku

Řada studií zaměřená na výzkumy osobní pohody neprokázala její souvislost s věkem. Příčinou je pravděpodobně dříve zmiňovaná míra vrozené pozitivní afektivity, která má výrazný vliv na prožívání jedince. Jde o model dynamického ekvilibria, podle něhož lidé disponují určitým typickým stupněm osobní pohody.

Nedochází tedy v průběhu života ke změnám úrovně prožívání pohody, dochází však ke změnám jejích zdrojů. Výzkumy poukazují na změny ve složkách osobní pohody. S věkem klesá objem intenzivních pozitivních emocí, avšak jejich mírný nárůst vykazuje složka kognitivní a celková spokojenost se životem. Rozdíl oproti mladému věku dle Hrdličky je v tom, že v mládí osobní pohoda vychází spíše z počtu a intenzity emocionálních zážitků, ve starším věku jejím dominantním zdrojem rozumové hodnocení života.¹⁴⁸

Právě proto se domnívám, že se středním věkem úzce souvisí především výše uvedené teorie. Zásadní je u nich důraz na dlouhodobý pocit pohody vycházející z uplatňování potenciálu člověka, tvořivosti a nikoli nestabilní intenzita prožívaných pozitivních emocí.

Jung používá přirovnání životní cesty k cestě slunce po obloze. „*Ve dvanáct hodin v poledne začíná západ. A západ je obrácení všech hodnot a ideálů rána.*“¹⁴⁹ Tímto Jung poukazuje na skutečnost, že lidé s narůstajícím věkem přicházejí na to, co má skutečnou hodnotu a spatřují v životě jiné ideály než v době dospívání a mladé dospělosti.

„Objevení osobnostních hodnot přísluší zralejšímu věku. Pro mladé lidi je hledání hodnotné osobnosti velmi často pouhou zástěrkou pro uhýbání biologické povinnosti. Naopak přehnaná touha zralejšího věku po sexuálních hodnotách mládí je krátkozraké a často zbabělé uhýbání před kulturní povinností uznat osobnostní hodnoty a před podřízením se hierarchii kulturních hodnot, které toto uznání vyžaduje. Mladý

¹⁴⁸ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krise středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 133

¹⁴⁹ JUNG, Carl Gustav. *Člověk a duše*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1995, s. 110

*neurotik má strach před rozšířením svých životních povinností, starý před zúžením a omezením toho, co v životě získal.*¹⁵⁰

Sheehyová optimisticky nabádá, že každý má v jakémkoli věku možnost užívat života. Je třeba se otevřít novému bez přílišného lpění na tom, co bylo a co odchází.

5.4 Možnosti řešení krize životního středu

Lidé se snaží řešit problémy různými způsoby. Mezi **neúspěšné pokusy** vyrovnat se s krizí patří dle Hrdličky.¹⁵¹

Ignorace – snaha ignorovat výrazné životní proměny, popírání nutnosti zpomalení životního tempa a hledání nových hodnot. Snaha udržet vše při starém. Tento způsob může vyvolávat tělesná onemocnění, jejichž původcem jsou úzkosti.

Zdroj své nespokojenosti a problémů spatřují v okolí. Příčinu vidí ve špatném výběru partnera či profese. Aktivnější se snaží o nápravu odchodem od rodiny nebo změnou zaměstnání. V převážné míře nakonec zjistí, že se jednalo o řešení dočasné a brzy jsou opět konfrontováni s obdobnými pocity a problémy.

Hledání chyby v sobě. Pasívnější prožívají svoje negativní pocity, aktivnější projevují snahu provádět změny, jejichž účelem je popírání věku a zachování přesvědčení o přetrvávajícím mládí.

Elegantní řešení pro krizi životního středu nabízí Sheehyová – **udělat z krize tvořivý čin.** Řešením je revize našich silných stránek a dovedností, které bychom měli tvořivě využít v následující polovině svého života. *“Lidé, kteří s přibývajícím věkem a s měnícími se přáními a cíli vytvářejí nové Já, které využívá schopností, jež dříve ležely ladem, jsou v období kolem padesáti let věku duševně nejzdravější.*¹⁵²

¹⁵⁰ JUNG, Carl Gustav. *Člověk a duše*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1995, s. 108

¹⁵¹ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 82 - 85

¹⁵² SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, s. 32, 149

Jacques vidí jediné přiměřené řešení krize středního věku ve vyrovnání se se smrtí. Dle jeho názoru je smrt celoživotním tématem dosud mládím odsouvaný do nevědomí.¹⁵³

Řešení a zvládnutí krize středních let je velmi individuální záležitostí. Přesto Hrdlička naznačuje určité způsoby, jak se vyrovnat s tímto nelehkým životním předělem:

Hledání a nacházení duchovního rozměru bytí. Vhodné při pocitech prázdnoty, stagnace, krizi hodnot, absenci životního smyslu a při fobii ze smrti. Jedná se o jeden z nejzákladnějších způsobů překonání krize, protože člověk svoji spokojenost nehledá ve vnějších zdrojích, ale v sobě – ve zdrojích vnitřních.

Přehodnocení dosavadních cílů a cest, kterými mají být dosaženy. Řešení pro úzkostné pocity z nedosažení cílů a zpomalení životního tempa. Člověk se může začít radovat z maličkostí. Člověk má provést životní bilanci – tzn. zastavit se na své životní cestě a zhodnotit jaký byl život dosud, kde se teď nachází, přiznat si současné slabiny, ujasnit si, jaké možnosti má k dispozici a jakou cestou nadále půjde.

Přijmutí faktu o plynutí času, který krize, problémy a starosti zhojí, většina jich s ubíhajícím časem pomine. Důležité je přijmout poselství o nutnosti životních změn přesto, že se jim v první chvíli bráníme a snažíme se jim vyhnout, mohou být nakonec pro náš život značně osvobozující.¹⁵⁴

Dle Říčana je pro zvládnutí krize nutný obrat do nitra, jehož výsledkem má být generativa, avšak v hlubším smyslu. „*Mám-li snést svůj nevyhnutelný involuční sestup, postupné ztrácení tělesných i duševních sil, přitažlivosti a zajímavosti pro druhé, a také klesající schopnost radovat se ze života, potřebuji přenést těžiště svého zájmu mimo svou osobu. Je třeba, aby pro mě bylo něco jiného důležitějšího než já sám. Kdo si vytvořil dobrý rodinný život, kdo má rád svou práci a své spolupracovníky, překoná krizi životního středu*

¹⁵³ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 307, 308

¹⁵⁴ HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 82-84

*poměrně snadno: je kam přenést těžiště. Kdo stojí sám, má nejvyšší čas hledat – pro koho a pro co žít.*¹⁵⁵

Psycholog Klimeš se domnívá, že problém krize středního věku nastává tehdy, když lidé nedělají reálná rozhodnutí, snaží se v tomto věku udržet odcházející mládí, zažít ještě to, co jim dříve přinášelo uspokojení. Přeskakují z jedné iluze ke druhé, dokud nejsou opravdu donuceni krizí k zastavení a zamyšlení. Člověk v druhé půli života má investovat do lidí okolo. Když vidí, že to, na čem stavěl svoje „Já“ např. firmu mizí, je dobré už nesázet na tu firmu, ale dát k dispozici svoje know-how dalším generacím a jít případně učit.¹⁵⁶

*„Důležité je mít reálná očekávání, zvolit si adekvátní cíle a vybrat vhodné prostředky k dosažení reálné změny. Mezi osvědčené způsoby patří např. větší zapojení do příjemných aktivit, obklopení se pozitivně naladěnými přáteli a využití dalších postupů.“*¹⁵⁷

Myslím si, že ve starším věku přijdou chvíle, kdy budeme muset ve stále větší míře uplatňovat ono přijímání věcí nemilých. Budou ze světa častěji odcházet lidé kolem nás, naši blízcí, budeme možná nuceni snášet řadu zdravotních omezení. Lze očekávat takové skutečnosti, nad nimiž nebudeme mít žádnou kontrolu, nebude v našich silách je měnit. Proto problémy spojené se středním věkem mohou být také přípravou na období, kdy bude potřeba psychická odolnost stejně jako akceptace věcí neovlivnitelných.

Mnozí lidé neprožijí ve středním věku krizovou situaci zavírajících se dveří nebo hrůzu z prázdného hnízda. Spíše se jedná o jedno z životních období se svými problémy a s nimi spojenými možnostmi osobního růstu. Zda toto období bude šťastné či nikoli, závisí především na individuálních vlastnostech jednotlivého člověka než na chronologickém věku.¹⁵⁸

¹⁵⁵ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, s. 312

¹⁵⁶ KLIMEŠ, Jeroným. *Chat: Jeroným Klimeš - Dobré ráno - Česká televize*. [online].

[cit. 2015-05-17]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10435049455-dobre-rano/chat/4136/>.

¹⁵⁷ SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, s. 166

¹⁵⁸ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 202

5.5 Možnosti sociální pedagogiky při podpoře osobní pohody a prevenci krize středního věku

Sociální pedagogika je poměrně nový multidisciplinární vědní obor. K základní náplni patří mimo jiné optimalizace a kultivace životního způsobu jedince s ohledem na jeho individuální předpoklady. Účelem je minimalizovat rozpory vznikající mezi potřebami a zájmy jedince s potřebami společnosti.

Bakošová klade důraz na otázky životní pomoci člověku všech věkových kategorií. Sociální pedagog by měl hledat a nabízet optimální způsoby, jimiž usiluje o stabilizaci dezintegrované osobnosti. Tato pomoc by měla vycházet z altruismu. Cílem pomoci by měla být rovněž výchova k svépomoci.

Od kvality života každého jedince se odvíjí hodnota celé společnosti. Problematika krize středního věku spolu se specifiky prožívání tohoto životního období by se měla stát důležitou součástí informovanosti sociálních pedagogů. Tyto poznatky jsou využitelné jak pro funkci preventivní, tak i pro funkci terapeutickou. Poznatky uvedené v práci považuji za podnětné pro práci všech pomáhajících profesí. Především také z toho důvodu, že problematika krize středních let není v odborných publikacích dostatečně prezentována a prozkoumána. Také může být podnětem k výzkumům v této oblasti ve větším měřítku.

Prevenci krize středního věku bych primárně spatřovala v propagaci této problematiky a specifík prožívání středního věku mezi nejširší veřejnost. Lidé ve středním věku často netuší, že pocity, které zažívají, nejsou jedinečné, ale že je prožívá v různé podobě velké množství ostatních lidí. Již pouhé pojmenování problému a jeho příčin by aktivovalo snáze u populace středního věku vhodnější řešení než je provádění nevhodných postupů s negativním dopadem nejen na ně samotné, ale i na jejich nejbližší sociální okolí. Často neuvážené změny vnějších podmínek způsobí nevratitelné škody v podobě rozpadů rodin s dětmi, apod. místo změny vnitřní – tzn. hledání řešení ve změně postojů a přístupů k dané situaci. Lépe by zpracovali fakt, že je nutné se zastavit na své životní cestě, ohlédnout, rekapitulovat dosavadní cestu a zvážit všechny možnosti pro další pokračování. Přijmout fakt stárnutí, nevratnost času a smířit se se smrtelností. Nesnažit se používat obranné mechanismy, nýbrž čelit pocíťovaným problémům. Každá krize má svůj důvod a přináší potenciál, který získáme vhodným postojem k problému a zvládnutím náročné situace.

Zásadním prvkem pro sociálního pedagoga je to, že hlavní rozvoj a přínos pramení až teprve z aktivní snahy vyrovnat se s krizí, nikoli z krize samotné. Proto se domnívám, že je třeba podporovat právě onu snahu řešit příznaky psychické nepohody aktivním konstruktivním způsobem.

Šíření hlavních myšlenek spolu s aplikací postupů pozitivní psychologie skýtá široké možnosti působení sociálního pedagoga. Sociální pedagog by se mohl zaměřit na cílenou podporu osobní pohody, zahrnující podporu psychické odolnosti, pozitivního prožívání s využitím silných stránek osobnosti a rovněž na pocit smysluplnosti. Dále by bylo vhodné využít k poznatkům této problematiky média nebo využití různých forem kurzů či preventivních programů.

Propojením poznatků vývojové, sociální a pozitivní psychologie spolu s principy intervence sociální pedagogiky by sociální pedagogika mohla získat účinný nástroj ke zkvalitnění života nejen jednotlivců ve středním věku, ale i celých rodin a společenství.

Na závěr bych ráda citovala Junga, protože se domnívám, že jeho názor platí i dnes:¹⁵⁹

Existují někde školy, ne pouze vysoké, nýbrž vyšší školy pro čtyřicetileté, které by je připravovaly právě tak na nadcházející život s jeho požadavky, jako základní a vysoké školy uvádějí mladé lidi do znalosti světa a života? Ne, nehlouběji nepřipraveni vstupujeme do životního odpoledne, a co je ještě horší, děláme to za klamného předpokladu svých dosavadních pravd a ideálů. Odpoledne života nemůžeme žít podle téhož programu jako dopoledne, neboť toho, čeho je ráno dostatek, se začíná večer nedostávat a to, co bylo ráno pravda, večer pravda nebude.“

¹⁵⁹ JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka*; 1.vyd. Brno: Atlantis, 1994, s. 102

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 EMPIRICKÁ ČÁST

6.1 Cíl empirického šetření a stanovení hypotéz

Hlavním cílem práce je zmapovat prožívání a spokojenost osob středního věku ve věkové kategorii 40 – 50 let v souvislosti s přechodem z období střední dospělosti do etapy starší dospělosti.

- Zjistit, co si lidé představují pod pojmem “krize středního věku“ a zda mají pocit, že ji prožili.
- Zjistit, zda toto období lidé považují za spíše radostné, problematické nebo stejné ve vztahu k dosavadnímu průběhu života a ve vztahu k jednotlivým aspektům života.
- Zjistit, jak vnímají současný život ve vztahu k minulosti.
- Zjistit vnímaná pozitiva a negativa vztahující se k současnému prožívání středního věku.
- Zjistit, jaké mají životní priority, a zda se změnilo oproti mladé dospělosti.
- Zjistit přítomné optimální prožívání z hlediska plynutí (flow) a s ním spojených cílů
- Zjistit, zda svůj současný život považují za smysluplný.
- Zjistit, jakou mají vizi své budoucnosti, zda ji vidí nadějně.

Stanovené hypotézy:

H1: Spokojenost v dospělosti po 40. roce života klesá.

H2: Častější pocity prožití krize středních let se vyskytují u osob nad 45 let oproti lidem mladším.

H3: Tendence ke změně v životě z důvodu stárnutí je ve středním věku častější než potvrzení správnosti životního směru.

H4: S vyšším věkem se zvyšuje ve sledovaném souboru i tendence ke změně.

H5: Oblast tělesná je ve středním věku nižším zdrojem spokojenosti než oblast s prvky generativity.

6.2 Použitá metodika a vymezení respondentů

Pro naplnění cílů a ověření hypotéz byla zvolena kvantitativní výzkumná strategie formou dotazníkového šetření. Měla jsem v úmyslu zachytit obecnější a širší rámec vymezené problematiky.

Lidské prožívání je natolik specifická a komplexní záležitost, že pro hlubší a přesnější pochopení by bylo vhodnější výzkum doplnit o kvalitativní výsledky, které by byly již nad rámec možností této práce a mohly by být předmětem dalších výzkumů.

Dotazník je koncipován s ohledem na teorii a otázky směřují k odpovědím nutným pro naplnění cílů práce. Otázky jsou vlastní konstrukce, zařadila jsem několik otázek převzatých a většinou částečně modifikovaných z Dotazníku Životní historie (Life History Survey). Jedná se o rozsáhlý dotazník Sheehyové aplikovaný na populaci osob středního věku v USA v 90. letech 20. století.¹⁶⁰ Důvodem k využití některých otázek z tohoto dotazníku bylo časté konstatování poznatků autorky v teoretické části práce. Zvolila jsem otázky uzavřené, polouzavřené i otevřené. Poslední otevřená otázka byla zařazena k dokreslení problematiky, z toho důvodu nebyla požadována jako povinná. Pilotní šetření upozornilo na některé nedostatky v pochopení otázek, jež byly následně odstraněny.

Hlavním kritériem pro výběr respondentů jsem stanovila věkový limit v rozmezí 40 – 50 let. Dotazník byl distribuován prostřednictvím anonymního elektronického sběru dat. Výzkumný soubor tvoří celkem 117 respondentů, věkovou kategorií do 45 let tvoří 59 respondentů a 58 respondentů zahrnuje věkové rozmezí nad 45 let. Analyzovala jsem i jednotlivé dotazníky, které byly převedeny do tištěné podoby, přičemž čtyři dotazníky byly vyřazeny z důvodu zřejmého chybného vyplnění.

