

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta humanitních studií



Bakalářská práce

Prožívání tranzice do dospělosti a „čtvrtživotní“ krize

Klára Divišová

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

Praha 2021

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

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

Datum: 11.5.2021

Podpis:

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Evě Richterové, Ph.D., za cenné rady, trpělivost a veškerý čas, který mi při psaní práce věnovala. Poděkovat bych chtěla také všem participantům, kteří mi svěžili tak choulostivé informace a díky kterým jsem mohla svůj výzkum realizovat.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá tranzicí do dospělosti, tedy obdobím mezi adolescencí a dospělostí, které se vlivem společenských podmínek stále prodlužuje. V souvislosti s tímto obdobím mohou někteří jedinci prožívat také tzv. „čtvrtživotní“ krizi neboli krizi v mladém věku. Jedná se o problematiku, která v našich podmínkách stále není příliš probádaná. Za účelem získání maximálního vhledu do této problematiky byla použita kvalitativní metoda a data byla sesbírána pomocí rozhovorů. Na základě těchto postupů docházím v práci k tomu, čím je toto období pro mladé lidi ve věku 21-29 let charakteristické, jaké atributy chápou v souvislosti s dospělostí jako důležité a jak období prožívají. Co pro ně znamená krize, jaké negativní psychické prožitky se s ní pojí a v čem spatřují její příčiny.

Klíčová slova: vynořující se dospělost, tranzice, krize mladého věku

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with the topic of the transition to adulthood. The period between adolescence and adulthood is becoming longer due to social conditions. As young people move from adolescence to adulthood, they can experience a difficult period in their lives known as 'quarter life crisis.' Little is known or written about the experiences of young people during this life period in the Czech Republic. The aim of this paper is to find out more about the experience of people living this period of life. The methodology of research is based on a qualitative analysis of interviews with young people at the age of 21-29. The research results point to characteristics of the period and to attributes that young people consider important in the connection with adulthood. The research also found out the perceived causes of the emergence of these crises and the psychological problems accompanying the crisis.

Keywords: emerging adulthood, transition, quarter life crisis

Obsah

| | |
|-------------------------------------------------------|----|
| ÚVOD | 8 |
| I. TEORETICKÉ ZAKOTVENÍ PRÁCE | 9 |
| 1. MLADÁ DOSPĚLOST | 9 |
| 1.1 Mezníky a hranice přechodu do dospělosti | 9 |
| 1.2 Charakteristiky mladé dospělosti | 10 |
| 1.3 Mladá dospělost z pohledu psychologů | 12 |
| 2. VYNOŘUJÍCÍ SE DOSPĚLOST (EMERGING ADULTHOOD) | 15 |
| 2.1 Samostatné a nové období | 15 |
| 2.2 Charakteristika období | 16 |
| 2.3. Determinanty vynořující se dospělosti | 19 |
| 2.4. Kritika modelu vynořující se dospělosti | 21 |
| 3. KRIZE V OBDOBÍ TRANZICE DO DOSPĚLOSTI | 22 |
| 3.1 Krize v mladé dospělosti | 23 |
| 3.2 Průběh a prožívání čtvrtživotní krize | 24 |
| 3.3 Příčiny vzniku čtvrtživotní krize | 28 |
| 3.4 Obavy vysokoškolských studentů | 30 |
| II. PRAKTICKÁ ČÁST | 32 |
| 4. CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY | 32 |
| 5. METODIKA VÝZKUMU | 32 |
| 5.1 Výzkumná strategie | 32 |
| 5.2 Techniky sběru dat | 33 |
| 5.3 Výzkumný soubor | 34 |
| 5.4 Etika výzkumu | 35 |
| 6. ANALÝZA DAT | 36 |
| 7. PREZENTACE DAT | 36 |
| 7.1 Dospělost | 36 |

| | |
|--------------------------------------------------|----|
| 7.2 Krize a negativní prožitky s ní spojené..... | 42 |
| 8. DISKUZE | 51 |
| ZÁVĚR..... | 55 |
| Použitá literatura..... | 57 |

ÚVOD

Vlivem možností, které mladým lidem poskytuje moderní společnost a nároků, které na ně společnost vynakládá, již není tranzice neboli přechod do dospělosti zdaleka tak jasný, jako tomu bylo dříve. Prodlužuje se doba studia, mladí lidé mohou cestovat, později se usazují, zakládají rodiny nebo střídají zaměstnání. To vše způsobuje, že se prodlužuje období mezi adolescencí a zralou dospělostí. Jeffrey Arnett (2004) toto období nazývá vynořující se dospělostí. Setkat se můžeme také s označením generace mileniálů. Tranzici do dospělosti bychom zároveň mohli považovat za jedno z nejkritičtějších období v životě člověka. Dochází ke spoustě změn, kdy mladý člověk přebírá větší zodpovědnost sám za sebe, osamostatňuje se a ukotvuje svou identitu. Jedná se tedy o období, které může být pro některé jedince náročné a může se pojit s negativními prožitky. V souvislosti s tím se mluví o tzv. „čtvrtživotní“ krizi neboli krizi mladého věku, které mohou někteří jedinci čelit.

Této problematice se však v českém prostředí dostává malé pozornosti. Z toho důvodu vznikla tato práce, ve které se zaměřuji na fenomén krize mladého věku v kontextu vynořující se dospělosti. Za účelem získání maximálního vhledu do tohoto období jsem zvolila kvalitativní výzkum, ve kterém se zaměřuji na to, čím je toto období charakteristické, jak lidé v tomto věku chápou dospělost, zda se cítí být dospělými, jak toto období prožívají. Cílem je také pochopit a zmapovat problematiku krize a negativních prožitků u osob ve věkovém rozpětí 21-29 let.

Bakalářská práce se skládá ze dvou hlavních částí – z části teoretické a z části praktické. V teoretické části se nejprve věnuji problematice dospělosti, jejímu vymezení, některým charakteristikám mladé dospělosti a náhledu některých psychologů na mladou dospělost. V této podkapitole můžeme také pozorovat vývoj koncepcí v čase. V následující kapitole se věnuji vynořující se dospělosti, jejímu vymezení, charakteristikám, jejím determinantům a také kritice. V závěrečné kapitole teoretické části práce věnuji svoji pozornost krizi mladého věku. Zaměřuji se na její charakteristiku, průběh, prožívání a příčiny jejího vzniku.

V praktické části představuji metodiku výzkumu, uvádím specifika výzkumného souboru a prezentuji data, která jsem na základě výzkumu získala. Svou pozornost zaměřuji také na etiku výzkumu, která je dle mého názoru vzhledem k tématu práce a rozhovorů velice důležitá.

I. TEORETICKÉ ZAKOTVENÍ PRÁCE

1. MLADÁ DOSPĚLOST

1.1 Mezníky a hranice přechodu do dospělosti

Jelikož se tato práce bude zabývat obdobím, které se nachází mezi adolescencí a dospělostí, je podstatné si nejprve vymežit samotnou dospělost. Na otázku, kdy je člověk dospělý a co to vůbec znamená být dospělý, neexistuje v psychologii jednotná odpověď, jelikož neexistuje ani jednoznačná definice toho, kdy se člověk stává dospělým. Podstatný je především subjektivní pocit daného jedince (Thorová, 2015).

Dříve byl přechod do dospělosti spojen s iniciačními obřady, které měnily společenský status jednotlivce a zároveň měly výchovný efekt. Vedly jedince k větší zodpovědnosti a k přijímání závazků spojených s novou rolí dospělého. V moderních postindustriálních společnostech je ovšem tento přechod poněkud nejasný a „rozostřený.“ To je způsobeno vlivem hned několika faktorů, mezi které patří: vysoká mobilita obyvatelstva, rozvoj individuality, dlouhá a specializovaná příprava pro zaměstnání, demokratizace rodinného a společenského života atd. (Macek, 2003). I přesto však existují určité mezníky, události a situace, které napomáhají k lepší definici tohoto období.

Mezi tradiční vnější mezníky dospělosti řadíme charakteristiky jako je založení rodiny, vlastní domácnost, finanční nezávislost, stabilní zaměstnání a věk (Ježek, Macek, Bouša, & Kvitkovičová, 2016). Z právního hlediska se člověk v České republice stává dospělým v 18 letech svého života. V tomto věku může uzavřít sňatek, pít alkohol, řídit automobil, volit nebo být zaměstnán bez jakýchkoliv omezení. Tento mezník právní dospělosti ovšem nemusí korespondovat se subjektivním pocitem vyzrálosti a pocitem dospělosti (Thorová, 2015). Zároveň tento mezník není společností akceptován natolik, aby vedl k chápání jedince jako dospělého a můžeme o něm mluvit tedy spíše jako o formální samostatnosti.

V souvislosti s biologickým vymezením zde můžeme mluvit o určité úrovni fyzické zralosti jedince a s tím související změnou významu sexuality. Zatímco v adolescenci není reprodukční složce sexuality přikládán význam nebo je dokonce chápána jako přítěž, v určité fázi vývoje osobnosti dospělého jedince se sexuální aktivita stává prostředkem ke zplození dítěte (Vágnerová, 2007).

S psychosociálním vymezením dospělosti je to složitější, nicméně i zde nalezneme „mezníky“ a charakteristiky, kterými by měl dospělý člověk disponovat. Dospělý člověk by

měl být ochotný přijmout zodpovědnost za své činy a rozhodnutí. Dosažení dospělosti je spojeno také s realistickým odhadem vlastních sil a kompetencí a větší sebedůvěrou, což je předpokladem k větší samostatnosti. Dospělý jedinec dokáže ovládat své emoce i jednání. Dále přestává být závislý na své původní rodině, je způsobilý zvládnout párové soužití a brát tedy ohled i na potřeby svého partnera. Je schopný intimity a stává se emočně, ekonomicky a názorově samostatným (Vágnerová, 2007). Arnett a jeho následovníci (Arnett, 2004; Badger, Nelson, & Barry, 2006) pak uvádějí jako další kritérium smíření se s normami. Člověk má nahradit rizikové chování spojené s vymezováním se proti normám jejich dospělejší akceptací. Jako specifickou kategorii pak uvádějí schopnost zabezpečit chod domácnosti s dětmi (Ježek, Macek, Bouša, & Kvitkovičová, 2016).