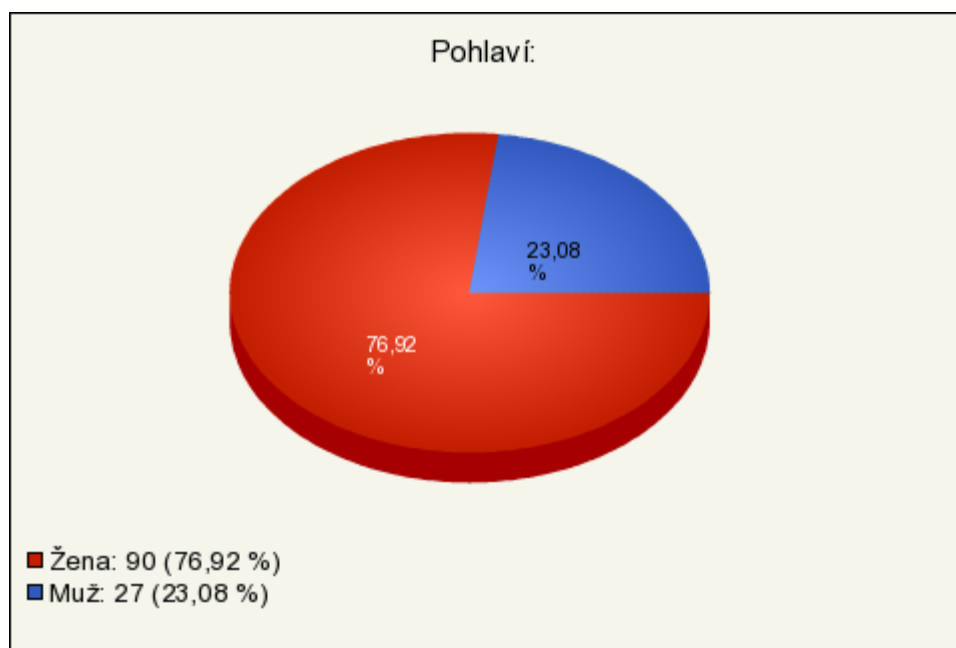
Původním záměrem bylo srovnání mužů a žen, protože se domnívám, že v prožívání z pohledu pohlaví by byly zaznamenány významnější odchylky. Nepodařilo se mi však naplnit konečný soubor dostatečným počtem mužů, aby toto srovnání přineslo odpovídající výsledky.

¹⁶⁰ SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, s. 405-424

6.3 Prezentace dat a jejich interpretace

Otázka č. 1:

Pohlaví:



Obr. 1. Pohlaví

Respondenti jsou lidé středního věku. Výzkumný soubor je tvořen celkem 117 osobami, přičemž dominantní část celkového souboru tvoří ženy zastoupené 90 respondenty (77%). Necelá čtvrtina souboru (23%) je zastoupena 27 muži. Je to dáno tím, že velkou část tvoří studenti sociální pedagogiky, kde studujícími jsou v převažující míře ženy. Významný podíl souboru představují kolegyně a přátelé ženského pohlaví. Rovněž i ochota k vyplňování dotazníků obecně bývá u žen vyšší než u mužů, zvláště pokud se jedná o psychologickou tematiku. Předpokládám, že dotazníkové šetření s atraktivní technickou problematikou by muže více motivovalo k účasti na výzkumu.

Otázka č. 2:

Nejvyšší dosažené vzdělání:

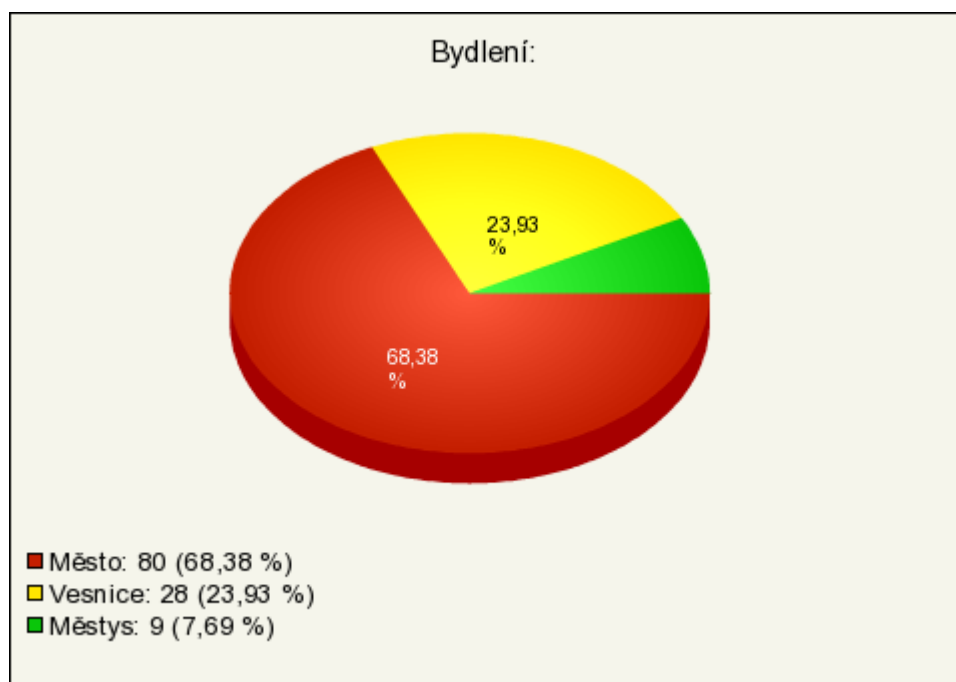


Obr. 2. Nejvyšší dosažené vzdělání

V otázce směřované do oblasti vzdělání se setkaly dvě početně velmi podobné skupiny středoškoláků a vysokoškolsky vzdělaných respondentů, následovány méně početnou skupinou osob vyučených, resp. středoškolsky vzdělaných osob bez maturity. Vysokoškoláci tvoří s počtem 50 respondentů 43 %, středoškolsky vzdělaných lidí je 52 (44 %) a vyučených je 15 (13 %).

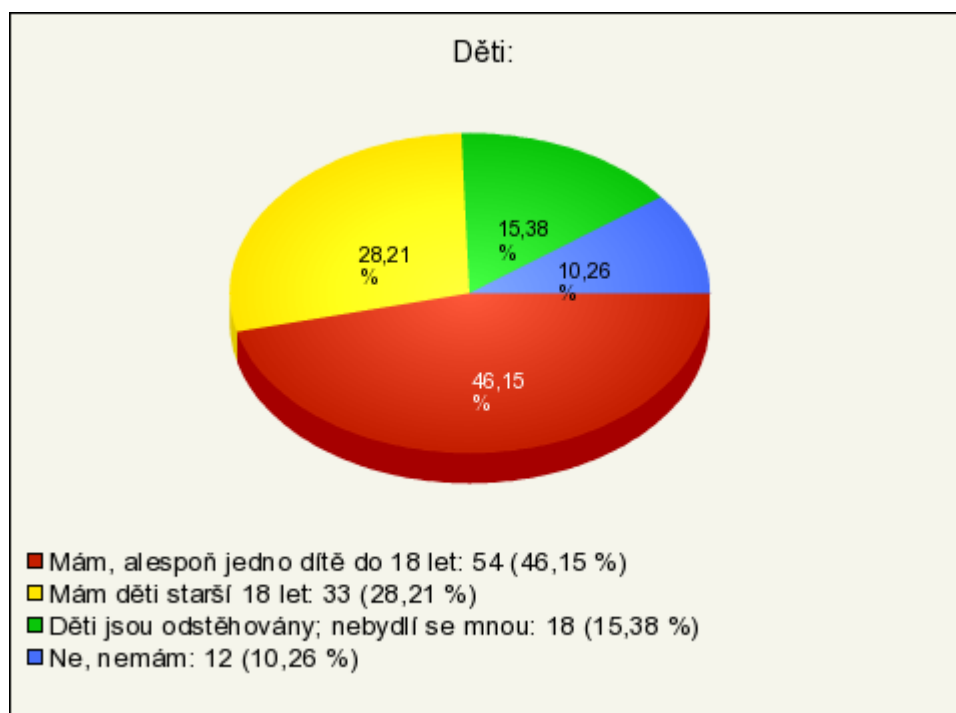
Otázka č. 3:

Bydlení:

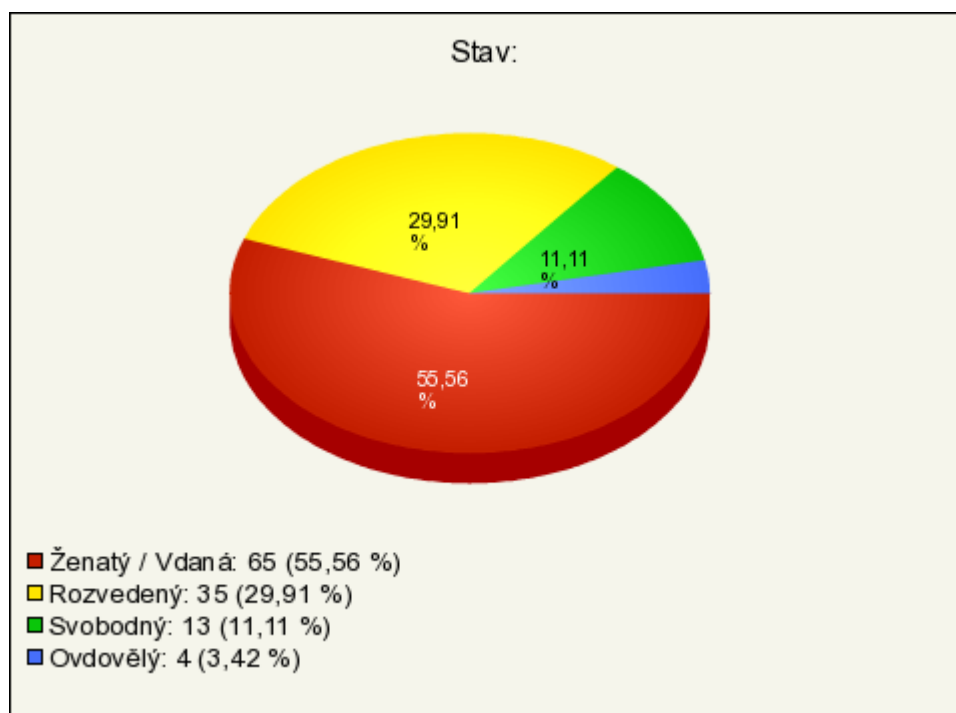


Obr. 3. Bydlení

Převážná většina respondentů žije ve městě, tato skupina je tvořena počtem 80 osob (68%), obyvatel městyse (malého města) je pouze 9 (8 %) a lidé žijící ve venkovském prostředí je 28 (24 %). Domnívám se, že ve středním věku místo bydliště může mít určitý vliv na spokojenost. Každá lokalita disponuje nepochybně svými klady a zápory. Na preferenci místa bydliště by mohly mít větší vliv spíše osobnostní faktory než věk, i když předpokládám, že s vyšším věkem by mohla dominovat preference klidu venkova než čilý ruch velkoměstských sídlišť.

Otázka č. 4:**Děti:***Obr. 4. Děti*

V otázce zaměřené na děti bylo mojí snahou oddělit osoby žijící v přítomnosti neplnoletých dětí, u nichž je předpoklad vyšší péče než u dětí starších. Tito lidé tvoří poměrně početně významnou část celkového souboru počtem 54 osob (46 %). Další část tvoří lidé žijícími s dětmi nad 18 let, jsou zastoupeni v počtu 33 (28 %). Další již méně početnou skupinu tvoří lidé, jejichž děti jsou odstěhovány a nesdílejí společnou domácnost a nejmenší podíl náleží osobám bezdětným.

Otázka č. 5:*Stav:**Obr. 5. Stav*

Lidé v manželském svazku jsou v souboru zastoupeni nadpoloviční většinou počtem 65 (56%), následováni 35 (30 %) osobami rozvedenými, výrazně nižší je počet osob ve středním věku dosud svobodných 13 (11 %) a lidé ovdovělí tvoří pouhých 3 %.

Oficiálně potvrzený rodinný stav však nemusí plně korespondovat se skutečností, kdy trendem dnešní doby jsou lidé bez institucionálně potvrzeného svazku žijící ve společné domácnosti, často i pečující společně o děti, jedná se o tzv. nesezdané soužití. Z toho důvodu byla koncipována jiná z otázek na sdílení společné domácnosti.

Otázka č. 6:

Zaměstnání:

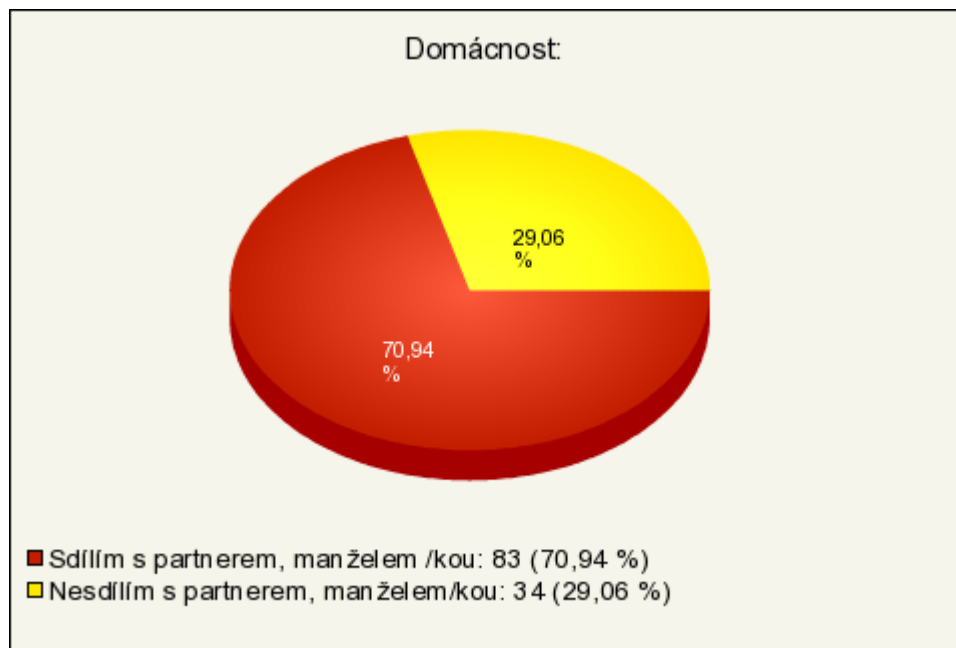


Obr. 6. Zaměstnání

Dominující část souboru 69 % tvoří lidé zaměstnaní na pozici řadového zaměstnance, 20 % zastupují lidé pracující na vedoucích postech a necelých 10 % jsou osoby samostatně výdělečně činné. Pouze jedna osoba je v současné době na mateřské dovolené a dva lidé jsou nezaměstnaní.

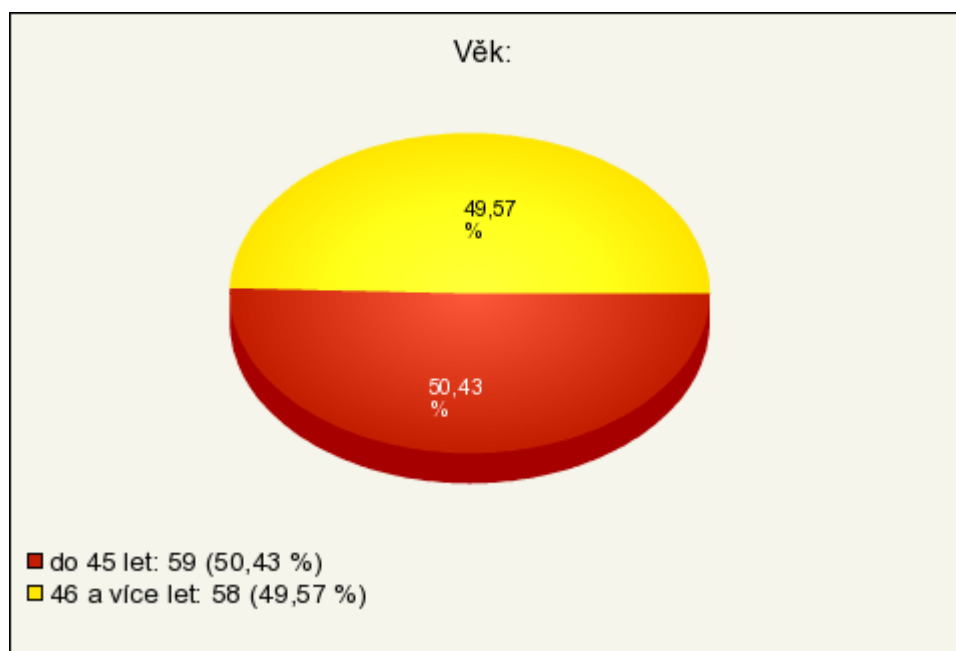
Otázka č. 7:

Domácnost:



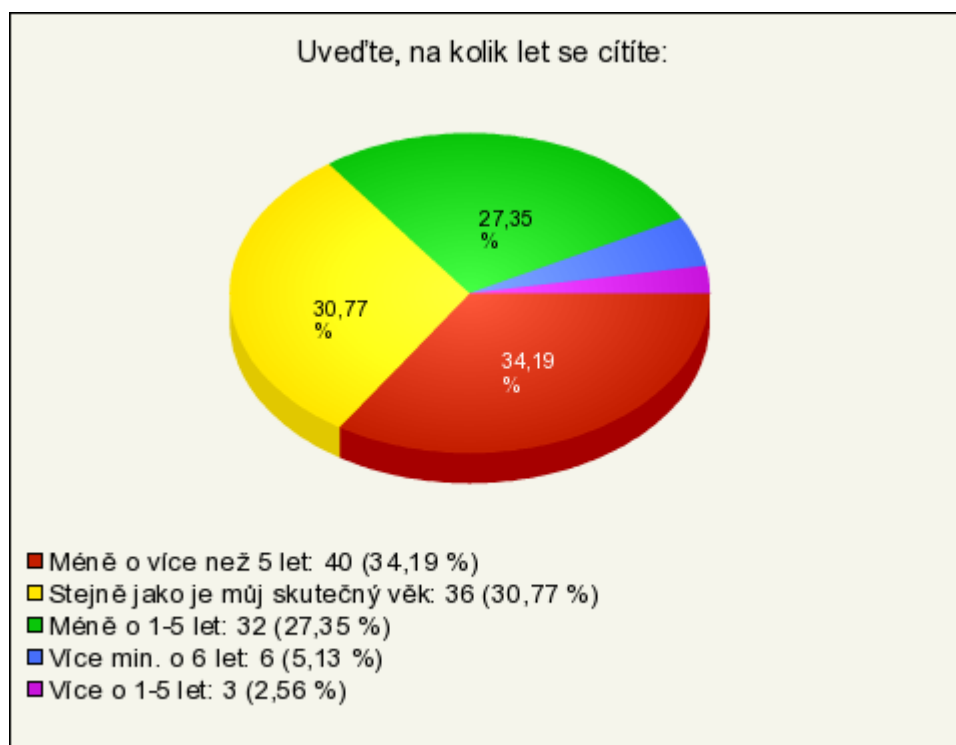
Obr. 7. Domácnost

Otázkou zaměřenou na sdílení domácnosti jsem měla v úmyslu zmapovat osoby žijící bez partnera, které jsou zastoupeny ve výzkumném souboru počtem 34 osob (30 %) a téměř tři čtvrtiny souboru zastupují lidé žijící s partnerem (71%). Domnívám se, že přítomnost či nepřítomnost sdílené domácnosti může ovlivnit celkové prožívání středního věku, ať už ve smyslu negativním nebo pozitivním.

Otázka č. 8:**Věk:***Obr. 8. Věk*

Věková kategorie byla specifikována průvodním textem k dotazníku. Výzkumný soubor je složen z respondentů věkové kategorie 40 – 50 let. Mým záměrem bylo odlišit v rámci tohoto rozmezí dvě věkové kategorie a to do 45 let a kategorii tvořící osoby starší než 45 let.

Tuto hranici jsem stanovila jednak s ohledem na teorie, kdy se převážně hovoří o pomyslném přechodu do dalšího životního období. Dle teoretických zjištění dochází v současné době k posunu dříve vymezených životních období především s ohledem na prodlužující se délku lidského života. Mojí snahou bylo porovnat tyto dvě věkové kategorie a zjistit, zda prožívají střední věk shodným způsobem nebo zda se objevují určité diference.

Otázka č. 9:*Uved'te, na kolik let se cítíte:**Obr. 9. Pociťovaný věk*

Otázka na pociťovaný věk byla zahrnuta do dotazníku z důvodu srovnání s teorií a výzkumem v USA. Sheehyová uvádí, že v posledních letech dochází k posunu životních cyklů, kdy časový rozvrh je protažen o 5 – 10 let. Hlavním důvodem je prodlužování délky a kvality života, rovněž řada společenských změn. Mladí lidé odcházejí od rodičů později, dnes je padesátka tím, čím byla dříve čtyřicítka. Autorčiným nejkonzistentnějším poznatkem je zřetelná neshoda mezi skutečným chronologickým věkem a vlastním vnitřním obrazem. V jejím průzkumu se lidé cítili průměrně o osm let mladší.¹⁶¹

¹⁶¹ SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999 s. 73

Z této otázky vyplynulo, že výsledky ve sledovaném souboru se zpravidla neliší od průzkumů v USA. Lidé se cítí převážně mladší, o více než pět let uvedlo 40 (34 %) respondentů, mladší o 1 - 5 let se cítí srovnatelná skupina osob v počtu 32 (27 %). Pociťovaný věk shodný s věkem chronologickým se týká opět početně shodné skupiny 36 (31 %) respondentů. Starších se cítí pouze 8 % osob.

Otázka č. 10:

Zamyslete se nad tím, do jaké míry jste byl/a spokojen/a v jednotlivých obdobích života:

1 = velmi nespokojen, 2 = spíše nespokojen, 3 = ani spokojen, ani nespokojen

4 = spíše spokojen, 5 = velmi spokojen, 0 = netýká se mě

Tab. 1. Spokojenost v průběhu dospělosti

Věk	1	2	3	4	5	0	Průměr
20-25 let	3 (2%)	10 (9%)	19 (16%)	42 (36%)	43 (37%)		3,957
26-30 let	3 (2%)	9 (8%)	26 (22%)	46 (40%)	33 (28%)		3,829
31-35 let	6 (5%)	11 (9%)	28 (24%)	43 (37%)	29 (25%)		3,667
36-40 let	6 (5%)	8 (7%)	32 (27%)	41 (35%)	30 (26%)		3,692
41-45 let	8 (7%)	13 (11%)	33 (28%)	43 (37%)	20 (17%)		3,462
46-50 let	5 (4%)	9 (8%)	15 (13%)	20 (17%)	10 (8%)	58 (50%)	3,356

Z tabulky je zřejmé, že hodnocení spokojenosti u sledovaného souboru klesá. Dle zpětného hodnocení prožívali lidé v období dospělosti mezi 20. a 25. rokem života nejvyšší spokojenost, která se nepatrně leč poměrně rovnoměrně snižuje. Nejnižší životní spokojenost se z výsledků objevuje právě v rozmezí 40 – 50 let, avšak pokles není příliš výrazný.

Otázka č. 11:

Ohlédnete-li se zpět za svým životem, které myšlenky jsou nejbližší Vaším úvahám:



Obr. 10. Pohled do minulosti, bilancování

Následující otázka směřovala k minulosti. Kořeny tzv. krize středního věku lze zasadit do fáze bilancování svého dosavadního života. Toto zastavení a bilancování je nutné pro potvrzení nebo korekci dosavadního směřování. „*Nespokojenost ve vnitřním světě signalizuje nutnost změny a přechodu do dalšího vývojového období*“,¹⁶² uvádí Sheehyová.

¹⁶² Sheehyová s. 27

Otázkou jsem měla v úmyslu odhalit několik možných variant, souvisejících s bilancováním. Odpovědi jsem rozdělila do různých směrů:

- a) Potvrzení dosavadního směřování** – odpověď a) zvolilo 45 (38%) respondentů.
- b) Potřeba vnějších změn** – odpověď b) zastoupenou 31 (27 %) respondenty.
- c) Snaha dohnat zmeškané** – odpověď c) pociťuje 14 (12 %) osob.
- d) Potřeba vnitřních změn** – odpověď d) vyjádřilo pouze 11 (9 %) respondentů.
- e) Rezignace na víru v lepší život** - odpověď e) zvolilo 7 (6 %) dotázaných.
- f) Nepřítomnost bilancování** – odpověď f) označilo 9 (8 %) účastníků šetření.

Z výsledků je zřejmé, že drtivá většina respondentů v myšlenkách hodnotí svůj uplynulý život.

Minimální počet osob (6%) při pohledu do minulosti nespatřuje v budoucnosti naději na lepší život. Mohlo by to být způsobeno aktuálním psychickým stavem s převažujícím negativním laděním nebo pesimistickým pohledem na svět.

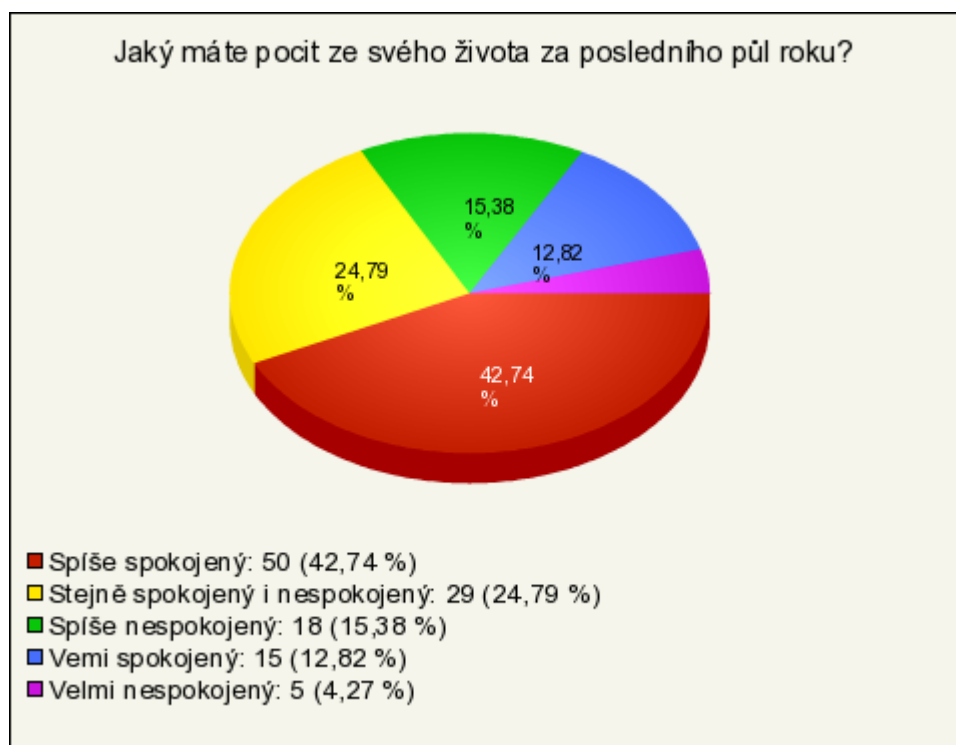
Potřebu provádět vnější změny v souvislosti se stárnutím má (27 %) osob a snahu dohnat zmeškané (12 %) respondentů, celkově se jedná o 39%. Tyto ukazatele jsou typickým projevem a mohly by naznačovat krizi středního věku.

Potřeba vnitřních změn v podobě přehodnocování cílů, plánů je konstruktivním řešením pro plynutí času a stárnutí. Tuto skutečnost označilo pouze 9 % respondentů. Je však možné, že otázka nebyla zcela správně pochopena.

Celkově lze konstatovat, že více než polovina respondentů ve věku 40 – 50 let pociťuje limity způsobené plynutím času.

Otázka č. 12:

Jaký máte pocit ze svého života za posledního půl roku?

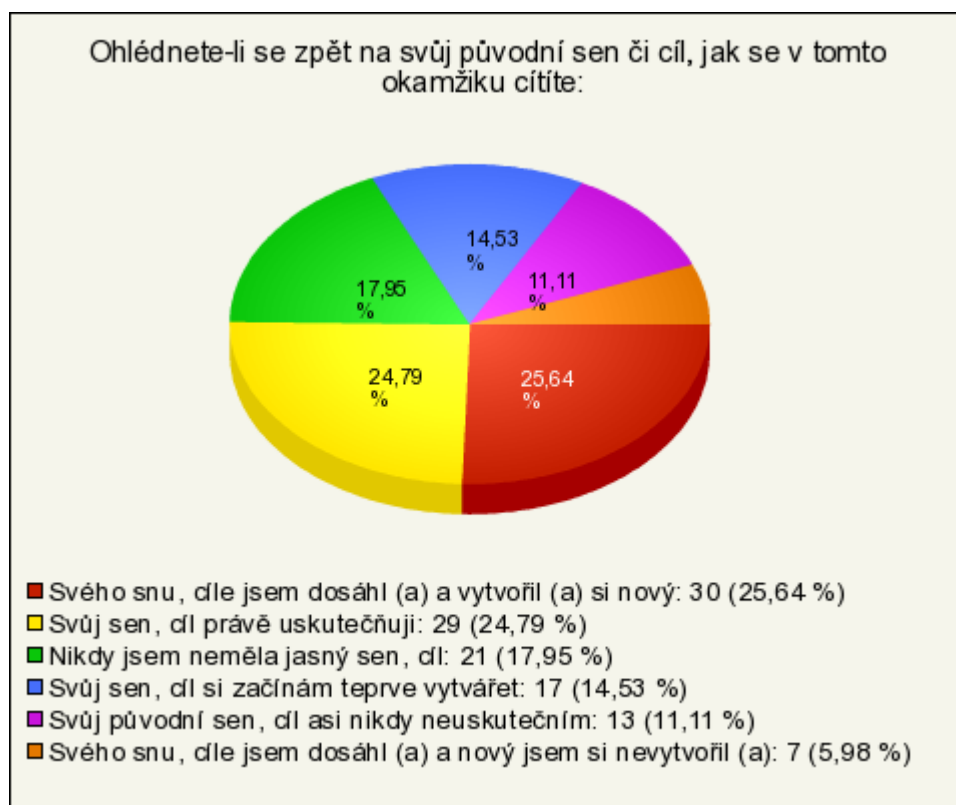


Obr. 11. Spokojenost v současnosti

Z uvedeného grafu vyplývá, že celkem nadpoloviční většina je aktuálně se svým životem spokojena. Velmi spokojeno je 15 osob (13 %), spíše spokojeno je 50 osob (43 %). Průměrnou spokojenost vykazuje 29 (25 %) respondentů. Nespokojeno je 23 (19 %) osob, z toho velmi nespokojeno je 5 (4 %) a spíše nespokojeno je 18 (15 %) respondentů.

Otázka č. 13:

Ohlédnete-li se zpět na svůj původní sen či cíl, jak se v tomto okamžiku cítíte:



Obr. 12. Očekávání z minulosti

Otázka měla za úkol odhalit pocity vztahující se k očekáváním z minulosti. Zjistit, do jaké míry došlo k naplnění předpokládaných cílů či nadějí. Jestli lidé měli nějakou vizi, k níž směřovali nebo jestli jejich život plynul spíše nahodile. Dle teorie osobní pohody je prožívání života zaměřeného na určitý cíl podstatnou součástí celkové spokojenosti.

Polovina osob (50 %) má svůj cíl či sen, ke kterému stále směřuje a má buď cíl nový (25 %), nebo ještě ten původní (25 %). Téměř 18 % putuje životem bez jasné vize a 15 % zvažuje svoje další směřování.

Ztrátu iluzí v uskutečnění svého snu pociťuje 11 % respondentů a po dosažení původního cíle o nový zatím neusiluje 6 % osob.

Otázka č. 14:

Jak často zažíváte pocit ponoření se do nějaké aktivní činnosti, která Vás baví tak, že nevnímáte čas?



Obr. 13. Pocit plynutí

Záměrem této otázky bylo odhalit četnost přítomnosti prožitku plynutí – flow, který je považován dle teorie za optimální formu prožívání. Často a pravidelně prožívá ve svém životě zaujetí nějakou činností 45 % všech respondentů. Občas 38 % a zřídka nebo nikdy 18 %. Skutečná hodnota tohoto prožitku má další podmínky. Především se jedná o přítomnost cíle, k němuž aktivita směřuje. Otázka cílů je předmětem následných dotazů. Rovněž by bylo vhodné provést upřesnění kvalitativní metodologií.