1.2 Charakteristiky mladé dospělosti

Co se týče vývojových změn v mladé dospělosti, nedochází již k tolika normativním fyzickým změnám. Výška jedince již odpovídá výšce dospělého člověka. Jedinec je na vrcholu svých fyzických sil a je hormonálně i biologicky zralý. Řada autorů se shoduje, že v tomto věku dochází k množství změn v osobnostních rysech (Millová, 2016). Obdobně jsou pak mladí dospělí kognitivně plně vyvinutí jedinci. Vrcholu v tomto období dosahuje tzv. fluidní inteligence. Tedy schopnost zpracování nových informací a práce s abstraktními pojmy. Tzv. krystalická inteligence, která je závislá na kulturním prostředí, učení a zkušenostech se rozvíjí v průběhu celé dospělosti (Vágnerová, 2007).

Jak jsem zmiňovala již výše u mezníků dospělosti, mnoho změn probíhá z hlediska psychosociálního. Mladá dospělost je období poměrně dynamické z hlediska oblastí emocí a vztahů. Dochází totiž k velkým změnám v sociálních vztazích a sociálních rolích, které ovlivňují emoční prožívání člověka. Ve srovnání s ostatními obdobími života je prožívání emocí velmi intenzivní a variabilní, což souvisí právě s častými změnami v životě. Lidé v tomto věku jsou ovšem na cestě k jejich lepšímu zvládnutí a regulaci (Vágnerová, 2007).

Osobní pohoda se odvíjí především od aktuálního pozitivního i negativního prožívání emocí. Kognitivní složka, a tedy rozumové hodnocení života se stává zdrojem osobní pohody až později v dospělosti (Mroczek & Kolarz, 1998). Ryffová a Keyes (1995) zkoumali, jak se vyvíjí osobní pohoda v mladé dospělosti. Vytvořili model, který obsahuje šest následujících dimenzí: autonomie, kontrola prostředí, osobní růst, pozitivní vztahy s ostatními, smysl života a sebedřívání. Zatímco dimenze pozitivních vztahů, smyslu života a sebedřívání se v průběhu dospělosti nemění, jsou pro mladou dospělost typické změny v oblasti autonomie, kontroly

prostředí a osobního růstu. Na rozdíl od lidí v pozdější dospělosti dosahují lidé v mladé dospělosti signifikantně nižší úrovně v dimenzi kontroly prostředí. Tedy ve schopnosti zvládat a ovládat svůj život a okolní prostředí.

Co se týče vztahů, nabývá mladý dospělý jisté autonomie od původní rodiny, a to především v rovině finanční a emocionální. Pokračuje změna vztahů, která započala již v adolescenci. Dochází tedy k jistému osamostatnění a omezení kontaktů s původní rodinou, tato změna ovšem neznamená, že by se vztahy k rodičům, sourozencům nebo prarodičům staly méně důležité. V rámci partnerských vztahů dochází k rozvoji intimity (Millová, 2016).

Ukončení studia na střední nebo vysoké škole je událostí, která v dnešní době potká téměř každého mladého člověka. Zatímco v dětství a adolescenci většina dětí studovala na základní či střední škole, v mladé dospělosti se životní cesty různí. Část mladých lidí pokračuje ve studiu na vysoké škole a část lidí nastupuje rovnou do zaměstnání. Podle údajů z Českého statistického úřadu počet studujících lidí stále roste (Millová, 2016).

Podle teorie Johna Hollanda (1996) považuje člověk svoji práci za naplňující pouze tehdy, když jsou pracovní požadavky v souladu s individuálními rysy člověka, jako jsou intelektové schopnosti, osobnostní charakteristiky, zájmy. Průběh kariéry může mít tedy specifickou křivku, jelikož může hledat vhodné zaměstnání a střídat tak více pozic za sebou (Millová, 2016). K častému střídání zaměstnání může docházet také v důsledku zkoumání vlastní identity. Vynořující se dospělí zjišťují, jaká práce by se k nim hodila, co by je bavilo a v čem jsou dobří. V zaměstnání dochází ke konfrontaci představ o sobě samém s reálným světem (Arnett 2000).

Přičemž podle Sampsona a Lauba (1990) je práce důležitým zdrojem stability pro lidi, kteří nešli na vysokou školu. Dále také zdrojem spokojenosti a sociální kontroly. Po dobu trvání studia může být právě škola jediným zdrojem stability i sociální kontroly. Je tedy důležité, aby se po ukončení studia stalo takovým zdrojem zaměstnání.

Jak můžeme vidět, je toho spousta, co musí mladý člověk zvládnout, aby o sobě on sám (i jeho okolí) mohl uvažovat jako o dospělém jedinci. U každého člověka navíc k těmto změnám dochází v jinou dobu, jiným tempem a různými způsoby. Proto není jednotné ani časové vymezení mladé dospělosti, jako ontogenetické etapy navazující na adolescenci. Thorová (2015) například mladou dospělost zasazuje do věku 30–35 let, kdežto Vágnerová (2007) do věku 20–40 let. Havighurts (1972) udává rozmezí 18–30 let. Příhoda (1977) ohraničuje mladou dospělost věkem 20–30 let. Erikson (1950) pak uvádí

dokonce 18–40 let. Zajímavé je, jak se věkové rozmezí mění s časem. Můžeme pozorovat, že novější publikace zasazují začátek dospělosti do pozdějšího věku. Thorová (2015) dokonce až do věku 30 let. To může mít souvislost právě s tím, jak se mění společenské podmínky a v souvislosti s tím se prodlužuje také cesta do dospělosti.

1.3 Mladá dospělost z pohledu psychologů

V předchozím textu jsem uvedla mezníky mezi adolescencí a dospělostí a stručně jsem charakterizovala některé aspekty mladé dospělosti. Na tomto místě bych ráda uvedla, jak se na období adolescence a mladé dospělosti dívají různí autoři. Uvedu zde tedy několik nejvýznamnějších koncepcí, které pomohou lepšímu porozumění následujícímu teoretickému konceptu vnořující se dospělosti a krizi v mladé dospělosti.

Erik H. Erikson

Jedním z autorů, jehož vývojová teorie se dotýká období, které je předmětem této práce, je Erik H. Erikson. Erikson vytvořil model psychosociálního vývoje, ve kterém rozlišil osm stadií od narození až do vysokého stáří, přičemž Eriksonová (1999) později přidala deváté stadium. Jednotlivá stadia na sebe navazují a v každém z nich probíhá konflikt neboli krize, jejíž zvládnutí vede k pokroku ve vývoji jedince. Nezvládnutí pak naopak k regresi. Určitá míra stresu a tenze je tedy v těchto obdobích přirozená, nicméně člověk je v období krize zranitelnější. Erikson může být tedy považován za prvního psychologa, který popsal koncept krize v mladé dospělosti (Erikson, 1968; 1980, dle Robinson, Wright & Smith, 2013).

Pro období adolescence Erikson (2002) vytyčuje páté stadium, které nazývá „Identita versus zmatení rolí.“ Jedná se o stadium klíčové pro rozvoj identity, kdy se člověk vyvíjí po stránce fyzické, psychické i sociální. Jedinec stojí na počátku samostatného života, objevuje sám sebe a zabývá se tím, jak vypadá v očích ostatních lidí ve srovnání s tím, jak se sám cítí. Svou identitu může hledat skrze partnera, do kterého projektuje sám sebe nebo skrze identifikaci s hrdiny různých skupin. Nebezpečím tohoto stadia je zmatečnost rolí a s tím spojená nejasnost ohledně sexuální identity, delikventní chování nebo dokonce psychotické poruchy. V souvislosti s tímto stadiem zavádí autor pojem psychosociální moratorium, které člověku dává prostor pro experimentování a dočasné odsouvání závazků spojených s dospělostí.

Po nabytí vlastní identity je pro období mladé dospělosti vymezeno šesté stadium, nazývané „Intimita versus izolace,“ kdy je člověk připraven svoji identitu propojit s identitou ostatních a navázat intimní partnerský vztah, který vyžaduje ochotu přinášet vztahu určité

kompromisy a oběti. Nebezpečím tohoto stadia je izolace, ke které může dojít ve chvíli, kdy má jedinec strach o své vlastní Já a snaží se vyhybat intimním kontaktům (Erikson, 2002).

James Marcia

James Marcia (1980) navázal na Eriksonovu teorii a rozšířil jeho psychosociální koncept identity (tedy 5. stadium). Marcia uvádí, že proces vývoje identity sice začíná v dětství, ale vrcholí až v pozdní dospělosti. Na základě přítomnosti a kombinace dvou elementů – závazku a hledání – popsal autor čtyři různé statusy identity.

Hledání (někdy také nazývané jako krize) je charakteristické rozhodováním v důležitých oblastech života, jako jsou volba povolání, postoje a vztahy. Podle Marcii se většinou vyznačuje napětím, nestálostí a zmatkem. Pod závazkem Marcia rozumí zodpovědnost a investici v určitých oblastech života. Jedinec přijímá přesvědčení, pro která se rozhodl a podle nich řídí svůj život (Macek, 2003).