Otázka č. 15:

Jaké jste měl/a pocity posledního půl roku vztahující se k následujícím oblastem života:

(1 = velmi nespokojen až 5 = velmi spokojen)

Tab. 2. Spokojenost ve vybraných oblastech

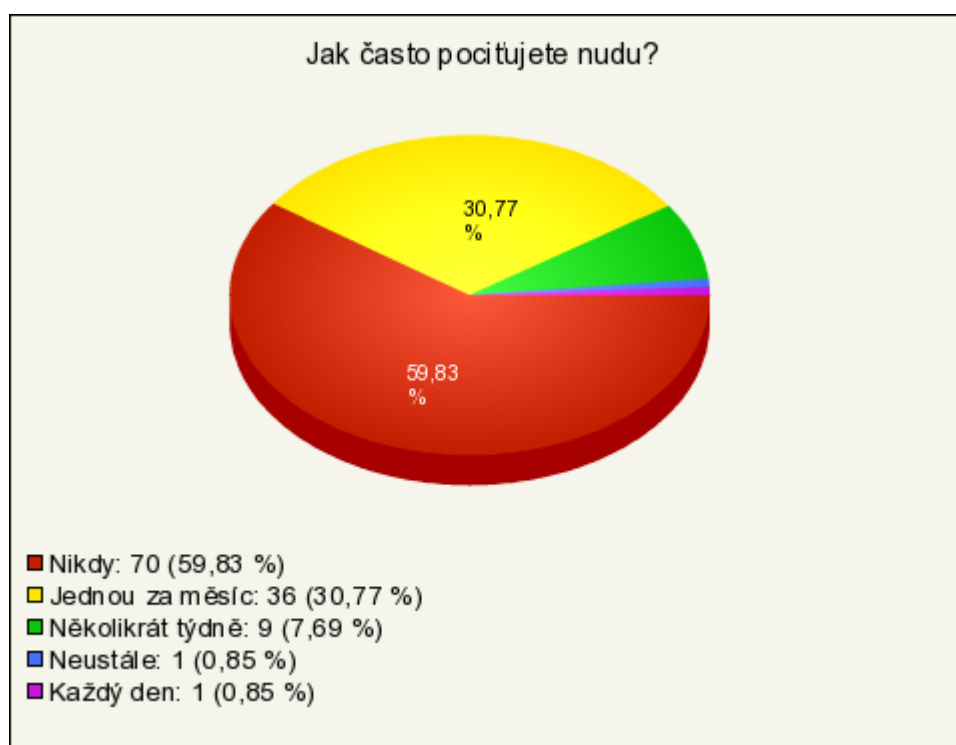
Oblast	1	2	3	4	5	Netýká se mě	Průměr
Zaměstnání	4	9	23	60	21		3,726
Manželský / partnerský vztah	7	14	19	49	25	3	3,622
Děti a rodičovská role	0	2	15	40	49	11	4,283
Uznání/úspěch	4	6	47	49	11		3,487
Zdraví a tělesná kondice	2	18	24	60	13		3,547
Osobní růst a rozvoj	1	16	34	54	12		3,513
Sexuální život	7	13	25	43	26	3	3,596
Přátelé a společenský život	0	6	23	63	25		3,915
Tělo a tělesná přitažlivost	6	18	37	47	9		3,299
Práce ve prospěch druhých	0	10	37	50	20		3,684

Z výsledků vyplývá, že spokojenost plynoucí z rodičovské role dominuje nad ostatními oblastmi. Zde se potvrzuje Eriksonovo pojetí generativity jako vývojový úkol dospělosti. Péče o potomstvo je vysokým zdrojem spokojenosti u lidí středního věku. Následuje oblast přátelství a společenství. Výsledky opět potvrzují teorie, v nichž hodnoty mezilidských vztahů hrají jednu z klíčových rolí podstatných pro pocit pohody. K dalším vysokým zdrojům spokojenosti patří oblast zaměstnání. Svůj vliv zde pravděpodobně také sehrává skutečnost, že v celkovém výzkumném souboru převažují ženy. Spokojenost v této oblasti bývá často odlišná v tomto věkovém období u mužů a žen. Následuje oblast s prvky prosociálnosti. Do hodnocení spokojenosti s prací ve prospěch druhých se však zřejmě promítá nemalou mírou i činnost plynoucí z role rodičovské. Nejméně spokojeni jsou pak lidé se se svým tělem a tělesnou přitažlivostí. Je to pochopitelné, protože se právě v tělesné oblasti začínají nejdříve objevovat první zřetelnější příznaky stárnutí, zvláště pak u žen. Do této oblasti se může promítat rovněž nepoměr mužů a žen v souboru. Také oblast uznání a úspěchu patří k nejnižším zdrojům přispívajícím k celkové spokojenosti. Příčinou je zřejmě i to, že člověk je již v tomto věku pevněji zakotven ve společnosti a v životě

a vnější zdroj potvrzení jeho hodnoty již není tolik aktuální jako v předešlých životních etapách.

Otázka č. 16:

Jak často pocítujete nudu?



Obr. 14. Pocit nudy

Odpověď na tuto otázku koresponduje s duchem současné doby, která je uspěchaná a hektická. Většina lidí nemá na nudu čas. Převažující část výzkumného souboru (60 %) se nikdy nenudí. Jednou za měsíc se v průměru nudí 31 % respondentů. Častěji se nudí přibližně pouhých 9 % dotázaných. Záměrem této otázky bylo zjistit nudu a stereotyp, mohou být důležitým činitelem krize. Protože se jedná o odlišné pojmy, stereotyp jsem odstranila. Nyní zjišťuji, že by více vypovídající hodnotu týkající se problémů ve středním věku vystihoval raději pojem stereotyp.

Otázka č. 17:

Napište prosím stručně, co si představujete pod pojmem "krize středního věku"?

Tab. 3. Pojem „krize středního věku“

Pojem „krize středního věku“	Počet
Negativní pocity související se stárnutím a smrtí	21
Pocit, že vše hezké je již za námi	13
Odchod dětí z domova, pocit nepotřebnosti, osamění	12
Snaha dohonit zmeškané, dokazování si, že nejsem ještě starý	11
Nespokojenost se životem, v zaměstnání, stereotyp atd.	9
Úbytek sil, rezignace na vše, ztráta motivace	8
Bilancování, hledání nové cesty, přehodnocování životních postojů, vnitřní zmatek	7
Manželská krize, nevěra	7
Dosažení růstu a prázdnota	7
Vyčerpání, zhroucení, vyhoření	4
Zdravotní potíže, pokles kondice	4
Jiné: nemít koníčky a přátele, moc práce a málo zábavy a sexu, nedostatek času atd.	14
Nevím	23

Jednalo se o otevřenou otázku, jejímž cílem bylo zmapovat povědomí respondentů o samotném pojmu krize středního věku. Na základě významu nejčastějších odpovědí jsem vytvořila kategorie uvedené v tabulce. Lidé většinou uváděli více významů, proto nesouhlasí celkový počet s počtem respondentů. Pouze záporná odpověď byla vyjádřena jednoznačně.

Tento pojem je velmi obtížné blíže specifikovat, přesto je z tabulky zřejmé, že převážná většina dotázaných má relevantní představu o symptomech provázejících pocit krize středního věku. Celkem 23 (20 %) respondentů uvedlo, že si nedokáže pod tímto pojmem nic představit.

Největší počet respondentů uvádí negativní pocity související se stárnutím. O něco méně odpovědí vyjadřovalo pocity smutku nad uplynulým časem a nedůvěru v budoucí lepší prožitky než v minulosti. Přibližně stejný počet respondentů má spojenou krizi středního věku s odchodem dětí z domova a samotou. Syndrom prázdného hnízda však nebyl v šetření příliš výrazný.

Některé odpovědi se zdají být diskutabilní, zda se skutečně jedná o projevy krize spojené se středním věkem, ale tento mnohadimenzionální fenomén je ve svých projevech nesnadno identifikovatelný formou volných otázek. Podstatou bylo zjistit, zda lidé mají alespoň nějakou představu o tomto jevu nebo jestli vůbec netuší, co se skrývá za tímto označením. Někteří uváděli některá negativa související se středním věkem, která ještě nemusejí znamenat přímo projev krize středního věku.

Vysoké a poměrně erudované povědomí o tomto jevu je ovlivněno možná i složením respondentů, protože se jednalo ve velké míře o osoby vzdělané, z poloviny vysokoškolsky, navíc z velké části se jednalo o studenty sociální pedagogiky, kde v rámci studia se s pojmem krize středního věku studenti již setkali.

Otázka č. 18:

Myslíte si, že jste zažili nebo právě prožíváte krizi středního věku?



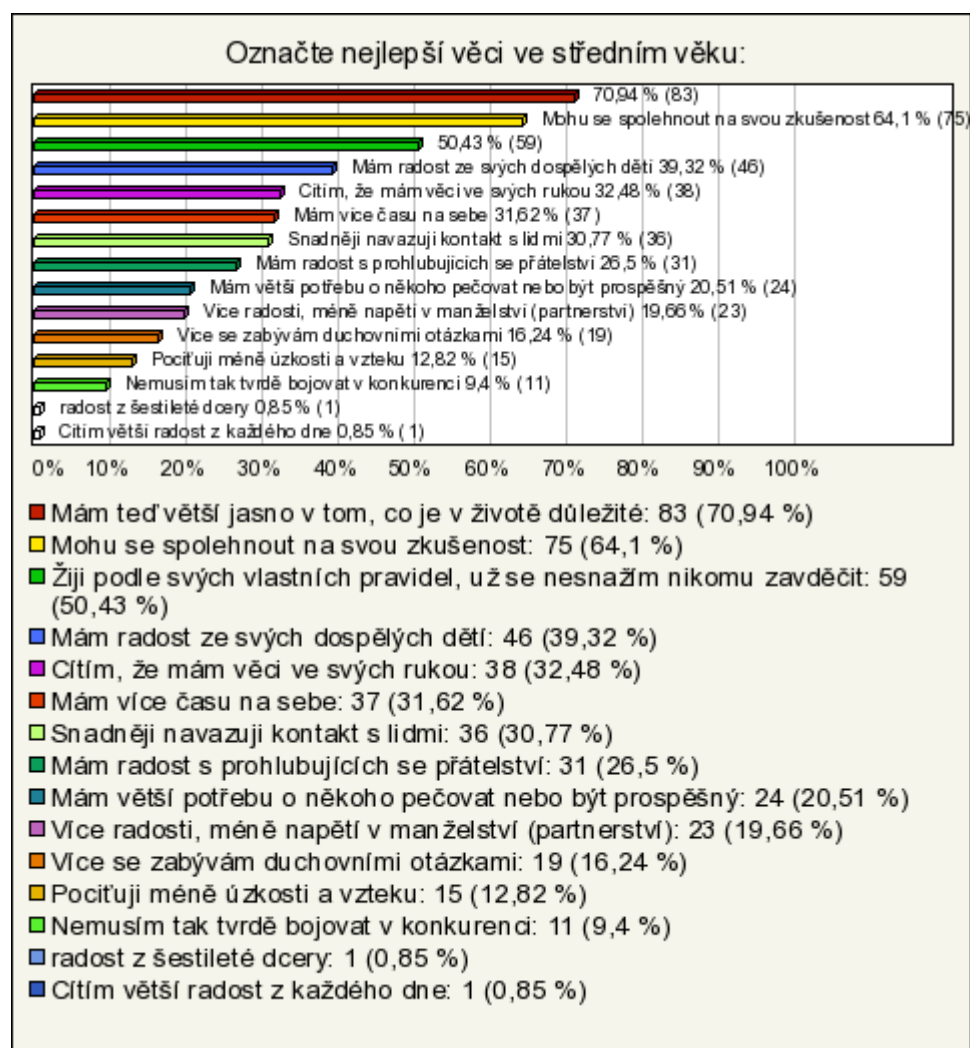
Obr. 15. Pocit krize středního věku

Otázku tohoto typu jsem zařadila na základě názoru psychologa Klimeše, s jehož názorem se ztotožňuji, že pokud člověk krizi má, pak o ní s největší pravděpodobností ví a projevuje se to tím, že je člověk dlouhodobě nespokojen se svým životem a má pocit životní prázdnoty a cesty odnikud nikam.¹⁶³ Z výsledků šetření vyplývá, že třetina respondentů (30 %) má pocit prožití nebo aktuálního prožívání krize středního věku. Dvě třetiny základního souboru (70 %) uvádí zápornou odpověď. Domnívám se však, že pokud by výzkumný vzorek zahrnoval více osob mužského pohlaví, výsledky by mohly být významněji odlišné.

¹⁶³ KLIMEŠ, Jerolým. *Chat: Jeroným Klimeš-Dobré ráno-Česká televize*. [online]. [cit. 2015-05-17]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10435049455-dobre-rano/chat/4136/>.

Otázka č. 19:

Označte nejlepší věci ve středním věku:

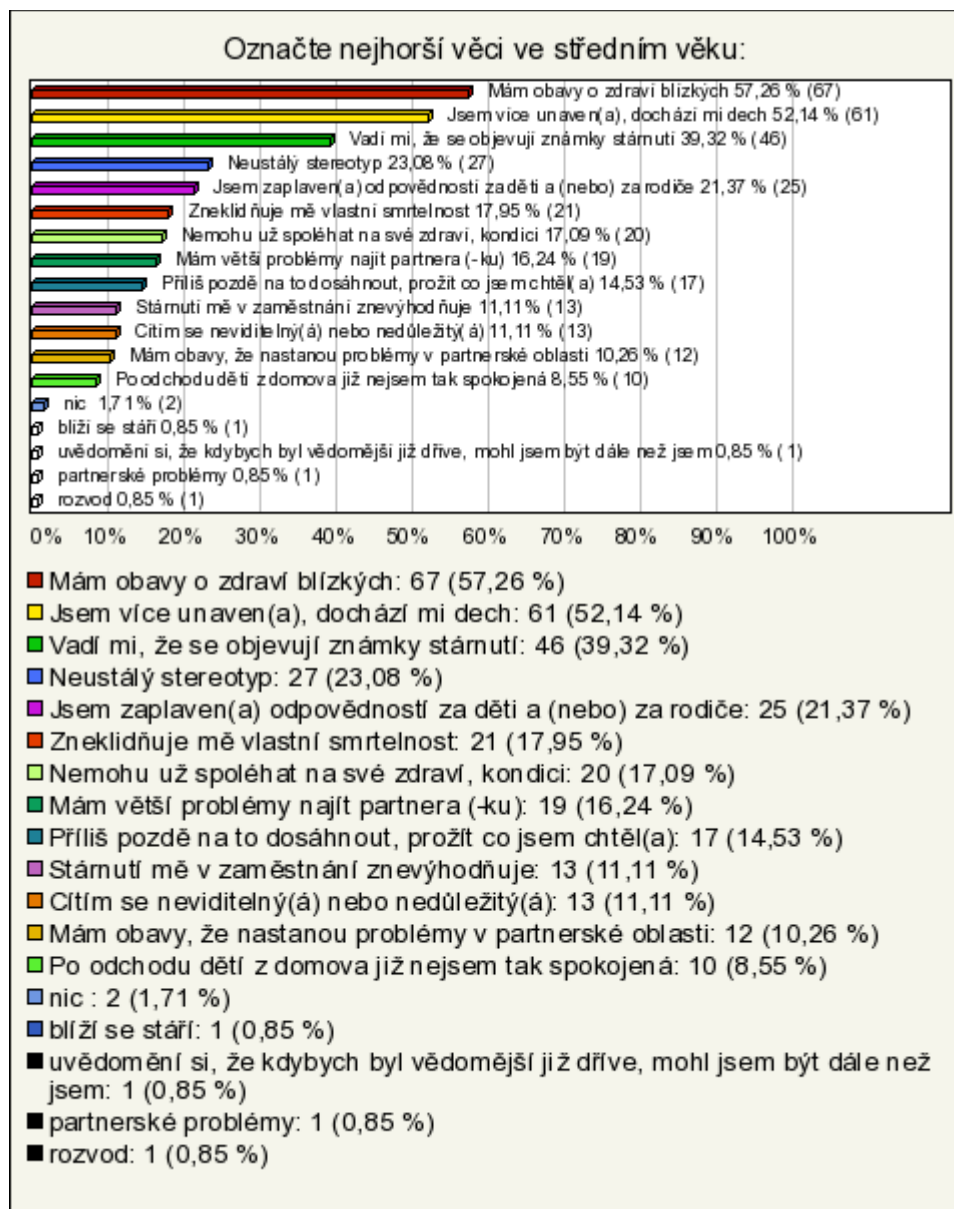


Obr. 16. Pozitivní změny ve středním věku

Otázka byla zaměřena na vnímané pozitivní změny související se středním věkem. Z výsledků lze odvodit, že lidé v tomto věku již mají představu o svých hodnotách a prioritách (71 %), jejichž pořadí často v tomto období bývá upřesňováno. Další významné pozitivum spatřují ve svých zkušenostech (64%). Mají už stabilnější vědomí sebe sama, mají svá pravidla, jimž důvěřují a nemají potřebu vnějšího potvrzení svého chování (50 %). Zde se objevuje opět pozitivní význam rodičovské role, která je významným zdrojem radosti. Rovněž je zřejmý význam hodnoty mezilidských vztahů a potřeba být prospěšný.