1. Difuzní (rozptýlená) identita se vyznačuje nepřítomností krize i závazku. Člověk nemá aktivní potřebu sebedefinování, mění často své názory a je snadno ovlivnitelný. Změna názorů a chování může souviset s touhou zalíbit se svým vrstevníkům.
2. Předčasně uzavřená identita je charakteristická chybějící krizí a přítomným závazkem. Závazky jsou uzavírány především na základě autorit, kterými jsou zejména rodiče, učitelé a důležití přátelé, bez potřeby si je ověřit na základě vlastní zkušenosti.
3. Moratorium identity se vyznačuje krizí a chybějícím závazkem. Člověk zažívá krizi identity, hledá sám sebe, zkouší nové role a experimentuje. Toto období může být spojeno s pochybnostmi a stavy úzkosti.
4. Dosažení či získání identity je stav, kdy člověk prošel krizí a nyní se rozhodl pro přijetí závazků. To významně přispívá k vytvoření vlastních přesvědčení, hodnot a životnímu směru (Marcia, 1988, dle Macek, 2003).

Podle Marcii je nezbytné, aby fáze moratoria předcházela fázi dosažení identity. Přičemž je také možné, že se jedinec nachází ve stejnou dobu ve více fázích identity. Například v profesní oblasti může být ve fázi moratoria a ve vztazích v difuzním stadiu. Problém nastává, když proces není završen dosaženou identitou a stadia přesahují až do dospělého věku (Marcia, 1980).

Daniel Levinson

Daniel Levinson je dalším autorem, který významně přispěl k poznání lidského vývoje zejména v dospělosti. Ve své knize *The Seasons of a Man's Life* z roku 1986 Levinson vymezil 9 vývojových stadií, které mají stejně jako u Eriksona jasně dané vzájemné pořadí, do určité míry se však navzájem překrývají. To znamená, že zatímco jedna fáze končí, druhá začíná. Ke každému stadiu se vztahují další dvě období: fáze budování struktury a fáze změny struktury neboli také tranzitorní fáze. Během první fáze, která trvá pět až sedm let (nanejvýš deset let), člověk buduje základní životní strukturu. Člověk si vybírá celkový směr, kterým se bude ubírat. V porovnání s druhou fází je stabilnější. Délka druhé tranzitorní fáze je okolo pěti let a jedná se o jakýsi bod obratu, kdy životní struktura jedince dosáhne vrcholu, člověk přechází do nového období svého života (Levinson, 1986). Na rozdíl od Arnetta tuto tranzici ovšem nechápe jako vývojové stadium (více viz kapitola Vynořující se dospělost).

Vzhledem k tématu práce zde uvedu první tři vývojová stádia, která jsou vztažena k období mladé dospělosti. Sám autor je označuje jako „novice phase“ (Levinson, 1986, s.7).

1. Early Adult Transition (s.7)

Časově autor toto období vymezuje od 17 do 22 let. Jedná se o přechodné období mezi adolescencí a mladou dospělostí, kdy dochází ke změnám ve vztahu k sobě samému, rodině a společnosti.

2. Entry Life Structure for Early Adulthood (s.7)

Tato fáze je charakteristická pro období 22–28 let. Můžeme si ho představit jako zpomalení mladické vášně. Je spojena s vytvořením hlavní životní struktury v oblasti vztahů, práce a životního směru.

3. Age 30 Transition (s. 7)

Časové rozmezí této fáze je od 28–33 let. Může se jednat o náročné období, jelikož dochází k přehodnocování a případné modifikaci životních struktur (Levinson, 1986).

Nicméně měřítko, která jsou používána klasickými vývojovými teoretiky, již nemusí být v postmoderní společnosti relevantní. Erikson (1950) například soustřeďuje hledání identity do období adolescence, nicméně novější studie ukazují, že větší část prozkoumávání identity se odehrává až po ukončení adolescence, tedy v prodlužujícím se období mezi adolescencí a dospělostí (Atwood & Scholtz, 2008). K takovému závěru dochází například Waterman (1982), který říká, že nejrozsáhlejší pokroky ve formování identity nastávají na

vysoké škole. Uvádí, že prostředí vysoké školy přináší spoustu zkušeností, které mohou spustit úvahy o identitě, zároveň však navrhnout i spoustu možností, skrz které se může člověk najít. Longitudinální studie, která sleduje vývoj identity na vysoké škole během 4 let ukazuje, že 85 % jedinců, kteří byli na začátku vysoké školy ve fázi moratoria, na konci studia z větší části dosáhli své identity. Existuje tedy velmi vysoká pravděpodobnost, že dojde-li u jedince na vysoké škole ke krizi, bude ke konci studia úspěšně vyřešena (Waterman & Goldman, 1976). Jak jsme mohli vidět, Levinson (1986) udává, že mladí lidé vstupují do dospělosti mezi 17. a 22. rokem života a ve věku 22–28 let si již vytvářejí hlavní životní strukturu. I tento věk se však v postmoderní společnosti posouvá a mladí lidé se zdráhají vstupovat do intimnějších vztahů a cítí se později natolik finančně zajištěni, aby mohli převzít zodpovědnost za rodinu (Atwood & Scholtz, 2008). V následující kapitole se budu věnovat konceptu vynořující se dospělosti, který na tyto změny reaguje.

2. VYNOŘUJÍCÍ SE DOSPĚLOST (EMERGING ADULTHOOD)

Již v první kapitole jsem se zabývala tím, že mizí ostré milníky, které by ohraničovaly přechod mezi adolescencí a dospělostí. Moderní společnost nabízí mladým lidem stále více možností a klade na ně vyšší nároky v oblasti zaměstnání. Mohou cestovat, prodlužuje se doba studia, později se usazují, později uzavírají sňatky, mají později děti atd. To vše způsobuje, že se zejména ve vyspělých společnostech prodlužuje období, kdy k těmto změnám dochází, a vzniká tedy delší období mezi adolescencí a zralou dospělostí (Thorová, 2015). Stáváme se tedy svědky toho, že ačkoliv jsou někteří mladí lidé biologicky a formálně dospělí, sami se za dospělé nepovažují, a dokonce ani jejich okolí jim tuto plnou dospělost nepřisuzuje. Z těchto důvodů začali sociologové a psychologové připisovat mladým lidem ve třetím desetiletí jejich života mnoho nových atributů. Zatímco v sociologii se v souvislosti s touto generací mluví o tzv. millenials, v psychologii se začal rozšiřovat koncept tzv. vynořující se dospělosti (Ježek, Macek, Bouša, & Kvitkovičová, 2016).

2.1 Samostatné a nové období

Tím se tedy dostáváme ke konceptu vynořující se dospělosti, jejímž autorem je J.J. Arnett. Arnett (2000, 2004) vymezuje hned několik důvodů, proč bychom o vynořující se dospělosti měli mluvit jako o samostatném vývojovém stádiu, které se kvalitativně liší od pozdní adolescence i mladé dospělosti. Název mladá dospělost totiž implikuje to, že lidé v tomto bodě již dosáhli dospělosti. Avšak mnoho mladých lidí se ztotožňuje spíše s tím, že do dospělosti teprve přecházejí a jsou tedy někde „mezi“ adolescencí a dospělostí. Často jsou stále

v procesu vzdělávání nebo navštěvují kurzy nutné pro budoucí zaměstnání. Většina z nich odkládá vstup do manželství i pořízení potomků. Při přechodu z adolescence do dospělosti se zkrátka chovají jinak než předchozí generace. Mají jiný životní styl, perspektivy, krátkodobé preference a životní očekávání. Kdežto po třicátých narozeninách už je naprostá většina ve svazku manželském, má děti a stálou práci. Autor zároveň upozorňuje, že toto období nelze označit ani jako prodlouženou adolescenci, jelikož jsou lidé v tomto věku mnohem svobodnější než adolescenti a mají právní status dospělého (Arnett, 2000). Doslova autor uvádí: „*It is a new and historically unprecedented period of the life course, so it requires a new term and a new way of thinking; I call it emerging adulthood*“ (Arnett, 2004, s. 4).

Koncept vynořující se dospělosti si ovšem neklade za cíl pouze vymezit rozdíly mezi adolescenty a lidmi v tomto období, ale také určit hranici, kdy toto období začíná a kdy končí – tedy kdy se člověk stává plně dospělým. Zjednodušeně bychom mohli říci, že vynořující se dospělost začíná tam, kde končí adolescence a končí tam, kde začíná dospělost. Sám autor ovšem tvrdí, že začátek i konec jsou poměrně flexibilní a záleží hlavně na tzv. subjektivním vývojovém statusu, tedy na pocitu jedince. I přes to však pro lepší orientaci Arnett (2000) toto období časově vymezuje. Jako spodní hranici vynořující se dospělosti udává věk 18 let, jelikož v tomto věku lidé ukončují střední školu, často se stěhují od rodičů. Horní hranici je těžké určit, jelikož je dosti variabilní – záleží na každém jedinci a na podmínkách, ve kterých žije. Nicméně autor jako horní hranici udává věk 25 let, kdy se lidé začínají zajímat o závazky spojené s dospělostí. Jindy vzhledem k variabilitě udává i hranici 29 let (Arnett, 2015).

2.2 Charakteristika období

Arnett (2004) na základě svých výzkumů uvádí pět znaků charakterizujících toto období, kterými se lidé v tomto věku liší od lidí v předcházejícím období adolescence i v následujícím období mladé dospělosti. Tato životní etapa se proto může nazývat jako:

- Věk poznávání vlastní identity
- Věk nestability
- Věk zaměření na sebe samého
- Věk na půli cesty mezi adolescencí a dospělostí
- Věk možností

- Věk poznávání vlastní identity

V tomto období se mladým lidem naskytuje spousta možností v oblasti zaměstnání i osobního života a díky tomu mohou zjišťovat, co je baví a kdo vlastně jsou. Stěhují se od rodičů a celkově přestávají být na rodičích tolik závislí, zároveň ovšem ještě nejsou plnohodnotnými dospělými a nemají trvalé závazky, které se s dospělostí pojí, jako například trvalé zaměstnání, manželství a rodičovství. Nabízí se jim zde tedy velký prostor pro zkoušení nejrůznějších příležitostí a pro sebepoznání.

Období hledání vlastní identity je obvykle spojováno spíše s adolescencí. E. Erikson (2002) ve své vývojové teorii stanovil jako centrální konflikt pro období adolescence právě krizi identity versus zmatení rolí, nicméně již on zmiňuje tzv. prodlouženou adolescenci typickou pro industrializované země. Arnett (2004) upozorňuje na to, že ačkoliv explorace identity začíná již v adolescenci, je tento proces intenzivnější až později – tedy ve vynořující se dospělosti.

Zatímco v adolescenci jsou vztahy prožívány spíše jako společný zájem být spolu teď a tady, ve vynořující se dospělosti nabývají hlubšího a intimnějšího charakteru. Mladí lidé se zaměřují na otázky typu: „Kdo jsem já a jaký typ životního partnera bych chtěl mít po mém boku?“ Podobné je to i s prací, která je v adolescenci důležitá hlavně pro vydělání peněz. Později se mladý člověk kromě toho soustředí na to, v čem je dobrý a jaká pracovní pozice by ho dlouhodobě uspokojovala. Soustředí se na vybudování základu pro budoucí povolání.

Sebepoznání samozřejmě zahrnuje i různá zklamání a selhání, nejedná se tedy jen o období nevázanosti a zábavy. Nicméně i takové situace mohou mladým lidem pomoci najít tu správnou cestu (Arnett, 2004).

- Věk nestability

Hledání vlastní identity je doprovázeno pocitem nestability. Většina z nás má nějakou představu, kam by chtěla svůj život směřovat. Arnett (2004) mluví o tom, že máme plán. Tento plán se však v období vynořující se dospělosti může až několikrát změnit, v souvislosti s tím, jak jsou lidé zahrnuti možnostmi a hledají sami sebe. Člověk získává nové zkušenosti, zažívá různá zklamání a získává nový pohled na svět. To se nutně odráží i ve změně životního plánu. Lidé si naplánují, že se budou věnovat studiu a následně zjistí, že je to nebaví. Nebo si naopak naplánují, že půjdou pracovat a později zjistí, že si potřebují doplnit vzdělání. Nestabilita se tedy odráží v práci, ve škole, ve vztazích nebo například v bydlení. V žádném jiném období nedochází

v takové míře ke změnám bydliště. Stěhují se od rodičů, za prací, do zahraničí, ke kamarádům, na ubytovny atd. Jedná se tedy o věk nestability, který mladé lidi nutí revidovat představy o své dospělosti, o svých schopnostech a možnostech.

- Věk zaměření na sebe samého

Ačkoliv je tento rys charakteristický i pro předchozí vývojové stadium, musejí se adolescenti ve větší míře podřizovat pravidlům, které udávají rodiče a prostředí školy. V období plné dospělosti zase přicházejí nové závazky plynoucí z role rodičů, manželského života a z pracovních povinností. Kdežto vynořující se dospělí nemají tolik sociálních závazků a povinností, a tudíž se mohou soustředit sami na sebe. Nově si sami začínají uspořádat čas i život. Řeší tedy spoustu nových otázek. „Jít na vysokou, nejtít na vysokou? Co budu jíst? Kdy budu jíst? Mám se sestěhovat s přítelem/přítečkyní? Mám se rozejít s přítelem/přítečkyní?“ Při řešení těchto otázek jim mohou být nápomocni přátelé nebo rodiče. Mladí lidé ovšem zjišťují, že nikdo jiný jim nemůže lépe říci, co skutečně chtějí než oni sami. Tento prostor pro nezávislost je velmi důležitou součástí dotváření vlastní identity a pomáhá budovat základ pro zvládnutí závazků života dospělého.

- Věk na půli cesty mezi adolescencí a dospělostí

Lidé se v tomto věku necítí ani jako adolescenti, ani jako dospělí. K tomuto označení Arnett dospěl na základě odpovědí na otázku, zda mají jedinci pocit, že dosáhli dospělosti. 60 % respondentů ve věku 18–25 let odpovědělo „v něčem ano, v něčem ne.“ To potvrzuje i výsledek výzkumu z českého prostředí, ve kterém se 64 % respondentů ve věku 18–27 let nevnímalo ani jako adolescenti, ani jako dospělí (Macek, Bejček & Vaníčková, 2007). Tento pocit není překvapující, vzhledem ke kritériím, které mladí lidé považují za klíčové pro vstup do dospělosti. Arnett (2004) na základě svých výzkumů uvádí tři takové nejdůležitější charakteristiky:

1. přijmout za sebe odpovědnost
2. rozhodovat se sám za sebe
3. stát se finančně nezávislým

- Věk možností

Jak už vyplývá z předchozího textu, lidé v tomto věku jsou doslova zaplaveni možnostmi. Opouští svou původní rodinu, ale ještě nemají nové závazky. To může být

klíčový moment zvláště pro ty jedince, kteří vyrůstali v nepříznivém rodinném prostředí. Na druhé straně se lidé v tomto období vyznačují velkou mírou optimismu ohledně své budoucnosti. Věří, že získají dobře placené, naplňující zaměstnání, dlouhotrvající vztah naplněný láskou a šťastné děti. Hornblower (1997) uskutečnila výzkum, ve kterém 96 % lidí ve věku 18–24 souhlasilo s výrokem „Jsem si velmi jistý/á, že jednoho dne dosáhnu v životě přesně toho, co chci.“

V souvislosti s možnostmi, které se mladým lidem naskytují, se Arnett (2015) zabývá resiliencí, a to konkrétně v kontextu jedinců, kteří vyrůstali v nepříznivém rodinném prostředí a měli těžké dětství a dospívání. Období vynořující se dospělosti je pro ně druhou a možná dokonce poslední šancí, kdy mohou svůj život obrátit lepším směrem. Na rozdíl od adolescentů mají totiž možnost z tohoto prostředí odejít. Obecně studie zdůrazňují dva důležité faktory, které podporují resilienci. Prvním jsou kognitivní schopnosti jako je obecná inteligence, sebeovládání a plánování. Tyto schopnosti napomáhají k lepšímu pochopení problémů a nabízejí lepší strategie jejich zvládnání. Druhým zásadním faktorem je mít alespoň jeden vztah s někým, komu na nás opravdu záleží. Tuto roli může zastávat rodič, sourozenec, kamarád, partner nebo třeba učitel. Zdrojem síly může být také náboženská víra a osobnostní charakteristiky. Mezi tři aspekty, které jsou vývojově spojeny s obdobím vynořující se dospělosti patří možnost opuštění domova, dosažení nových kognitivních schopností pro sebepoznání a sebepochopení a interpretace minulé negativní zkušenosti pozitivním způsobem. Pro jedince vyrůstající v těžkých podmínkách může být někdy rozloučení s jejich rodinou druhou šancí.

2.3. Determinanty vynořující se dospělosti

V minulém století došlo k mnoha změnám, které pomalu utvořily svět, tak jak ho známe dnes. Tyto změny daly prostor ke vzniku nového životního období, které je cílem mého výzkumu. Považuji tedy za důležité tyto podmínky zmínit a utvořit tak lepší kontext pro pochopení zkoumaného období.

Ačkoliv Arnett vynořující se dospělost chápe jako samostatné vývojové stadium, mluví o podmíněnosti jeho výskytu, a to především v závislosti na socioekonomických podmínkách a kultuře. Záleží na tom, jaký je dán mladým lidem prostor k sebepoznání a exploraci okolí. Důležitá je relativní hmotná zajištěnost a určitá úroveň společnosti. Toto stadium tudíž vzniká především v industrializovaných a post-industrializovaných státech (Arnett, 2000). Kulturní

kontext je tedy nezanedbatelný a sám autor upozorňuje na to, že každý mladý dospělý může charakteristické znaky, které uvádí vykazovat v jiné míře (Arnett, 2015).

Jednou z podmínek je prodlužování průměrného věku, kdy dochází ke vstupu do manželství a rodičovství za druhou polovinu dvacátých let života nebo ještě dále. To vytvořilo prostor pro novou životní etapu. Jak nám ukazuje tabulka číslo 1, tento trend se týká v podstatě všech „západních“ zemí. Pozdější vstup do manželství a vyšší věk prvního početí byli ovšem odrazem dalších obrovských změn, ke kterým došlo v souvislosti s přechodem k moderní společnosti. Arnett (2015) mluví o čtyřech revolučních změnách v druhé polovině minulého století: technologická revoluce, sexuální revoluce, ženské hnutí a hnutí mládeže.