Otázka č. 20:

Označte nejhorší věci ve středním věku:



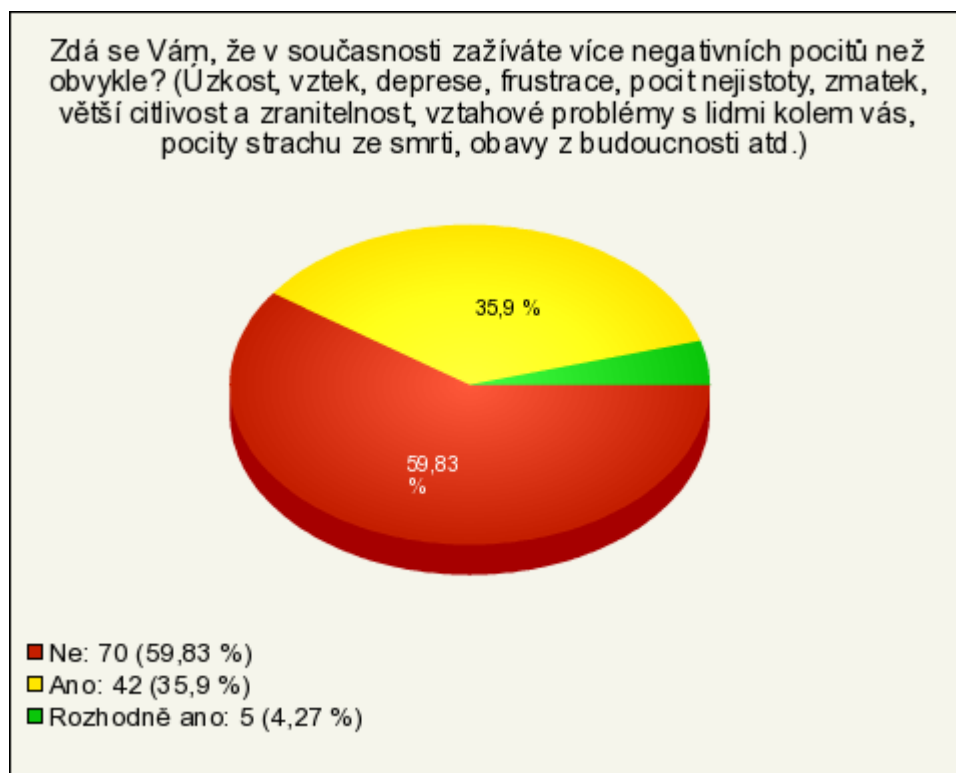
Obr. 17. Negativní změny ve středním věku

Cílem této otázky bylo odhalit vnímané negativní změny přicházející ve středním věku. Nejčastěji se objevují obavy i zdraví svých blízkých (57%). Je to logické, protože lidé v tomto věku mívají rodiče, často se již potýkajícími s významnějšími zdravotními omezeními, někteří již umírají. Nadpoloviční většina respondentů pociťuje zvýšenou únavu (52%) a jsou znepokojeni častějšími projevy stárnutí (39%). Může to být částečně způsobeno současným

hektickým životním stylem, avšak také biologickými zákonitostmi. Typickým rysem je pak stereotyp uváděný 23% respondentů. Nespokojenost s rodinnou odpovědností uvádí 21 %. Může se zde projevit jednak stárnutí rodičů, zvláště pak také péče o děti. Mnoho lidí v tomto věku má děti ve věku dospívání, což je náročné pro dítě i rodiče. Následuje pocit zhoršujícího se zdraví a kondice, ke kterému se přidávají zneklidňující myšlenky související s konečností života. Podrobnějším zkoumáním dotazníků jsem zaznamenala problémy najít partnera, které trápili většinu osob samostatně žijících a uvedlo je jako negativum 16 % dotázaných. Poté již následují typické příznaky, s nimiž se setkáváme u krize středního věku – absence naděje prožít svoje původní cíle, sny či přání, pocit diskriminace v zaměstnání vlivem stárnutí, pokles spokojenosti po odchodu dětí z domova, pocity nepotřebnosti apod.

Otázka č. 21:

Zdá se Vám, že v současnosti zažíváte více negativních pocitů než obvykle? (Úzkost, vztek, deprese, frustrace, pocit nejistoty, zmatek, větší citlivost a zranitelnost, vztahové problémy s lidmi kolem vás, pocity strachu ze smrti, obavy z budoucnosti atd.)



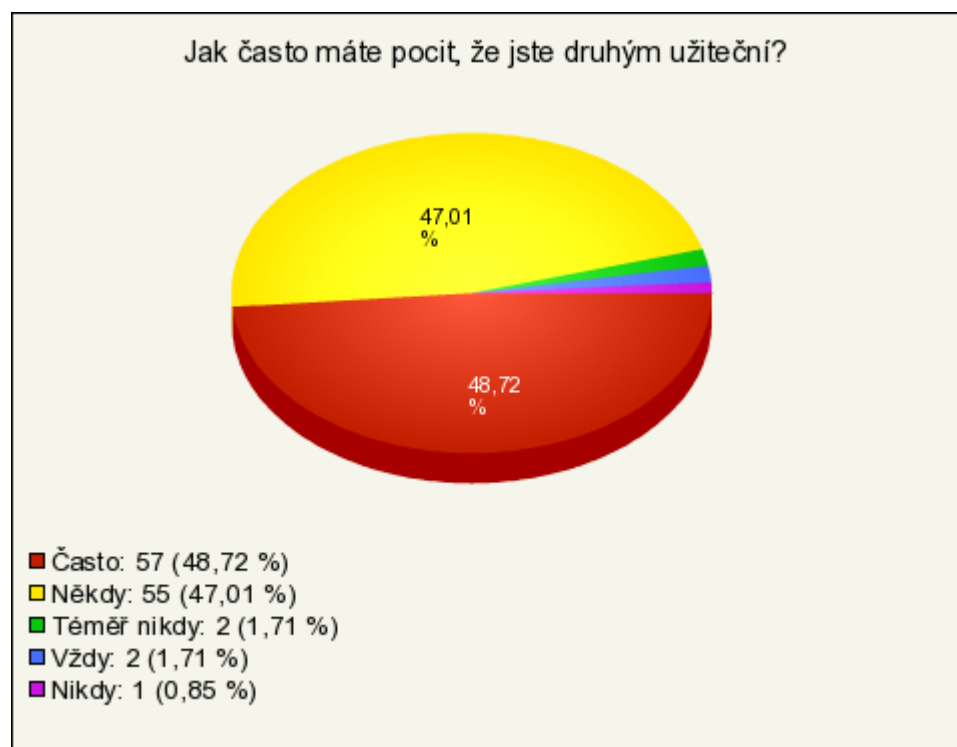
Obr. 18. Negativní pocity

Záměrem této otázky bylo zpřesnění údaje o pocitech krize středního věku. Jejím klíčovým projevem v nejširším smyslu je různá intenzita široké škály negativních pocitů.

Téměř 60 % dotázaných zvýšenou míru negativních pocitů neprožívá, avšak 40 % dotázaných některý z těchto nežádoucích projevů pozoruje. Pro zpřesnění by tato otázka vyžadovala kvalitativní rozbor, protože pociťované negativní emoce ještě nemusí souviset právě s touto tranzitorní krizí.

Otázka č. 22:

Jak často máte pocit, že jste druhým užiteční?

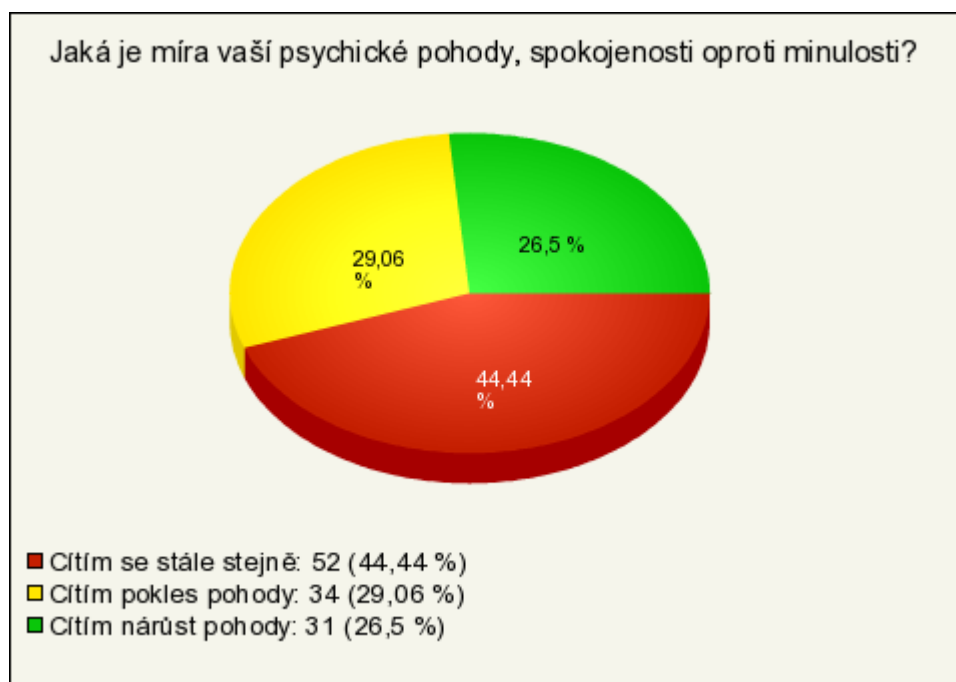


Obr. 19. Pocit prospěšnosti

Pocit prospěšnosti pro druhé udává polovina respondentů. Často a vždy se cítí být druhým užitečných 50 % respondentů. Někdý se cítí užitečně 47 % a téměř nikdy 2 %. Poměrně vysokou míru prosociálního pocitu může ovlivňovat i fakt, že téměř polovina všech respondentů pečuje o dítě mladší 18 let a převážnou většinu celkového souboru tvoří ženy. Otázka byla zařazena z toho důvodu, že práce pro druhé patří dle mého názoru k nejvýznamnějším pocitům souvisejícím se smyslem života.

Otázka č. 23:

Jaká je míra vaší psychické pohody, spokojenosti oproti minulosti?



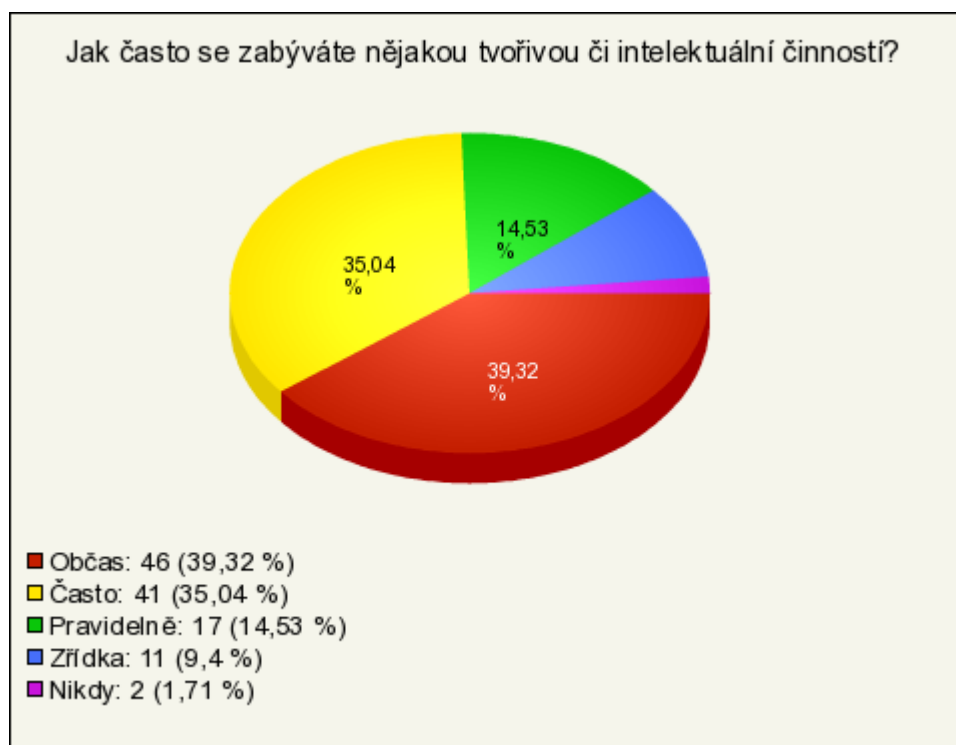
Obr. 20. Spokojenost vs. minulost

Otázka byla zařazena jako upřesňující k sycení hypotézy. Necelá polovina dotázaných (44 %) má pocit stejné míry psychické pohody oproti dosavadnímu životu. Může to dokazovat i fakt, že člověk disponuje geneticky danou mírou pozitivní afektivity, která tvoří přibližně polovinu celkového vnímaného pocitu štěstí a po jejím vychýlení se k jejím hodnotám navrací.

Pokles pohody ve srovnání s minulostí pociťuje 29 % respondentů a o něco méně osob (27 %) vnímá nárůst spokojenosti oproti minulosti.

Otázka č. 24:

Jak často se zabýváte nějakou tvořivou či intelektuální činností?



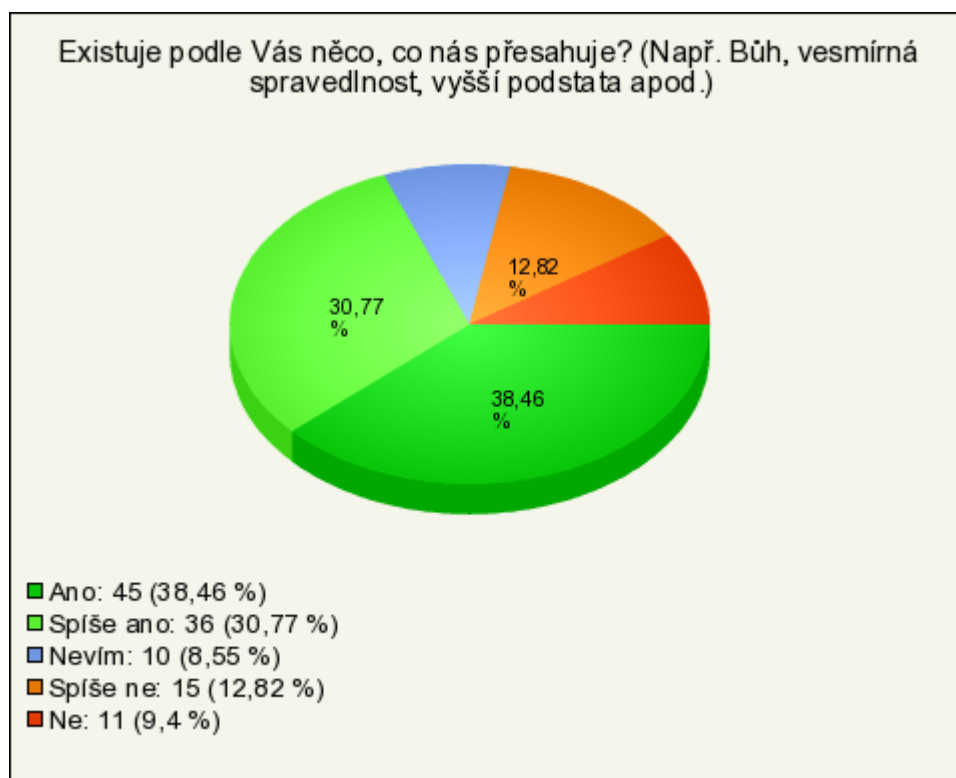
Obr. 21. Tvořivá nebo intelektuální činnost

Tato otázka směřuje opět k potvrzení teorie, kdy tvořivost ve spojení s určitým cílem patří k základním podmínkám pro pocit plynutí tvořící významnou součást životní spokojenosti. Domnívám se, že tato problematika skýtá velké šance pro naplněné prožití druhé poloviny života a aktivní stárnutí.

Často a pravidelně se touto činností zabývá polovina respondentů, druhá polovina pak občas, zřídka a nikdy. Odpověď často a pravidelně považuji za vyšší předpoklad celkové pohody, než tato činnost prováděná pouze občas či zřídka.

Otázka č. 25:

Existuje podle Vás něco, co nás přesahuje? (Např. Bůh, vesmírná spravedlnost, vyšší podstata apod.)



Obr. 22. Víra

Střední věk a krize s ním spojená souvisí mimo jiné i z uvědomění si konečnosti svého života. Domnívám se, že víra v nějakou formu transcendence může přispět k snazšímu smíření s faktem konečnosti fyzické existence člověka.

Výsledky naznačují, že většina dotázaných (69 %) se k možnosti této formy skutečnosti přiklání. Podstatně menší část tazatelů tuto možnost popírá a 9 % osob nemá žádný názor na tuto problematiku.

Otázka č. 26:

Co je pro vás dnes nejdůležitější?