Tabulka č. 1 - průměrný sňatkový věk svobodných ve vybraných evropských zemích a v USA v letech 1980 a 2000.¹¹

| Stát | Muži | | Ženy | |
|-----------------------|------|------|------|------|
| | 1980 | 2000 | 1980 | 2000 |
| Rakousko | 25,7 | 30,5 | 23,1 | 28,1 |
| Belgie | 24,6 | 29,1 | 22,2 | 26,8 |
| Bulharsko | 24,5 | 28,1 | 21,4 | 24,7 |
| Francie | 25,2 | 30,7 | 23,0 | 28,6 |
| Německo | 26,1 | 31,2 | 23,4 | 28,4 |
| Maďarsko | 24,0 | 27,2 | 21,3 | 24,7 |
| Holandsko | 25,4 | 31,0 | 23,1 | 29,1 |
| Portugalsko | 25,4 | 27,5 | 23,3 | 25,7 |
| Španělsko | 26,1 | 29,2 | 23,7 | 27,1 |
| Švédsko | 29,0 | 33,1 | 26,4 | 30,6 |
| Velká Británie | 25,3 | 30,4 | 23,0 | 28,3 |
| USA | 24,7 | 27,0 | 22,0 | 25,2 |

Díky technologické revoluci došlo k transformaci ekonomiky, kdy řada vyspělých zemí přešla z výrobního sektoru ke službám. Nově vzniklá pracovní místa pak vyžadovala vyšší vzdělání a různé výcviky. To způsobilo, že lidé začali vzdělávání věnovat více času a změnilo se i uvažování lidí o svatbě a zakládání rodiny. Sexuální revoluci započal vynález a šíření

¹¹ Údaje dle Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood in Europe: A Response to Bynner. *Journal of Youth Studies*, 9, s.123.

antikoncepce, která umožnila plánované rodičovství. Antikoncepce nejprve postavila hráz mezi manželství a početí a později i mezi manželství a pohlavní styk. Manželství již dnes tedy nemá monopol na sex ani na zakládání rodiny. A mladí lidé už nemusejí uzavírat sňatek, aby měli pravidelný sexuální život. Dále se pro ženy otevřela možnost vzdělání, budování kariéry a není na ně společností vyvíjen takový tlak, aby se co nejdříve usadily. Kromě toho mladí lidé v padesátých letech, kteří vyrůstali v období velkých společenských otřesů, jako byla druhá světová válka a nejistoty velké hospodářské krize, toužili po jistotě, kterou pro ně mohlo představovat právě stabilní zaměstnání, manželství a domov. Závazek jako je rodina a manželský život jsou mezi mladými lidmi sice stále žádoucí a přinášejí jim do života určitou jistotu, zároveň ale také představují uzavírání dveří před spoustou příležitostí a konec nezávislosti (Arnett, 2015).

Konkrétně v českém prostředí byly tyto změny spojené s přechodem od komunistického režimu. Mladá generace lidí byla v 90. letech poznamenána radikálními politickými a ekonomickými změnami. Než k těmto změnám došlo, byla téměř veškerá rozhodnutí kontrolována a řízena komunistickým režimem. Ten sice zajišťoval řadu jistot spojených s bydlením, zaměstnáním a řadou dotací, nicméně na druhou stranu podněcoval malou orientaci na výkon a omezoval přístup k vysokoškolskému vzdělání. Nový systém tedy přinesl řadu nových hodnot, mezi které řadíme individualitu, flexibilitu, produktivitu a zaměření na výkon. Tento hodnotový rámec a přechod od plánovaného k tržnímu hospodářství tedy preferuje svobodné a mobilní jedince (Vohlídalová et al., 2014).

Česká republika je tedy jednou ze zemí, ve které se podmínky pro vznik vynořující se dospělosti vyskytují (Macek et al., 2015). Na základě údajů z Českého statistického úřadu můžeme vidět, že se zvyšuje průměrný věk při prvním sňatku. V roce 1989 byl tento věk u mužů 24,6 a u žen 21,8. V roce 2016 je průměrný věk prvního sňatku u mužů 32,2 a u žen 29,9. Stejně rostoucí tendence můžeme pozorovat také u narození prvního dítěte. V roce 1989 bylo prvorodiče v průměru 22,5 let. Pro rok 2016 je toto číslo 28,2 (ČSÚ, 2017).

2.4. Kritika modelu vynořující se dospělosti

Ačkoliv je vynořující se dospělost dnes poměrně často užívaný pojem a většina psychologů a sociologů ho přijala a pracuje s ním tak, jak to sám autor zamýšlel, najdou se i tací, kteří vynořující se dospělost odmítají přijmout jako nové paradigma (Syed, 2015). Mezi častou kritikou patří to, že někteří autoři, na rozdíl od Arnetta, vynořující se dospělost nechápou jako samostatné vývojové stadium. Poukazují na to, že ho nelze ani v západní společnosti

chápat jako normu. Neexistují podle nich žádné empirické důkazy, proč jiné procesy přechodu do dospělosti chápat jako méněcenné a ochuzené, což by právě pojetí vynořující se dospělosti jako univerzální vývojové etapy implikovalo.

Mezi takové kritiky se řadí například americký sociolog Côté (2014), který popírá potřebu nové životní etapy a argumentuje tím, že již například Erikson počítá s přechodovými fázemi mezi jednotlivými vývojovými obdobími, kdy na jedince ještě nejsou kladeny plné nároky z následujícího období. Takzvaná moratoria tedy nejsou ničím novým. Popularita vynořující se dospělosti je podle něj založena na líbivosti a ne správnosti.

Mezi další kritiky se řadí Hendry a Kloep (2010), kteří se snaží poukázat na to, že i v západní společnosti se vedle mladých lidí, kteří pasují do popisu vynořujících se dospělých, nacházejí jedinci, kteří tyto atributy nevykazují a prošli si do dospělosti jinou cestou. Autoři upozorňují na to, že to z nich rozhodně nedělá méněcenné jedince.

Je třeba říci, že tito autoři ovšem nekritizují model kvůli tomu, jak mladí lidé vynořující se dospělost prožívají. Nesouhlasí však s označením tohoto období jako samostatné vývojové etapy univerzální napříč sociálními třídami. Debata na toto téma již také probíhá několik let. Ačkoliv Arnett (2016b) uznává, že je vynořující se dospělost závislá na kulturním, historickém a sociálním kontextu, tvrdí že je univerzální napříč sociálními třídami. Toto své tvrzení podkládá výzkumem z roku 2012, ve kterém 83 % dotazovaných odpovědělo kladně na výrok „Toto období mého života je plné změn.“ Silva poukazuje na to, že tento typ otázek nemusí být důkazem univerzálnosti vynořující se dospělosti, jelikož lidé z nižších vrstev mohou nestabilitě a častým změnám čelit celý život (Arnett, 2016a).

Ač je tedy teorie podle mnohých autorů v určitých oblastech chybná, nemůžeme jejímu autorovi upřít snahu o celistvé uchopení přechodu do dospělosti, užitečnost a výstižnost se kterým tuto tranzici popisuje.

3. KRIZE V OBDOBÍ TRANZICE DO DOSPĚLOSTI

Jak můžeme vidět, jedná se o období, ve kterém přestávají platit staré normy, ale ještě ani plně neplatí normy nové. V životě všech mladých lidí se objevují podněty, které jsou pro ně méně příjemné než jiné a mnohdy až stresující. Ačkoliv Arnett (2015) vidí období vynořující se dospělosti jako převážně pozitivní čas života, zda tomu tak opravdu je, záleží na mnoha dalších aspektech. Jako například na tom, k jaké sociální skupině se daný jedinec řadí a jak

využije své možnosti. Z těchto důvodů se v této kapitole zaměřím i na tuto stránku období, kterou s sebou může přinést.

3.1 Krize v mladém věku

Období vynořující se dospělosti může být příležitostí, kdy je lidem dán dostatek prostoru pro rozvíjení jejich potenciálu. Pro někoho však tento prostor, který souvisí s menší kontrolou od rodičů a školského systému, může být spíše nepříjemný a může vést až k rizikovému chování (Stanley, 2011). Jako jedno z nejnáročnějších tranzitorních období označují přechod do dospělosti také autoři Schulenberg, Sameroff a Cicchetti (2004). V tento čas člověk prochází několika změnami naráz. Období svobody, možností a pohody tak pro některé jedince může být obdobím náročným a mohou na přechod do dospělosti reagovat maladaptivně. Důležité je upozornit na to, že tato reakce může být přítomna i u lidí, kteří v adolescenci žádné problémy neměli.

V souvislosti s nestabilitou, množstvím příležitostí a prozkoumáváním identity během tranzice do dospělosti se také někdy mluví o tzv. krizi v mladém věku neboli čtvrtživotní krizi. Problémy tohoto období upoutaly pozornost novinářek Robbinsové a Wilnerové, které v roce 2001 vydaly knihu *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*, ve které se s pojmem čtvrtživotní krize setkáme poprvé. Autorky spojují období přechodu do dospělosti s pocitem zmatení, kdy normy, které platily v adolescenci, už neplatí a normy dospělých pro mladé lidi zatím nejsou relevantní. Popisují těžkosti, kterým mladí lidé čelí během důležitých rozhodnutí v oblasti vztahů, kariéry, bydlení a financí. Na cestě k dospělosti tedy musí čelit spouště novým a neznámým situacím. Uvádějí, že období po ukončení vysoké školy vyvolává pocit nepokoje a stres, respektive pocit úzkosti, který může vést k pocitu bezmocnosti, nerozhodnosti a paniky. Životní výzvy mohou vést ke krizi identity a v reakci na životní změny se může objevit deprese. Stává se obtížnější udržovat aktivní společenský život a snižuje se počet sociálních kontaktů. Zároveň hodně energie vyžaduje nástup do zaměstnání a adaptace na novou pracovní roli. Navzdory investované energii cesta mladých lidí častokrát nemusí vést ke kariernímu postupu. Tyto skutečnosti mohou vyvolat pocity selhání a nedostatečnosti (Rossi & Membert, 2011).

Autorky Zibrinyiová a Ráciová (2016) považují krizi mladém věku a vynořující se dospělost za dva komplementární koncepty a předpokládají, že její výskyt je také kulturně podmíněný. Zohledňují nicméně zároveň interindividuální rozdíly v životních okolnostech a nedoporučují tedy zaměření na přesně vymezenou věkovou skupinu. Životní etapa vynořující

se dospělosti je nestálým, dynamickým, tranzitorním obdobím a krize v tomto období podle nich může znamenat potřebu změny identity, ale také práce, vztahů či bydlení. V českém prostředí se tímto tématem dále zabývá Thorová (2015), která mluví o tzv. krizi dvacetiletých. Krize se podle autorky objevuje ve chvíli, kdy vynořující se dospělí vstoupí do světa dospělých a musejí dělat první samostatná rozhodnutí, za které ponесou odpovědnost jen oni sami. Mezi charakteristické rysy krize Thorová (2015, str. 438) uvádí například: „nejistota týkající se dosavadní úspěšnosti v životě, nejistota týkající se schopnosti mít rád sebe a druhou osobu, vnitřní zmatek, hledání identity, nostalgie po bezstarostnosti školního a rodičovského prostředí, obtíže v hledání práce, strach ze ztráty zaměstnání, nespokojenost s nutností pravidelně pracovat atd.“

Co se týče věkového vymezení čtvrtživotní krize, vrchní hranice se u mnoha teoretiků liší. Podle autorek Robbinsové a Wilnerové (2001) může přetrvávat až do krize středního věku. Arnett, jehož koncept vynořující se dospělosti se v mnoha aspektech (jako například nestabilita či zmatenost) s čtvrtživotní krizí shoduje, určuje jako vrchní věkovou hranici věk 29 let (Arnett, 2015). Autoři se však shodují, že krize může nastat od ukončení adolescence, tedy ve věku od 18 až 21 let (např. Jensen & Arnett, 2012; Atwood a Scholtz, 2008) do zhruba 30 let. Toto nejednotné věkové vymezení krize souvisí s kulturním a sociální podmíněností tohoto období i s jeho heterogenitou. Zároveň můžeme také vidět souvislost s nejednoznačným ohraničením vývojových etap, jak už jsem zmiňovala výše v kapitole Mladá dospělost.

3.2 Průběh a prožívání čtvrtživotní krize

Co se týče míry a způsobu prožívání přechodu do dospělosti, může se u každého jedince lišit. Zatímco někteří jedinci mohou prožívat „jen“ pocity zmatenosti nebo mírné úzkosti, mohou se druzí potýkat se záchvaty paniky nebo depresemi. Časté pocity doprovázející krizi jsou pocity osamění a nejistota ohledně vlastní budoucnosti (Robbins a Wilner, 2001).

Robbinsová (2004) v souvislosti s krizí popisuje pocity zbytečnosti a paniky. Pro některé jedince pak mohou být výzvy spojené s tímto obdobím tak namáhavé, že začnou zpochybňovat svoje schopnosti, což může mít negativní dopad na sebehodnocení mladých lidí. Často také hledají odpovědi na existenční otázky. Autorka uvádí, že tyto symptomy reprezentují potřebu změny v chování nebo v postojích. Prožívání těchto těžkostí může být spojené s tím, že po ukončení školy může dojít k redukci sociální opory. Rodiče jim vzhledem ke generačním rozdílům a absenci takovýchto zkušeností nedokážou poradit.

Touto problematikou se zabývá i sám Arnett (2015), který rozlišuje mezi externalizujícími problémy a internalizujícími problémy. Externalizující problémy, mezi něž patří například zneužívání návykových látek či nezodpovědná jízda autem, jsou chápány jako projekce psychologického problému do vnějšího světa. Internalizující problémy, jako jsou deprese, úzkosti, poruchy příjmu potravy, jsou chápány jako důsledek obrácení těchto problémů směrem k sobě samému. Vynořující se dospělí jsou těmito riziky ohroženi více než jakákoliv jiná skupina, a to právě v souvislosti s charakteristikami tohoto období. Například v celostátním průzkumu Clark se 56 % mladých lidí ve věku 18–29 let ztotožnilo s tvrzením, že se často cítí úzkostliví.

Vynořující se dospělí se potýkají s otázkami ohledně své identity – kdo jsou, kam chtějí směřovat svůj život, což se může odrážet i v častějším střídání bydlení, partnerů a práce. Vzhledem k nižší úrovni sociálních závazků a povinností se vyskytuje vyšší úroveň externalizujícího chování. Zároveň jsou pro ně jejich blízcí důležitou oporou při zvládnutí různých zátěžových situací. Vzhledem k „zaměření na sebe“ a slabší sociální kontrole se tedy člověk může hůře vyrovnávat s negativními emocemi a úzkostí. Pocit „mezi“ může být dle Arnetta (2015) také jednou z příčin internalizujících problémů. Zvláště pak u těch jedinců, kteří mají pocit, že by v současnosti měli být více dospělými, než ve skutečnosti jsou. Svoboda spojená s tímto obdobím může být tedy jistě vzrušující, zároveň s sebou však může přinášet spoustu skličujících zkušeností.

Tranzice do dospělosti může být tedy spojena s depresemi a pocity úzkosti. Deprese, úzkosti a zneužívání návykových látek jsou jedny z nejčastějších psychických problémů mladých lidí v období vynořující se dospělosti. Někteří autoři dokonce uvádějí, že v porovnání s jinými věkovými kategoriemi vykazují mladí dospělí ve věku 20–29 nejvyšší míru úzkostných symptomů (MacLeod & Brownlie, 2014, dle Zibrinyiová & Ráciová, 2016).

Co se týče průběhu čtvrtživotní krize, autoři Robinson, Wright a Smith (2013) na základě analýzy 50 rozhovorů s jednotlivci ve věku 25–30 let představili holistický čtyřfázový model krize v mladém dospělosti. Ta podle autorů vzniká v důsledku uzavření závazku k rodině nebo práci, který jedince už nenaplnuje a není tedy dále žádoucí. Poté následuje emočně nestálé období, ve kterém je tento závazek ukončen. Model rozšiřuje současné chápání tranzitorního období, kterým mladí lidé procházejí.

1. Uzamčení

První fáze je spojena s pocitem nemožnosti útěku ze současné situace, ve které jedinec již není spokojený. Mezi nejčastější situace, které se vyskytují, patří nenaplňující vztah a neuspokojující kariérní cesta. Nastává zde vnitřní konflikt, kdy jedinec touží situaci opustit, ale zdá se mu to nerealistické. V tento moment se objevují pocity bezmoci a konflikt mezi identitou, kterou si člověk vytváří, aby se přizpůsobil rolím, ve kterých setrvává a mezi pravým, autentičtějším já.

2. a) Separace

V této fázi se jedinec začíná psychicky i fyzicky odpoutávat od nežádoucích závazků, a tedy od původní identity, která ho provázela první fází. Nepřítomnost nové identity má však za následek pocity smutku, úzkosti, stresu, hanby, vzrušení a sebehodnocení může oscilovat mezi pozitivním sebevědomím a znechucením.

b) Oddech

Ve fázi oddechu si člověk záměrně dopřeje čas, aby vyřešil své bolestivé emoce, přemýšlel o svém přechodu a vytvořil základ pro novou identitu. Člověk často cestuje nebo vyhledává nové prostředí, aby získal odstup od problému.

3. Explorace

Ve třetí fázi člověk aktivně experimentuje s kariérními směry, sexualitou, partnerskými vztahy nebo různými rolemi. Lidé hledají nové životní struktury, které by více odpovídaly jejich hodnotám a aspiracím než předchozí identita.

4. Znovubudování

V poslední fázi uzavírá člověk nové dlouhodobější závazky, jeho život je ucelenější a plány jasnější. Nachází nový životní smysl. Identita a životní role jsou ve větší rovnováze a zároveň se zvyšuje pocit osobní kontroly a spokojenosti.

Člověk těmito fázemi nemusí nutně procházet postupně. Může se například stát, že si člověk ve fázi 4 uvědomí, že udělal nějakou chybu a vrátí se do fáze 1 nebo 2. Autoři také upozorňují na to, že výsledek krize nemusí být vždy pozitivní a výše zmíněný model je platný při úspěšném vyřešení, post-krizová řešení však nemusí být trvalá. Důvodem může být přetrvávající soužití s rodiči, neočekávaný rozchod nebo mentální problémy. Tento čtyřfázový průběh krize potvrzují také výsledky výzkumu uskutečněného Dabisem a Yaetsovou (2014).

Robinson (2015) pokračoval ve svých výzkumech a na základě předběžné analýzy longitudinální studie popsal krizi, která se liší od výše zmíněného čtyřfázového modelu.

Zatímco předchozí model autor nazývá jako „locked-in,“ tento typ nese název „locked-out.“ Studie se účastnilo 200 lidí, kteří věkově spadali do kategorie pod 25 let.

Zatímco „locked-in“ krize nastává ve chvíli, kdy se člověk dostal z vymořující se dospělosti do dospělých rolí, ale vzápětí je přehodnocuje a vrací se zpět do modelu vymořující se dospělosti, nastává „locked-out“ krize v situaci, kdy se chce mladý člověk z vymořující se dospělosti posunout do dospělých rolí, ale přijde mu to nereálné. Takoví jedinci mohou mít pocit, že nejsou schopní najít si práci, udržet partnerský vztah nebo se stát finančně nezávislími. Tento typ krize je často spojovaný s ukončením studia a přechodem do pracovního procesu.

Co se týče míry výskytu krize, ukazují některé výzkumy, že je toto období ve své kritičnosti celkem univerzální. Britský výzkum prevalence výskytu krize o 1023 respondentech vedený Robinsonem a Wrightem (2013) ukazuje, že ve věkové skupině 20–29 let zažilo krizi 49 % žen a 39 % mužů. Průzkum, který byl provedený v rámci USA a zahrnoval 340,000 respondentů ukazuje, že míra stresu je u věkové skupiny 18–25 let na vrcholu za celé období dospělosti, přičemž narůstá i míra starostí (Stone, Schwartz, Broderick & Deaton, 2010). Cílem kvantitativního výzkumu autorů Rossiho a Memberta (2011) bylo potvrdit předpoklad, že krize mladého věku je charakteristická pro absolventy středních a vysokých škol při přechodu do pracovního prostředí. Absolventi vysokých škol však byli oproti středoškolským absolventům spokojenější. V porovnání s nimi prožívali absolventi středních škol toto období intenzivněji a považovali ho za náročnější v mnoha aspektech – sociální opora od rodiny a přátel, vyšší míra úzkosti, nižší životní spokojenost, horší hodnocení možností do budoucnosti.