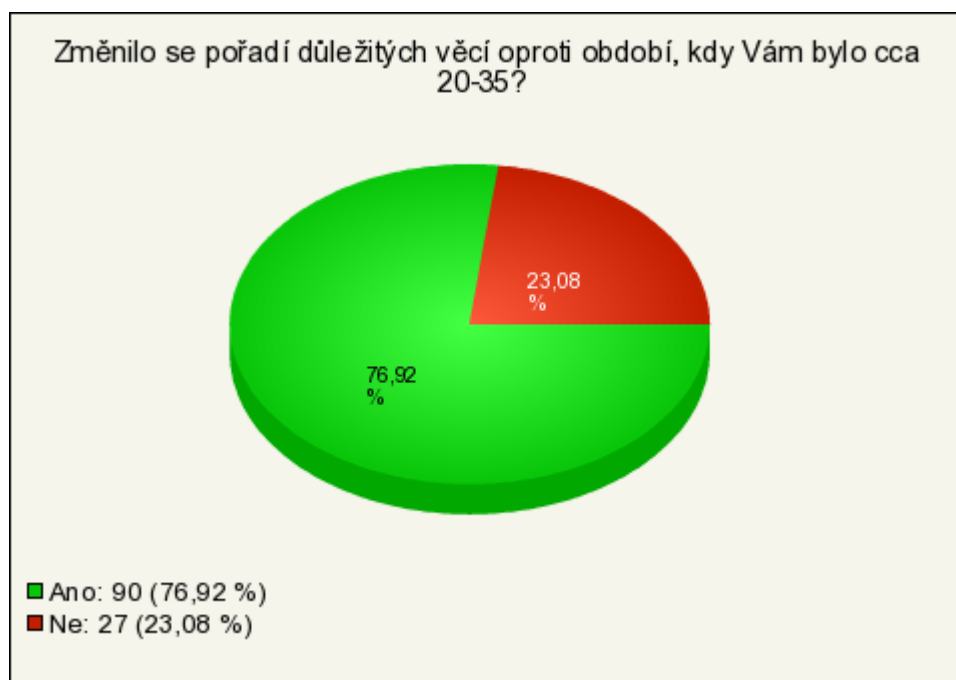
Tab. 4. Hodnoty

Hodnoty	1	2	3	4	5
	nepodstatné	spíše nedůležité	spíše důležité	zásadní	průměr
Nezávislost	2	15	62	38	3,162
Úspěch	5	43	59	10	2,632
Společenská změna, náprava	11	33	65	8	2,598
Rodinné závazky	2	3	43	69	3,530
Finanční zajištění	0	2	60	55	3,453
Uznání	7	34	62	14	2,709
Hledání smyslu	3	22	69	23	2,957
Intimita, lidská blízkost	0	4	61	52	3,410
Tvořivé či intelektuální zájmy	4	27	66	20	2,872
Pečovat o někoho, být užitečný	0	7	91	19	3,103
Romantika	4	35	65	13	2,744

Z výše uvedené tabulky je zřejmé, že k nejdůležitějším hodnotám zcela pochopitelně patří rodinné závazky, těsně následovány finančním zajištěním a intimitou. Poměrně důležitá je i nezávislost a potřeba užitečnosti. Oproti tomu se nejméně důležitými pro lidi ve středním věku se jeví otázky spojené se společenskou změnou a nápravou současných podmínek. Úspěch a ani romantika a tvořivé či intelektuální zájmy nepatří k nejdůležitějším.

Otázka č. 27:

Změnilo se pořadí důležitých věcí oproti období, kdy Vám bylo cca 20-35?

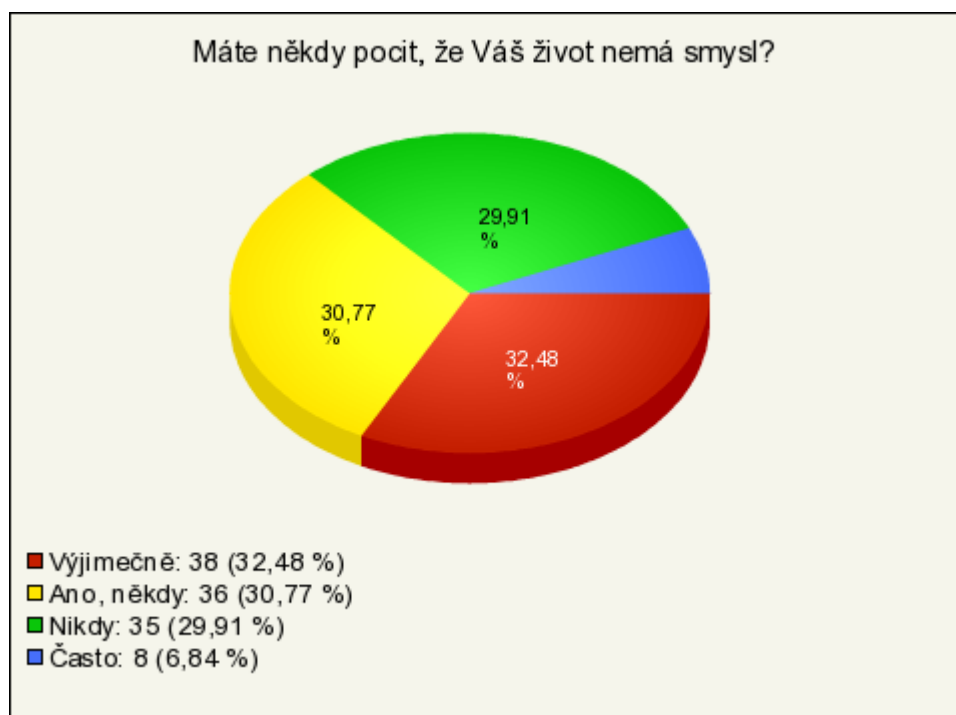


Obr. 23. Změna hodnot

Zcela očekávaně dle teorie se potvrzuje, že lidé ve středním věku mění své životní priority. Tuto změnu hodnot potvrzuje 77 % respondentů, 23 % ji vyvrací. Změna hodnot nepřichází náhle, je to individuálně probíhající proces. Někteří z dotázaných však ještě ke změně svých priorit mohou dospět v následujících letech. Přece jen věkové rozmezí deseti let může znamenat výrazný posun v psychice člověka.

Otázka č. 28:

Máte někdy pocit, že Váš život nemá smysl? (Kladete si otázky: „K čemu to všechno vlastně je, jaký to má smysl?“)



Obr. 24. Smysl života

Otázky po smysluplnosti života bývají často nastolovány právě v období středního věku, rovněž se může vyskytnout v období krizí. Proto mým úmyslem bylo zjistit, zda lidé ve středním věku pociťují svůj život jako smysluplný či nikoli. Patří k významným součástem kvalitního a naplněného života.

Absenci smyslu života prožívá často 8 (7 %) dotázaných a někdy 36 (31 %) respondentů, celkově tento pocit přesahuje třetinu všech respondentů daného souboru. Další třetina 38 (32 %) osob mívá pocit, že jejich život nemá smysl výjimečně. Tento pocit nikdy nemívá 35 (30%) všech dotázaných.

Otázka č. 29:

Ve svém životě si kladu konkrétní cíle a aktivně usiluji o jejich dosažení:



Obr. 25. Cíle

Další z otázek určená k potvrzení zaměřenosti života a s ním předpokládaných podmínek pro prožitek plynutí jako zásadní součást teorie osobní pohody vybrané v teoretické části práce.

Výrazně nadpoloviční většina (62 %) dotázaných označila souhlasně přítomnost cíle a aktivní snahy k jeho dosažení. Nahodilost životní cesty bez konkrétního úsilí o dosažení cíle označilo 38 % respondentů.

Zaměřenost na určitý cíl přináší člověku určité zaměření pozornosti, vnitřní řád tolik v dnešní době potřebný a je prevencí chaosu, zmatku. Ovlivňuje trvalejší pocit pohody oproti prehavějším chvilkovým pozitivním emocím. Podstatné je, aby cíl jen mírně převyšoval naše schopnosti, neboť v opačném případě, kdy cíl je velmi snadno nebo především těžce dosažitelný, může být naopak původcem negativního prožívání. Důležité je také mít na zřeteli, že pozitivní pocity ze splněného cíle se zpravidla dostavují až zpětně, mají však trvalejší charakter.

.Otázka č. 30:

Uvážíte-li, jak šťastný jste nyní, vyznačte, jak podle očekávání budete šťastní v následujících deseti letech:



Obr. 26. Naděje na spokojenost v budoucnosti

Cílem otázky bylo zjistit, jak lidé ve středním věku vnímají svoji blízkou budoucnost v období starší dospělosti. Zda ji vidí nadějně, neutrálně nebo zda na budoucnost nahlíží spíše s přídavkem skepse. Z výsledků vyplývá, že převažující část zkoumaného souboru 71 (61 %) dotázaných nepředpokládá žádné významnější změny v prožívání budoucnosti. Předpoklad zlepšení stávajícího stavu své spokojenosti uvádí celkově 36 osob (31 %), přitom výraznější posun pozitivním směrem očekává 7 % respondentů a mírné zlepšení uvedlo 24 % dotázaných. Spíše pesimistický náhled na budoucnost má 5 (4 %) osob a mnohem nižší spokojenost očekává stejné množství tj. 4 % respondentů.

Celkově tedy optimistický pohled 31 %, neutrální 61 % a pesimistický náhled na budoucnost 8 % osob.

Otázka č. 31:

Myslíte si, že kdyby byl společenským ideálem člověk starý a moudrý, že budete spokojenější?



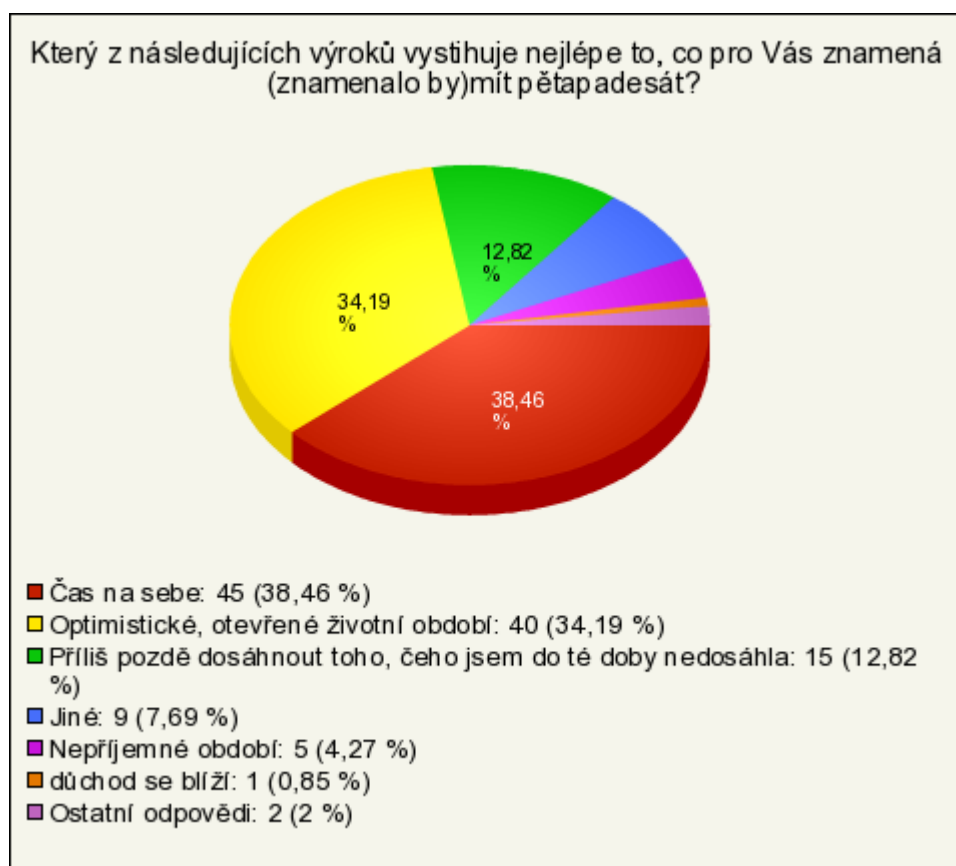
Obr. 27. Spokojenost ve společenském kontextu

Otázka byla vztažena ke společenskému kontextu. Cílem bylo zjistit, zda se lidé ve středním věku cítí limitováni společenským postojem ke stáří při prožívání pohody a spokojenosti. Současná společnost preferuje hodnoty mládeže a stáří je považováno spíše za nežádoucí životní etapu.

Výsledky však dokazují, že dotazovaní lidé v převažující míře 66 (56 %) respondentů nemají pocit společenského omezení své spokojenosti. Avšak také poměrně vysoká část respondentů 51 (44 %) se domnívá, že by byla spokojenější, kdyby bylo na stáří nahlíženo s větším respektem, než jak je tomu dosud.

Otázka č. 32:

Který z následujících výroků vystihuje nejlépe to, co pro Vás znamená (znamenalo by) mít pětapadesát let?



Obr. 28. Blízká budoucnost

Otázka je zaměřena k blízké budoucnosti a slouží k přesnějšímu ověření hypotézy. Cílem je zjistit, zda respondenti vzhlíží nadějně k přicházející etapě. Otázka byla koncipována jako polozavřená. Velmi nadějně s optimismem pohlíží k budoucnosti 35 % dotázaných, očekávají optimistické a otevřené životní období. Poměrně neutrálně se staví k následujícím rokům 38 % respondentů, kteří však očekávají, že budou mít čas na sebe a nepříliš optimisticky se jeví tato životní perioda přibližně 17 % osob. Zbylých 9 % tvoří nespécifikovatelné odpovědi.

Otázka č. 33:***Můj život v následujících 20 letech:***

Jednalo se o nepovinnou otevřenou otázku k dotvoření zkoumané problematiky. Záměrem bylo zmapovat nejlepší subjektivní představy následujících let k upřesnění pohledu do budoucnosti. Respondenti si měli představit svůj ideální život v následujících 20 letech. Domnívám se, že pokud lidé mají určitou vizi své budoucnosti, je pravděpodobné, že by mohli být schopni ji, alespoň částečně, následovat a naplnit. Vzhledem k rozsáhlosti dotazníku jsem víceméně neočekávala její vyplnění. Odpověď však poskytlo 77 (66 %) dotázaných, tedy nadpoloviční většina.

Tab. 5. *Ideální budoucnost*

Ideální budoucnost	<i>počet</i>	%
Partnerství, manželství, láska	31	40
Zdraví	30	39
Rodina, děti, vnoučata	29	38
Duševní pohoda, klid	18	23
Cestování, výlety	17	22
Uspokojující zaměstnání	15	19
Finance	13	17
Aktivní život, sport, kultura, vzdělávání	9	12
Bydlení	8	10
Více volného času, koníčky	7	9
Nevím	3	4

Výsledky jsem roztřídila do výše uvedených oblastí. Nejčastěji byla zmiňována spokojenost v oblasti mezilidských rodinných a partnerských vztahů, včetně dětí a očekávaných vnoučat společně se zdravím svým i všech blízkých. Velký význam má pro lidi ve středním věku klid a pohoda. Poměrně často se objevovala touha cestovat, velký význam má nepochybně i finanční stránka nebo uspokojující zaměstnání. Většina respondentů plánuje rovněž zdravý aktivní způsob budoucího života. Někteří lidé by si rádi splnili sny o lepším bydlení a ocenili by dostatek volného času, někteří čas pro svoje koníčky.

Dále se objevovala obava z politické situace v podobě naděje na její zlepšení, romantika, nebýt sám, rovněž touha po dětech u bezdětných, další zajímavá očekávání jako mít dostatek humoru, optimismu a především mít **radost z maličkostí** a žít v souladu s Boží vůlí.

Pokud bych tuto otázku měla srovnat s podobně orientovanou otázkou ve své bakalářské práci zaměřené na adolescenty, pak největší rozdíl je v touze po úspěchu v povolání a podnikání, které měly pro mladé lidi vyšší význam než pro respondenty sledovaného souboru. Lidé ve středním věku oceňují ve větší míře celkovou pohodu a klid. Ze závěrů této otázky je zřejmé, že u dospělých osob ve středním věku je již vnímání štěstí v určité míře odlišné od dospívajících.

6.4 Vyhodnocení hypotéz

Na základě zhodnocení výsledků výzkumu jsem se pokusila o potvrzení nebo vyvrácení příslušné hypotézy.

H 1: Spokojenost v dospělosti po 40. roce života klesá.

Pro vyhodnocení hypotézy jsem stanovila především otázku č. 10 a otázku č. 23.

Otázka č. 10 zjišťovala spokojenost v jednotlivých pětiletých intervalech po dobu dospělosti. „Zamyslete se nad tím, do jaké míry jste byl/a spokojen/a v jednotlivých obdobích dospělého života.“

U vyhodnocené otázky č. 10 jsem zjistila nepatrný rovnoměrný pokles spokojenosti s plynoucím věkem. Lidé vykazují v průběhu svého života poměrně konstantní hodnotu spokojenosti, která velmi mírně klesá a svého minima dosahuje na počátku starší dospělosti. Následující tabulka na tento pokles rovněž poukazuje.

Tab. 6. Průměrná spokojenost do 40. roku vs. po 40. roce

Období	Průměr spokojenost
Období 20 - 40 let	3,786
Období 41 - 50 let	3,409

Otázka č. 23 zkoumala míru vnímané osobní pohody oproti minulosti: „Jaká je míra Vaší psychické pohody, spokojenosti oproti minulosti?“

Tab. 7. Spokojenost vs. minulost

Spokojenost	% Celkem
Stejný pocit	44,44 %
Nárůst pohody	26,50 %
Pokles pohody	29,06 %

Vyhodnocení následující otázky poukazuje na to, že většina respondentů nepocituje rozdíl v prožívání osobní pohody oproti minulosti, cítí se v převažující míře stejně. Minulost zde však není bohužel přesně specifikována. Tato otázka pravdivost hypotézy přímo nedokládá, nicméně ji ani výrazněji nepopírá.

Otázky poukazují na to, že lidé ve zkoumaném souboru prožívají svůj život s poměrně neměnnou mírou spokojenosti, která sice klesá, ale jen velmi nepatrně a rovnoměrně. Nelze konstatovat, že právě v období mezi 40. – 50. rokem dochází k jejímu výraznějšímu poklesu, avšak pokles zde patrný je, zvláště pak u osob starších 45 let. Proto se přikláním potvrzení hypotézy.