O negativních projevech tranzice do dospělosti bychom tedy neměli uvažovat tak, že se nutně musí vyskytovat u každého jedince v určité věkové kategorii (Zibrinyiová & Ráciová, 2016). Kritičnost tohoto období je však zřejmá. Zkoumání příčin a prožívání krize může být nápomocné při jejím řešení. V souvislosti s tím Von Rohr (2005) uvádí faktory, které mohou být při řešení krize nápomocné. Týkají se především pracovní oblasti života a patří mezi ně návštěva různých seminářů, finanční poradenství, podpora komunikace na pracovišti, využívání mentorování, různé stáže a podpora zaměstnanců. Z výzkumu autorů Dabise a Yatese (2004) vyplynulo několik tematických okruhů, které by mohly být při řešení krize nápomocné. Patří mezi ně změna prostředí, která mladým lidem umožní vystoupit z uzavřeného kruhu. Dále zvýšené sebeuvědomování, nalezené emocionální a sociální opory, rozhodnost, která jim pomůže vzít situaci do vlastních rukou. Dále pak zůstat pozitivní, resilience a přemýšlení o financích, jelikož jsou peníze významným faktorem v rámci zvládnutí krize. Domnívám se

však, že vzhledem k množství příčin a variant prožívání krize existuje spousta dalších faktorů, které mohou konkrétním jedincům pomoci.

3.3 Příčiny vzniku čtvrtživotní krize

Důvody vzniku této krize nás v podstatě provázejí celou prací. Na tomto místě bych je nicméně ráda shrnula, utřídila a některým z nich věnovala větší pozornost. Jednoduše řečeno je příčinou vzniku sám přechod k dospělému životu, který s sebou přináší spousta nových podnětů.

Jak už jsem uváděla v první kapitole, kdysi jasné mezníky, které zařazovaly mladé lidi do světa dospělých, již nejsou tak zřejmé a striktní a znakem dospělosti se stávají spíše psychologické fenomény jako přijetí zodpovědnosti nebo uskutečňování důležitých rozhodnutí (Thorová 2015, Côté & Bynner, 2008). Toto rozpouštění znaku způsobuje ve společnosti rozvolňování sociálních norem, a to přináší mladým lidem **mnoho možností** v různých oblastech života. Důsledkem je prozkoumávání všech možností, často metodou „pokus–omyl,“ což logicky prodlužuje dobu potřebnou pro formování vlastní identity (Côté & Bynner, 2008). Schwartz (2003) upozorňuje na úskalí, která jsou s přebytkem možností spojena. To podle něj vede k neschopnosti udělat rozhodnutí, neustálé přemítání nad správnou volbou a ke strachu ze špatné volby. Jako jeden z důvodů krize uvádí přebytek možností i Von Rohr (2005), který navíc zmiňuje, že jsou lidé neschopni soustředit se na jeden životní cíl a rozpolceni ve svém životním směřování.

Mladá generace se v tomto věku možností často může setkat s **nepochopením od starší generace**, které takovéto zkušenosti chybí. Často mají od svých dětí očekávání, která se pojila s jejich generací. Konflikt mezi generacemi může pramenit z toho, že generace našich rodičů žila v tom, že jakmile dosáhnou dvaceti let, osamostatní se od původní rodiny. A to nezávisle na tom, zda se rozhodnou jít studovat, nebo založit rodinu. Většina z nich nezůstávala po dokončení střední nebo vysoké školy dlouho nezadaná. Tyto postoje se dnes mění (Atwood a Scholtz, 2008). V souvislosti s tím můžeme mluvit o **sociálním tlaku**, který může být na jedince vyvíjen. Thorová (2015) zmiňuje pojem „sociální hodiny,“ který prezentuje koncept vhodných věkových období pro plnění určitých vývojových úkolů. Vybočení z tohoto životního scénáře může způsobovat psychickou krizi.

Nátlak může mimo jiné přicházet také ze strany **médií**, která na dnešní generaci kladou mnohem větší očekávání než kdy dříve. Idealizují mladým lidem, že sláva a bohatství jsou dostupné všem lidem již od mladého věku. To pak vede k touze dosáhnout takových životních

úspěchů, jaké jsou jim prezentovány v médiích (Panchal & Jackson 2007). To se samozřejmě nemusí vždy povést a v mladých lidech to může zanechat pocit méněcennosti nebo neschopnosti. Seligman (2003, dle Panchal a Jackson 2007) hovoří o tzv. „hédonickém běžeckém pásu,“ což znamená, že lidé stále usilují o více a nikdy nejsou zcela spokojeni.

Oblast, kterou rozhodně nelze opomenout, je **oblast karierní**. Již samotný přechod ze studií do zaměstnání může působit jedincům starosti a je spojován s čtvrtživotní krizí (Robbins a Wilner 2001, Robinson 2015). Profesionální vývoj může být taktéž popsán jednou z charakteristik vynořující se dospělosti. Konkrétně tím, že se jedná o věk spousty možností. Skrz možnosti pak člověk zkoumá svou identitu a může docházet k častému střídání zaměstnání (Arnett, 2004). Velký počet možností může působit to, že mladí lidé mají těžkosti se stanovováním karierních cílů a jejich naplňováním. Někteří jedinci mohou tápat již během studia, zda si vybrali správný obor a jiní až při střetu s prací (Kvitkovičová, Mareš, Širůček, & Lacinová, 2016). Jako jednu z příčin krize uvádějí složité dosahování finanční nezávislosti v dnešní společnosti také autorky Atwoodová a Scholtzová (2008). S tím se může pojít také téma dluhů. V České republice je velké množství lidí finančně závislých na rodičích až do 25 let (Macek, Bejček, & Vaníčková, 2007) a často mohou být také zadluženi. Z průzkumu, který vypracovala agentura STEM/MARK pro společnost KRUK česká a slovenská republika, vyplývá, že finanční půjčku má v dnešní době 51 % mladých lidí ve věku 18–30 let. Přičemž 16 % mladých dlužníků ve věku 18–22 let má dokonce pět i více půjček (Peřinová).

Již jsem zde zmiňovala, jak důležitá může být pro zvládnutí těžkostí **sociální opora**, která může být ovšem v tomto věku v důsledku zaměření na sebe a opuštění školy nedostatečná (Robinsonová 2004, Arnett 2015). Lidé v tomto věku se pak mohou cítit tak, že jsou na své životní výzvy sami. Data ze studie Panchala a Jacksona (2007) ukazují, že skupiny přátel mohou být v důsledku stěhování a párování víc roztržité, což může mít vliv na vznik krize. Také výsledky již zmiňovaného výzkumu ukazují, jak je sociální opora důležitá a že její nedostatek může být prediktorem deprese (Rossi a Membert, 2011).

Prodloužení přechodu do dospělosti ovlivnilo uvažování mladých lidí při navazování vážných vztahů. Mladí lidé raději tráví dlouhou dobu hledáním svých spřízněných duší, než aby se provdali mladí. Toto rozhodnutí může být také ovlivněno tím, že manželství jejich rodičů skončilo až z 50 % rozvodem (National Marriage Project, 2000, dle Altwood a Scholtz 2008).

Mezi faktory vzniku tedy patří velké množství působících podnětů, možností v oblasti zaměstnání, směřování života, nedostatek přijatých rozhodnutí, odkázanost člověka na sebe

samého, finanční situace atd. (Von Rohr, 2005). Přičemž všechny tyto změny souvisí i se společenskou situací. Představitelky sociologického pohledu na krizi v mladém věku Atwoodová a Scholtzová (2008) uvádějí jako příčiny změny v technologii, příliš mnoho možností v souvislosti s bydlením, složité dosahování finanční nezávislosti v dnešní společnosti nebo mezigenerační konflikty.

3.4 Obavy vysokoškolských studentů

North a kolektiv (2016) se ve své práci zabývali tím, co vynořující se dospělí ve svém životě považují za největší problémy. Jelikož byl průzkum prováděn na vysokoškolských studentech jednou z nejvíce zastoupených kategorií je studium. Mezi další významné kategorie patří romantické vztahy (neopětovaná láska, rozchody), rodina (strach ze zklamání rodičů, tlak rodičů, osamělost), strach z budoucnosti (nejistota), strach z neúspěchu, zdraví a well-being (duševní zdraví, alkohol, drogy). Dá se předpokládat, že u lidí, kteří nestudují, by byla jednou ze zastoupených kategorií právě profesní oblast.

V České republice se tématem strachů u vynořujících se dospělých zabývaly autorky Volková a Dušková (2015). Na základě svého výzkumu, do kterého bylo zahrnuto 200 vysokoškolských studentů ve věku 20–29 let, nashromáždily seznam nejmarkantnějších strachů, které mladí lidé v tomto věku prožívali. Výsledky výzkumu ukázaly, že nejsilnějším strachem jsou u studentů školní obavy. To znamená obavy ze státních zkoušek, z testů nebo nedostatečných školních výsledků. Druhou nejčastější kategorií byl strach z neúspěchu zahrnující obavy spojené s pocitem vlastní neschopnosti, nedostatku sebedůvěry, strach z nemožnosti kontroly životní situace a z nenaplnění životních cílů. Jako třetí kategorie se umístil strach o blízké osoby. Čtvrtou kategorií tvořily obavy spojené se zaměstnáním. Tato kategorie zahrnovala strach, že si jedinci nebudou schopni najít vhodnou profesi, ve které by uplatnili to, co se naučili. Dále také strach ze ztráty zaměstnání. Pátou kategorií tvořily obavy v oblasti partnerství, nejčastěji spojené se strachem z odloučení a nenalezení životního partnera. Jako další byly autorkami identifikovány obavy spojené s úmrtím. Nejčastěji přímo strach ze smrti a z nemoci. Další v pořadí pak následovali klasické strachy jako strach ze zvířat a z neznámého (bouřky, tmy a jiné). Osmé místo představuje strach ze sociálního zajištění. Nejčastěji jedinci uváděli nedostatek financí, zadlužení a strach, že nebudou mít kde žít. Dalším významným strachem jsou obavy spojené s budoucností. Nejistota ohledně toho, co budoucnost přinese a ohledně rozhodování. Mezi další strachy často uváděné mladými lidmi v České republice dále podle výzkumu patří politické obavy, obavy spojené s rodičovstvím, se vzhledem a strach z odpovědnosti.