Hypotéza H 1 byla potvrzena.

H 2: Častější pocity prožití krize středních let se vyskytují u osob nad 45 let oproti lidem mladším.

Pro ověření hypotézy je rozhodující otázka č. 18, č. 12 a otázka č. 21.

Otázka č. 18: „*Myslíte si, že jste zažili nebo právě prožíváte krizi středního věku?*“

Tab. 8. Pocit krize středních let 40-45 let vs. 46-50 let

Pocit krize	Věk 40 - 45	Věk 46-50
Ne	23 (39 %)	19 (33 %)
Spíše ne	21 (36 %)	19 (33 %)
Spíše ano	12 (20 %)	15 (26 %)
Ano	3 (5 %)	5 (8 %)

Tato otázka potvrzuje stanovenou hypotézu. Lidé ve věkové kategorii 40 – 45 let se přiklání k prožití krize ve středních letech v počtu 15 (25 %) a lidé ve věkové kategorii nad 46 – 50 let tuto hypotézu potvrzují počtem 20 (34 %).

Otázka č. 12 byla zaměřena na zjištění aktuální spokojenosti se životem: „*Jaký máte pocit ze svého života za posledního půl roku?*“

Tab. 9. Aktuální spokojenost 40-45 let vs. 46-50 let

Aktuální spokojenost	Věk 40 – 45 let	Věk 46 – 50 let
Velmi spokojen a spíše spokojen	37 (63 %)	28 (48 %)
Stejně spokojen i nespokojen	15 (25 %)	14 (24 %)
Velmi nespokojen a spíše nespokojen	7 (12 %)	16 (28 %)

Z tabulky aktuální spokojenosti rovněž vyplývá nižší spokojenost osob zařazených do vyšší věkové kategorie. Výsledky naznačují pravdivost hypotézy.

Otázka č. 21 zjišťovala zvýšenou míru negativních pocitů, které jsou pro krizi středních let právě charakteristické: „*Zdá se Vám, že v současnosti zažíváte více negativních pocitů než obvykle? (Úzkost, deprese, frustrace, pocit nejistoty, zmatek, větší psychickou citlivost a zranitelnost, vztahové problémy s lidmi kolem Vás, pocity strachu ze smrti, obavy z budoucnosti?)*“

Tab. 10. Zvýšená míra negativních pocitů

Více negativních pocitů	Věk 40 – 45 let	Věk 46 – 50 let
Ne	36 (61 %)	34 (58 %)
Ano	20 (34 %)	22 (38 %)
Rozhodně ano	3 (5 %)	2 (4 %)

Tato doplňující otázka potvrzuje hypotézu, i když výsledky nejsou výrazně odlišné. Je to způsobeno dle mého názoru také tím, že uvedené negativní emoce v životě provázejí i řadu jiných příčin a přesnější specifikace krize středního věku vyžaduje spíše kvalitativní přístup.

Přesto lze učinit závěr, že je pravděpodobné prožití krize středního věku spíše u osob nad 45 let. Zde však může sehrávat svoji roli výběr zkoumaného vzorku, kdy převažují ženy a ve vyšším věku již mohou pociťovat blížící se příznaky klimakteria jako zdroje negativních pocitů.

Hypotéza H 2 byla potvrzena.

H 3: Tendence ke změně v životě z důvodu stárnutí je ve středním věku častější než potvrzení správnosti životního směru.

Otázka měla za cíl zjistit, zda lidé jsou se směřováním svého života spokojeni a nehodlají nic měnit, nebo zda touží po změně či změnu z důvodu stárnutí již provádějí. Krize středního věku bývá provázena častými změnami, jak již nasvědčuje samotný původ slova krize vyjadřující také změnu či obrat.

Na pravdivost hypotézy lze usuzovat z otázky č. 11 a jejích podotázek. Tato otázka je zaměřena k bilancování a do minulosti. „*Ohlédnete-li se zpět za svým životem, které myšlenky jsou nejbližší Vaším úvahám:*“

Potvrzení správnosti životní cesty a absenci nutnosti změny vyjadřuje otázka 11a) a potřeba změn vnitřních i vnějších zahrnuje otázky 11b), 11c) a 11d).

Tab. 11. Změna životní cesty vs. potvrzení beze změn

Změna vs. beze změn	Celkem četnost (%)
11a) Potvrzení správnosti životního směru	45 (38 %)
11b), 11c), 11d) Tendence ke změně	56 (48 %)

Z tabulky je zřejmé, že správnost svého životního směřování potvrzuje 45 osob, což činí 38 % z celkového souboru, nutnost učinit nějakou změnu buď vnějších podmínek, nebo vnitřních postojů, cílů a plánů pocítuje celkem 56 respondentů, tedy 48 %.

Zbývající procenta zahrnují osoby, kteří se údajně nezamýšlí nad uplynulým životem.

Hypotéza H 3 byla potvrzena.

H 4: S vyšším věkem se zvyšuje ve sledovaném souboru i tendence ke změně.

Tato hypotéza slouží ke zjištění, v jakém věkovém rozmezí lidé častěji provádějí nebo usilují o změny svého dosavadního života z důvodu blížícího se stárnutí. K ověření hypotézy slouží otázka č. 11b), 11c) a 11d).

Tab. 12. Tendence ke změně 40-45 let vs. 46-50 let

Tendence ke změně	40 – 45 let	46 – 50 let
11 b) chtěl bych změnit důležité věci, než budu starý	13 (22%)	18 (31%)
11 c) ještě mám možnost splnit si přání, než zestárnu	4 (7%)	10 (17%)
11 d) musím přehodnotit svoje plány, cíle, nemají už význam	5 (8%)	6 (10%)
celkem	22 (37%)	34 (58%)

Na základě výsledků uvedených v tabulce č. 11 lze konstatovat, že věková kategorie od 46 let výrazně častěji touží nebo je nucena změnit svůj životní směr z důvodu plynutí času. Důvodem může být opět odchod dětí z domova a je třeba tomuto faktu uzpůsobit životní styl. Také se častěji objevují známky stárnutí organismu a může docházet k různým omezením při vykonávání fyzických aktivit, které je nutno tomuto faktu přizpůsobit. Rovněž v oblasti partnerské je třeba přehodnotit svoje priority. Vzhledem k tomu, že v celkovém souboru převažují ženy, často dochází i ke změnám v oblasti pracovní, jak bylo naznačeno v teoretické části práce.

Hypotéza H 4 byla potvrzena.

H5: Oblast tělesná je ve středním věku nižším zdrojem spokojenosti než oblast s prvky generativity.

Pro ověření platnosti této hypotézy slouží otázka č. 15 se svými podotázkami a analýza otázek č. 19 a 20.

Oblast tělesná je zastoupena v otázce č. 15 podotázkami směřujícími ke zjištění spokojenosti v oblasti zdraví a tělesná kondice, zde je průměrná spokojenost 3,547. Oblast tělesného vzhledu označili respondenti hodnotou spokojenosti průměrně 3,299. A oblast sexuality vyjadřuje hodnota 3,658. Průměrná celková hodnota těchto tří oblastí je **3,501**.

Jako oblast generativity jsem zvolila otázku práce ve prospěch druhých, která je ohodnocena průměrem 3,684 a rodičovská role je zastoupena výrazně nejvyšší hodnotou 4,444. Průměrně tato oblast dosahuje celkově hodnocení **4,064**.

Lze konstatovat, že výsledky hypotézu potvrzují. Rovněž výsledky získané analýzou otázek č. 19 a 20, které zjišťovaly pozitivní a negativní změny ve středním věku, dokreslují potvrzení této hypotézy.

Hypotéza H 5 byla potvrzena.

6.5 Dílčí závěr a zhodnocení výzkumu

Na období středního věku bývá nahlíženo z různých úhlů pohledu, bývá považováno jednak za období častějších krizí oproti předešlým obdobím nebo bývá označováno jako období spokojené a šťastné.

Krise středního věku je krizí vývojovou, tranzitorní. Vzniká v období přechodu mezi dvěma vývojovými etapami v době, kdy se lidé ohlížejí za svým životem a hodnotí jeho dosavadní průběh s ohledem na budoucnost. Klíčovou roli zde sehrává plynutí času a s ním spojené stárnutí.

Na základě těchto dvou skutečností jsem si stanovila cíle. Hlavním cílem praktické části práce bylo zmapovat prožívání osob ve středním věku v souvislosti s přechodem z období střední dospělosti do období pozdní dospělosti. Úmyslem bylo zjistit především míru spokojenosti v tomto období, zda lidé považují tento úsek života za problematický či spíše spokojený nebo stejný jako předešlé etapy. Dále zmapovat prožívání osob ve vztahu k minulosti, přítomnosti a v souvislosti s nadějí do budoucna. S přihlédnutím k hlavnímu cíli jsem si stanovila dílčí cíle, jejichž splnění nyní shrnu.

Sledovaný soubor tvořilo celkem 117 respondentů, necelá čtvrtina byla zastoupena muži, zbytek souboru tvořily ženy. Výrazně převažovalo vzdělání středoškolské a vysokoškolské téměř ve shodném poměru, většina dotazovaných žila ve městě a měla alespoň jedno dítě do 18 let. Převažovali lidé žijící v manželském svazku, sdílející domácnost s partnerem, na pracovní pozici řadového zaměstnance. Věk byl stanoven v rozmezí 40–50 let, přičemž osob do 45 let a nad 45 let byl vyrovnaný počet. Záměrem bylo ověřit teorii Sheehyové, která se domnívá, že dochází k posunu a proměně vývojových období vlivem společenských a demografických změn.

Téměř dvě třetiny lidí ve sledovaném souboru se cítí být mladšími než je jejich skutečný věk, jedna třetina dokonce o více než 5 let. Tím se potvrzují i výzkumy Sheehyové, která v devadesátých letech minulého století v USA zjistila, že lidé se cítí v současné době ve středním věku o mnoho let mladší na rozdíl od předešlých generací.

V subjektivním hodnocení uplynulého života v pětiletých intervalech lidé udávali hodnoty od lepšího průměru až k mírné spokojenosti, nejspokojenější se jednoznačně cítili osoby ve věku 20 – 25 let. V dalších letech celková spokojenost nepatrně klesá. Po čtyřicítce se zřejmý pokles, který se však výrazněji neliší od průběžného mírného poklesu v čase. Zpětné hodnocení by však mohlo být ovlivněno momentálním psychickým stavem a také mírou vnímání intenzity emocí, která se s věkem většinou snižuje.

Při pohledu do minulosti více než třetina respondentů zkoumaného vzorku cítí svůj život správně nasměrován, jde však především o osoby s dětmi do 18 let. Lidé nad 45 let, mezi nimiž je větší podíl osob s dětmi staršími či zcela odstěhovanými má ve většině případů pocit nutnosti nějaké převážně vnější změny z důvodu blížícího se stárnutí. Pokud se jedná o očekávání nebo sny či cíle z minulosti, pak polovina dotázaných dosáhla svého cíle a vytvořila si nový, případně svůj cíl nebo sen právě uskutečňuje.

V hodnocení spokojenosti v současném životě v posledním půlroce se téměř polovina cítí spokojeně a třetina neutrálně. **Třetina respondentů se domnívá, že právě prožívá nebo prožila krizi středního věku, převažují lidé nad 45 let.** Zvýšenou míru negativních pocitů oproti obvyklému stavu, které jsou specifické pro krizi středních let, uvádí necelá polovina zkoumaných osob. Veškeré negativní pocity však nemusejí se sledovanou krizí souviset. Největší spokojenost lidem ve středním věku přináší děti a rodičovská role, následuje oblast zaměstnání. Nejvíce je tíží nedostatek uznání a rovněž tělesná kondice a zdraví patří k nejméně uspokojivým. I přesto se celkové hodnoty pohybují nad průměrem. Nudu lidé neprožívají buď nikdy, nebo jen minimálně. Většina lidí prožívá často a pravidelně pocit ponoření do nějaké aktivní činnosti, při které je časové vnímání potlačeno. Necelá polovina dotazovaných se věnuje nějaké tvořivé či intelektuální činnosti a často se cítí být užitečná druhým. Téměř tři čtvrtiny osob si klade v životě konkrétní cíle a usiluje o jejich dosažení. Drtivá většina osob zkoumaného souboru má poměrně relevantní vysvětlení pro pojem krize středního věku.

K největším pozitivům spatřovaným na středním věku patří ujasnění životních hodnot a vlastní zkušenosti. Významným přínosem ke spokojenosti je i radost z dospělých dětí. Nejméně žádoucí změny ve středním věku představují pro respondenty obavy o zdraví blízkých, únava a známky stárnutí.

K preferovaným hodnotám patří rodinné závazky a finanční zajištění. K nejméně důležitým patří otázky spojené se společenským klimatem. Lidé ve věkovém rozhraní do 45 let se domnívají, že společenský kult mládeže nemá vliv na jejich spokojenost, naopak lidé nad 45 let mají názor opačný. Většina respondentů se přiklání k existenci Boha či jiné formy přesahu člověka. Pocit ztráty smyslu života má výjimečně třetina osob, další třetina někdy tyto pocity prožívá a třetina respondentů nikdy nepocituje, že jejich život nemá smysl.

Od následující životní etapy většina dotazovaných očekává především čas na sebe, muži spíše v období po padesátce spatřují optimistické otevřené období. Celkově lidé předpokládají, že v následujících letech se spokojenost od současnosti příliš lišit nebude.

Ideální představa následujícího života spočívá pochopitelně ve zdraví svém i rodiny a ve spojení se spokojeností v partnerských a celkově rodinných vztazích. Důležitá je celková pohoda a klid. Často bylo zmiňováno cestování a aktivní způsob budoucího života, což považují za velmi pozitivní jev při vstupu do následující etapy života.

Celkově jsem v celém výzkumu vnímala důležitost rodičovské role jako snad nejvýznamnější součást spokojenosti osob ve středním věku. Z otevřených otázek bylo možné vysledovat, že pro bezdětné ženy je absence rodičovské role vnímaná velmi nepříznivě.

Výzkum lze považovat pouze za orientační, především vzhledem k převaze ženského pohlaví. Nicméně se domnívám, že nastínil pohled na zkoumanou problematiku a může být studovanému oboru prospěšný.

ZÁVĚR

Střední věk nemusí být jen obdobím stagnace a čekání na stáří, dobou smutku nad ztracenými nadějemi z mládí. Lze ho prožít s radostí, tvořivostí a přijmutím nezvratitelných změn, které přicházejí. Změny přinášejí potenciál pro nové začátky.

Životní cesta každého člověka není vždy jen sluncem ozářená. Potkávají nás chvíle radostné i žalostné, někdy až krizové. Pojem krize bývá spojován s prožitky negativního rázu, ale nelze opomíjet skutečnost, že se jedná o jednu stranu téže mince. V konečném důsledku může přinést šanci na prožití kvalitnějšího či smysluplnějšího života konkrétním jednotlivcům i širšímu společenství. Výsledek bude záležet na tom, jaký postoj k výzvě nazývané "krize" zaujmeme. Pokud prožitý smutek bude impulzem pro aktivní utváření šťastné a smysluplné budoucnosti, pak by jeho účel mohl být naplněn.

Diplomová práce byla zaměřena na problematiku krize středního věku. V teoretické části se zabývala krizemi v životě člověka, jejich příčinami, typologií, průběhem a odhalovala jejich možný význam. Druhá kapitola byla zaměřena na osobnost a identitu člověka, rovněž na jeho celoživotní vývoj a aktuální vývojové teorie. Následující kapitola se věnovala vývojovému období střední dospělosti a nejčastějším specifickým změnám, k nimž dochází vlivem vývoje. Čtvrtá kapitola analyzovala vývojovou krizi středního věku. Snahou bylo vymezit období a její charakteristiky, možné příčiny, zahrnovala i společenský kontext. Poslední pátá kapitola se věnovala osobní pohodě jako významnému činiteli prevence rozvinutí krize ve středním věku, jakož i možnostem řešení negativního prožívání období životního středu.

V metodické části práce byl proveden kvantitativní výzkum prostřednictvím dotazníkového šetření. Jeho cílem bylo zmapovat prožívání lidí v souvislosti s přechodem ze střední dospělosti do období starší dospělosti. Zkoumala jsem představu lidí o samotném pojmu krize středního věku a pocit jejího prožitku. Zjišťovala jsem aktuální spokojenost ve vztahu k dosavadnímu průběhu života a jeho jednotlivým aspektům. Dále vnímání současného života vzhledem k minulosti, rovněž současné prožívání s ohledem na cíle, hodnoty, smysluplnost života a nadějnou budoucnost. S ohledem na studovaný obor jsem zjišťovala hodnocení spokojenosti v souvislosti se společenským postojem ke stáří.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knihy a jiné zdroje:

1. ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. 2., aktualiz. vyd., V Portálu 1. Praha: Portál, 2003, 751 s. ISBN 80-7178-640-3.
2. BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. 3. Vydání. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, Filozofická fakulta, 2008, 251 s. ISBN 978-80-969944-0-3.
3. BOWLBY, John. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. 1. Vydání. Praha: Portál, 2010, 356 s. ISBN 978-80-7367-670-4.
4. BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, dalajlama XIV. a Howard C CUTLER. *Cesta ke štěstí: průvodce dobrým životem*. Praha: Pragma, 1999, 303 s. ISBN 80-7205-713-8.
5. CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, 395 s. ISBN 80-7106-139-5.
6. ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Praha: Portál, 2015, 152 s. ISBN 978-80-262-0786-3.
7. FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. 3. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006, 175 s. ISBN 978-80-7192-866-9.
8. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, s.r.o., 2009, 774 s. ISBN 80-7367-569-1.
9. HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 769 s. ISBN 80-7367-092-5.
10. HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 167 s. ISBN 80-7367-168-9.
11. JACQUES, Elliot. (1965). *Death and the mid-life crisis*. International Journal Of Psychoanalysis, 46(4), 502-514.

12. JUNG, Carl Gustav. *Duše moderního člověka*; 1.vyd. Brno: Atlantis, 1994, 378 s. ISBN 80-7108-213-9.
13. JUNG, Carl Gustav. *Člověk a duše*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1995, 277 s. ISBN 80-200-0543-9.
14. KAST, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 167 s. ISBN 80-7178-365-1.
15. KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
16. KRAUS, Blahoslav. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006, 156 s. ISBN 80-7315-125-1.
17. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, 190 s. ISBN 80-7169-121-6.
18. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010, 195 s. ISBN 978-80-7367-726-8.
19. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009, 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
20. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 141 s. ISBN 978-80-247-3604-4.
21. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
22. MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 207 s. ISBN 80-7178-348-X.
23. MARKOVÁ, Eva, Martina VENGLÁŘOVÁ a Mira BABIAKOVÁ. *Psychiatrická ošetrovatelská péče*. Praha: Grada, c2006, 352 s. ISBN 80-247-1151-6.
24. MATĚJČEK, Zdeněk a Zdeněk DYTRYCH. *Děti, rodina a stres: vybrané kapitoly z prevence psychické zátěže u dětí*. 1. vyd. Praha: Galén, 1994, 214 s. ISBN 80-85824-06- x.

25. MILLOVÁ, Katarína. *Psychologie celoživotního vývoje: uvedení do moderních teorií*. 1. vyd. Brno: Host, 2012, 126 s. ISBN 978-80-7294-699-0.
26. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1996, 270 s. ISBN 80-200-0592-7.
27. OAKLEY, Ann. *Pohlaví, gender a společnost*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 171 s. ISBN 80-7178-403-6.
28. PALOVČÍKOVÁ, Geraldina. *Sociální psychologie II*, IMS Brno, 2009, 146 s.
29. RADVAN, Eduard a Michal VAVŘÍK. *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*. IMS Brno, 2009, 57 s.
30. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, 435s. ISBN 80-7038-078-0.
31. SELIGMAN, Martin E. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2003, 390 s. ISBN 80-249-0293-1.
32. SELIGMAN, Martin E. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Vyd. 1. V Brně: Jan Melvil, 2014, 407 s. ISBN 978-80-87270-95-0.
33. SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 454 s. ISBN 80-7178-185-1.
34. SCHMIDT, Hans-Dieter. *Obecná vývojová psychologie: příručka pro studium na vysokých školách*. 1. vyd. Praha: Academia, 1978, 411 s.
35. SCHNEIDER, Johannes W. *O smyslu a důležitosti životních krizí: psycholog k problémům moderního života*. Vyd. 1. Hranice: Fabula, 2005, 217 s. ISBN 80-86600-27-0.
36. SCHOPENHAUER, Arthur. *Životní moudrost*. 3., nezm. vyd., V nakl. Svoboda 1. Praha: Svoboda, 1992, 70 s. ISBN 80-205-0217-3.
37. SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8.

38. SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2002, 517 s. ISBN 80-85947-80-3.

39. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. 1. Vyd. Praha: Grada, 2004, 129 s. ISBN 80-247-0888-4.

40. TEPPERWEIN, Kurt. *Krize jako šance*. Vyd.1. Bratislava: Noxi, 2013, 293 s. ISBN 978-80-8111-150-1.

41. THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015, 575 s. ISBN 978-80-262-0714-6.

42. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

43. VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3.

44. VÍZDAL, František, *Sociální psychologie I*, IMS Brno: Institut mezioborových studií, 2010, 139 s.

45. VÍZDAL, František. *Základy psychologie*, Brno: Institut mezioborových studií, 2008, 186 s.

46. VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012, 543 s. ISBN 978-80-262-0212-7.

Elektronické zdroje:

47. GAVORA, Peter. *Elektronická učebnice pedagogického výskumu*, [online]. [cit. 2015-10-12]. Dostupné z: <http://www.e-metodologia.fedu.uniba.sk/>

48. KOHOUTEK, Rudolf. *Vývojově psychologické teorie*, [online]. [cit. 2015-08-12]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1002/vyvojove-psychologicke-teorie>.

49. KLIMEŠ, Jerolým. *Chat: Jeroným Klimeš-Dobré ráno-Česká televize*. [online]. [cit. 2015-05-17]. Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10435049455-dobre-rano/chat/4136/>.

50. VYBÍRAL, Zbyněk. *Co je krize středního věku?* [online]. [cit. 2015-10-02]. Dostupné z: <http://psychologie.cz/zbynek-vybiral-co-je-krize-stredniho-veku/>.

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obr. 1. Pohlaví</i>	71
<i>Obr. 2. Nejvyšší dosažené vzdělání</i>	72
<i>Obr. 3. Bydlení</i>	73
<i>Obr. 4. Děti</i>	74
<i>Obr. 5. Stav</i>	75
<i>Obr. 6. Zaměstnání</i>	76
<i>Obr. 7. Domácnost</i>	77
<i>Obr. 8. Věk</i>	78
<i>Obr. 9. Pociťovaný věk</i>	79
<i>Obr. 10. Pohled do minulosti, bilancování</i>	81
<i>Obr. 11. Spokojenost v současnosti</i>	83
<i>Obr. 12. Očekávání z minulosti</i>	84
<i>Obr. 13. Pocit plynutí</i>	85
<i>Obr. 14. Pocit nudy</i>	87
<i>Obr. 15. Pocit krize středního věku</i>	90
<i>Obr. 16. Pozitivní změny ve středním věku</i>	91
<i>Obr. 17. Negativní změny ve středním věku</i>	92
<i>Obr. 18. Negativní pocity</i>	94
<i>Obr. 19. Pocit prospěšnosti</i>	95
<i>Obr. 20. Spokojenost vs. minulost</i>	96
<i>Obr. 21. Tvořivá nebo intelektuální činnost</i>	97
<i>Obr. 22. Víra</i>	98
<i>Obr. 23. Změna hodnot</i>	100
<i>Obr. 24. Smysl života</i>	101
<i>Obr. 25. Cíle</i>	102
<i>Obr. 26. Naděje na spokojenost v budoucnosti</i>	103
<i>Obr. 27. Spokojenost ve společenském kontextu</i>	104
<i>Obr. 28. Blízká budoucnost</i>	105

SEZNAM TABULEK

<i>Tab. 1. Spokojenost v průběhu dospělosti.....</i>	80
<i>Tab. 2. Spokojenost ve vybraných oblastech</i>	86
<i>Tab. 3. Pojem „krize středního věku“</i>	88
<i>Tab. 4. Hodnoty</i>	99
<i>Tab. 5. Ideální budoucnost</i>	106
<i>Tab. 6. Průměrná spokojenost do 40. roku vs. po 40. roce</i>	108
<i>Tab. 7. Spokojenost vs. minulost.....</i>	108
<i>Tab. 8. Pocit krize středních let 40-45 let vs. 46-50 let</i>	109
<i>Tab. 9. Aktuální spokojenost 40-45 let vs. 46-50 let.....</i>	109
<i>Tab. 10. Zvýšená míra negativních pocitů</i>	110
<i>Tab. 11. Změna životní cesty vs. potvrzení beze změn</i>	111
<i>Tab. 12. Tendence ke změně 40-45 let vs. 46-50 let</i>	112

SEZNAM PŘÍLOH:

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážená paní, vážený pane,

následující dotazník je zaměřený na prožívání osob ve středním věku s důrazem na problematiku krize středních let. Uvedený materiál bude sloužit jako podklad pro praktickou část mé diplomové práce. Dotazník je zcela anonymní a data budou využita pouze pro výzkumné účely. Velmi Vás proto prosím upřímné a pravdivé vyplnění. Dotazník je určen věkové kategorii 40-50 let.

Velice si vážím Vašeho času, který věnujete vyplnění mého dotazníku. Děkuji za ochotu.

Pokud není uvedeno jinak, označte jednu možnost:

1. Pohlaví:

- Žena
- Muž

2. Nejvyšší dosažené vzdělání:

- Základní
- Střední bez maturity
- Středoškolské s maturitou
- Vysokoškolské

3. Bydlení:

- Vesnice
- Městys
- Malé město
- Velké město

4. Děti:

- Ne, nemám
- Mám, alespoň jedno dítě do 18 let
- Mám děti starší 18 let
- Děti jsou odstěhovány; nebydlí se mnou

5. Stav:

- Svobodná, -ý
- Vdaná (ženatý)
- Rozvedená, -ý
- Ovdovělá, -ý

6. Zaměstnání jako:

- Zaměstnanec na vedoucí pozici
- Řadový zaměstnanec
- OSVČ

- Nezaměstnaný, nepracuji
- Mateřská dovolená

7. Domácnost :

- Sdílím s partnerem, manželem /kou
- Nesdílím s partnerem, manželem/kou

8. Věk:

9. Uved'te na kolik let se cítíte:

- Méně o 1-5 let
- Méně o více než 5 let
- Stejně jako je můj skutečný věk
- Více o 1-5 let
- Více min. o 6 let

10. Zamyslete se nad tím, do jaké míry jste byl/a spokojen/a v jednotlivých obdobích života.

- 1 – nespokojen (výrazná převaha negativních pocitů)
- 2 – spíše nespokojen (mírná převaha negativních pocitů)
- 3 – napůl, stejná pozitiva a negativa
- 4 – spíše spokojen (mírná převaha pozitivních pocitů)
- 5 – spokojen (výrazná převaha pozitivních pocitů)
- 0- netýká se mě
 - 21-25
 - 26-30
 - 31 -35
 - 36 -40
 - 41- 45
 - 46 a více

11. Ohlédnete-li se zpět za svým životem, které myšlenky jsou nejbližší Vašim úvahám: pouze 1odpověď

- Do minulosti se v myšlenkách nevracím
- Konec iluzí, konec nadějí, všechno hezké už bylo
- Ještě mám poslední možnost splnit si svoje dávná přání, cíle, sny, než zestárnu
- Rád bych udělal (udělal jsem) nějakou důležitou změnu, dokud to jde, než budu starý(á) např. změnit práci, partnera, bydlení, atd
- Je třeba přehodnotit svoje cíle a plány, některé věci už nemají význam, nevidím v nich smysl
- Jsem v pohodě, cítím, že můj život jde správným směrem

12. Jaký máte pocit ze svého života za posledního půl roku?

1. Velmi spokojen

2. Spíše spokojen
3. Napůl
4. Spíše nespokojen
5. Velmi nespokojen

**13. Ohlédnete-li se zpět na svůj původní sen či cíl, jak se v tomto okamžiku cítíte:
pouze 1 odp.**

- Nikdy jsem neměla jasný sen
- Svůj původní sen asi nikdy neuskutečním
- Svůj sen si začínám teprve vytvářet
- Svůj sen právě uskutečňuji
- Svého snu jsem dosáhl (a) a vytvořil (a) si nový
- Svého snu jsem dosáhl (a) a nový jsem si nevytvořil (a)

14. Jak často zažíváte pocit ponoření se do nějaké činnosti, která Vás baví tak, že nevnímáte čas?

- Pravidelně
- Často
- Občas
- Zřídka
- Nikdy

15. Jaké jste měl/a pocity vztahující se k následujícím oblastem života:

Velmi spokojen

Spíše spokojen

Ani spokojen, ani nespokojen

Spíše nespokojen

Velmi nespokojen

Netýká se mě

- Zaměstnání či hlavní činnost
- Milostný vztah/manželství
- Děti a rodičovská role
- Uznání/úspěch
- Finanční situace
- Zdraví a tělesná kondice
- Osobní růst a rozvoj
- Sexuální život
- Přátelé a společenský život
- Sportovní dovednosti
- Tělo a tělesná přitažlivost
- Činnost ve prospěch druhých

16. Jak často pocítujete nudu?

- Neustále
- Každý den
- Několikrát týdně
- Jednou za měsíc
- Nikdy

17. Napište prosím stručně, co si představujete pod pojmem“ Krize středního věku“:

.....
.....

18. Označte nejlepší věci ve středním věku:

- Mohu se spolehnout na svou zkušenost
- Nemusím tak tvrdě bojovat v konkurenci
- Žiji podle svých vlastních pravidel, už se nesnažím nikomu zavděčit
- Cítím, že mám věci ve svých rukou
- Mám více času na sebe
- Snadněji navazuji kontakt s lidmi
- Pocítuji méně úzkosti a vzteku
- Mám teď větší jasno v tom, co je v životě důležité
- Mám bohatší duchovní život
- Více radosti, méně napětí v manželství (partnerství)
- Mám radost ze svých dospělých dětí
- Mám radost s prohlubujících se přátelství
- Jiné.....

19. Označte nejhorší věci ve středním věku:

- Cítím se neviditelný(á) nebo nedůležitý(á)
- Jsem více unaven(a), dochází mi dech
- Příliš pozdě na to dosáhnout, prožít co jsem chtěl(a)
- Jsem zaplaven(a) odpovědností za děti a (nebo) za rodiče
- Stárnutí mě v zaměstnání znevýhodňuje
- Mám obavy o zdraví blízkých
- Nemohu už spoléhat na své zdraví, kondici
- Mám obavy, že nastanou problémy v partnerské oblasti
- Po odchodu dětí z domova již nejsem tak spokojená
- Mám větší problémy najít partnera (-ku)
- Nesnáším, že vypadám staře
- Zneklidňuje mě vlastní smrtelnost
- Jiné.....

20. Zdá se Vám, že v současnosti zažíváte více negativních pocitů než obvykle? (Úzkost, vztek, deprese, frustrace, pocit nejistoty, zmatek, větší citlivost a zranitelnost, vztahové problémy s lidmi kolem vás, pocity strachu ze smrti, obavy z budoucnosti atd.)

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

21. Jak často máte pocit, že jste druhým nebo světu užiteční?

- Nikdy
- Téměř nikdy
- Někdy
- Často
- Vždy

22. Jaká je míra vaší psychické pohody, spokojenosti oproti minulosti ?

- Cítím pokles pohody
- Cítím se stále stejně
- Nárůst pohody

23. Jak často se zabýváte nějakou tvořivou či intelektuální činností?

- Pravidelně
- Často
- Občas
- Zřídka
- Nikdy

24. Existuje podle Vás něco, co nás přesahuje? (Např. Bůh, vesmírná spravedlnost, vyšší podstata apod.)

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne
- Nevím

25. Která z následujících věcí je pro Vás dnes v životě nejdůležitější?

- Nezávislost
- Úspěch
- Společenská změna (náprava podmínek)
- Rodinné závazky
- Finanční zajištění
- Uznání
- Hledání smyslu
- Intimita, lidská blízkost
- Tvořivé či intelektuální zájmy
- Pečovat o někoho, být užitečný

Klid

26. Máte pocit, že se změnilo pořadí důležitých věcí oproti období, kdy Vám bylo cca 20-35?

Ano

Ne

27. Máte někdy pocit, že Váš život nemá smysl? (kladete si otázky : „K čemu to všechno vlastně je, jaký to má smysl?“)

Často

Ano, někdy

Vyjíměčně

Nikdy

28. Ve svém životě si kladu konkrétní cíle a aktivně usiluji o jejich dosažení:

Ano

Ne

29. Uvážíte-li jak šťastný jste nyní, vyznačte, jak podle očekávání budete šťastní v následujících deseti letech:

Mnohem šťastnější

Poněkud šťastnější

Asi stejně jako teď

O něco méně šťastný (á)

Mnohem méně šťastný (á)

30. Myslíte si, že kdyby byl společenským ideálem člověk starý a moudrý, že budete spokojenější?

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

31. Který z následujících výroků vystihuje nejlépe to, co pro Vás znamená mít pětapadesát?

Příliš pozdě dosáhnout toho, čeho jsem do té doby nedosáhla

Optimistické, otevřené životní období

Nepříjemné období

Čas na sebe

jiné

32. Můj život v následujících 20 letech (nepovinná otázka)

Pokuste se sami sebe představit, jak by ideálně vypadalo následujících nešťastnějších 20 let, kdybyste měli neomezené možnosti. Stručně popište průběh takového života.