Ve všech těchto obavách se dle autorek odrážejí charakteristiky vynořujících se dospělých, jako je pomalá identifikace s rolí dospělého, zaměření na sebe, počáteční nezávislost a hledání partnera a zaměstnání. Jak můžeme vidět, výzkum autorek se do značné míry shoduje s výzkumem předcházejícím a také s faktory, které uvádím u „čtvrtživotní“ krize.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4. CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem této práce je zaměřit se na období tranzice do dospělosti v českém prostředí, tedy na období mezi adolescencí a dospělostí, které se vlivem společenských podmínek stále prodlužuje. Konkrétně budu svou pozornost zaměřovat na to, čím je toto období charakteristické, jak lidé v tomto věku chápou dospělost, zda se cítí být dospělými a jak toto období prožívají.

V ekonomicky rozvinutých zemích se toto období v dnešní době odlišuje stále výrazněji. Dochází k odklonu od dřívějších hodnot jako je zakládání rodiny a uzavírání sňatku. Pro jedince vzniká větší prostor k tomu, aby se soustředil sám na sebe, na vlastní zkušenosti a nalezení sebe samého. Může experimentovat se sociálními rolemi, odsouvá se přijetí zodpovědnosti za sebe samého a jedinci se nabízí nespočet možností, kam směřovat svůj život. Jedná se tedy o období, které nabízí spoustu možností a svobody. Zároveň se však také jedná o období nestability, kdy se mladý člověk dostává do spousty nových životních situací a může se pro něho jednat o náročné období. Proto se v souvislosti s ním mluví také o krizi v mladé dospělosti. Z toho důvodu se zaměřím také na negativní prožitky, které se s tímto obdobím mohou pojít.

Při formulaci cílů této práce jsem vycházela z toho, že v České republice není téma vynořující se dospělosti ještě tolik zakotvené. Mezi autory, kteří se tomuto tématu věnují, jsou například Macek, Bejček a Vaníčková (2007) nebo Millová (2016). Stejně tak je v našich podmínkách věnována minimální pozornost tématu negativního prožívání v tomto období, které je nazývané také jako krize mladého věku. Ráda bych tedy do této oblasti přispěla svými sesbíranými daty.

Stanovila jsem si tedy následující výzkumné otázky:

VO1: Jak prožívají participanti období, ve kterém se právě nacházejí?

VO2: Jak participanti prožívají krizi vystávající během 20. roků jejich života?

5. METODIKA VÝZKUMU

5.1 Výzkumná strategie

Z hlediska výzkumného problému byl pro účely práce zvolen **kvalitativní přístup**, který umožnil detailněji pochopit zkoumanou problematiku, kdy jsem nezůstávala pouze na povrchu jednotlivých případů a umožnil mi zaměřit se na subjektivní zkušenost jedince s prožíváním

vynořující se dospělosti a „čtvrtživotní“ krize. Díky kvalitativnímu přístupu jsem mohla získat detailnější popis a větší množství informací od participantů.

5.2 Techniky sběru dat

Sběr výzkumných dat byl u empirického výzkumu tvořen nasloucháním vyprávění, kladení otázek a získávání odpovědí. Jako metoda sběru dat byla zvolena **kombinace polostrukturovaného a narativního rozhovoru**. Přičemž jsem se snažila otázky klást tak, aby byly otevřené, jasné a kladeny citlivě, aby měl participant možnost využít v odpovědi vlastních slov, aniž by mu byla vnucována nějaká odpověď. Polostrukturovaný rozhovor byl využit v první části rozhovoru s participantem, kdy jsem se ptala na oblast vynořující se dospělosti, měla jsem předem stanovené schéma otázek a na základě potřeby jsem se participanta doptávala nebo měnila pořadí otázek tak, aby rozhovor probíhal co nejpřirozeněji a zároveň mi přinesl co nejvíce potřebných dat. Otázky byly zvoleny na základě prostudovaných teoretických zdrojů a to tak, aby co nejlépe zjistily, zda se účastníci výzkumu cítí jako vynořující se dospělí. Inspirací mi byl také dotazník IDEA (Inventory of Dimensions of Emerging Adulthood), který se doptává na dimenze vynořující se dospělosti. Otázky byly následující:

1. Co si představuješ pod tím být dospělý/á?

- Jak jsme mohli vidět v teoretické části práce, existují různá pojetí dospělosti. Cílem první otázky bylo tedy zjistit, jak samotní participanté chápou dospělost a jaké atributy jim v souvislosti s dospělostí připadají důležité.

2. Cítíš se ty sám/a být dospělý/á?

- Vzhledem k tomu, že společenské podmínky umožňují delší přechod do dospělosti a výzkumy (viz Arnett, 2004 a Macek, Bejček & Vaníčková, 2007) ukazují, že se mladí lidé často ztotožňují s pocitem, že nejsou dospělí, zároveň již však nejsou ani adolescenti, měla druhá otázka za cíl zjistit, zda se participanté cítí dospěle a pokud ne, jak se tedy cítí.

3. Existují nějaké body nebo události v tvém životě, které tě posunuly blíže do dospělosti?

- Cílem této otázky bylo zjistit, které události nebo body participanté chápou jako mezníky, které je posouvají blíže dospělosti. Tedy v čem se cítí dospělí.

4. Přemýšlíš v této době nad tím, kdo jsi?

- Arnett (2004) uvádí, že lidé v tomto věku zjišťují, kdo vlastně jsou. A to mimo jiné také skrz možnosti, které jim toto období nabízí. Tato otázka měla tedy za cíl

zjistit, zda je jedinec zaměřen na poznávání vlastní identity. Zda přemýšlí nad sebou a vlastní budoucností.

5. Jaké možnosti ti toto období umožňuje?

- Pátá otázka měla za úkol zjistit náhled participanta/ky na vlastní možnosti a volby v současném životě. Jelikož Arnett (2004) označuje tuto životní etapu jako období, které mladým lidem nabízí spoustu možností a příležitostí k experimentování. A to především díky změně společenských podmínek.

Mým druhým cílem bylo získat co nejvíce hloubkových informací o období, které participanti označovali jako krizi. Za tímto účelem byl využit narativní rozhovor, který ponechal respondentům dostatek volnosti ve vyjadřování a já se mohla dostat k hloubkovým informacím, které by při cíleném dotazování mohly zůstat skryty. Nejprve jsem tedy participanty poprosila, zda by mi o tom, co oni sami nazvali jako krize, mohli vyprávět a do vyprávění jsem jim nezasahovala. Po vyprávění následovala dotazovací fáze, kdy jsem se participantů v případě potřeby mohla doptat na internální i externální otázky. Tedy na otázky, které se týkaly toho, o čem bylo vyprávění a případně na to, co participant nezmínil, ale pro mě to bylo důležité. Tato metoda mi tedy umožnila dostat se k tématům, které sám participant chápal jako zásadní a začal o nich vyprávět sám od sebe.

5.3 Výzkumný soubor

Pro získání výzkumného souboru byla zvolena metoda **prostého záměrného výběru**, která se řadí pod nepravděpodobnostní metody. Jedná se o postup, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich vlastností. Participanti tedy museli splňovat mnou stanovená kritéria. Tato metoda byla použita v kombinaci s tzv. **metodou snowball**. Což znamená, že byli osloveni také jedinci, o kterých se primárně oslovení participanti zmiňovali.

Do výzkumu byli zařazeni jedinci, kteří uvedli, že ve věku 21–29 let zažili něco, co pojmenovávají jako krizi. Před samotným rozhovorem byli tedy participanti dotázáni, zda mohou uvést, že zažili nebo zažívají něco, co oni sami označují jako krizi. Tento věk byl zvolen na základě věkového rozmezí vynořující se dospělosti a na základě věkového rozmezí „čtvrtživotní“ krize. Pokud by jedinci uvedli, že se u nich tato krize vyskytovala v mladších letech, do výzkumu by nebyli zařazeni. Druhou podmínkou pro zařazení do výzkumu bylo aktuální nebo ukončené vysokoškolské studium, jelikož jsou studenti označováni jako riziková skupina.

Na základě výše zmíněných kritérií jsem oslovila osoby ve svém okolí a získala jsem tak 8 participantů, kteří splňovali podmínky a se zařazením do výzkumu souhlasili. Z těchto 8 participantů je 7 žen a 1 muž. V tabulce číslo jedna uvádím bližší charakteristiky participantů.

Tabulka č. 1 – charakteristiky výzkumného souboru

| <i>Jméno</i> | <i>Věk</i> | <i>Pohlaví</i> | <i>Nejvyšší dosažené vzdělání</i> | <i>Aktuálně studuje</i> | <i>Obor studia</i> | <i>Finančně nezávislý</i> | <i>Samostatné bydlení</i> |
|------------------|------------|----------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <i>Denisa</i> | 23 | Žena | Střední s maturitou | Ano | Porodní asistentka | Ne | Ano |
| <i>Pavel</i> | 24 | Muž | Bakalářské | Ano | Obchodní management | Ne | Ne |
| <i>Anastázie</i> | 25 | Žena | Střední s maturitou | Ano | Speciální pedagogika | Ne | Ano |
| <i>Mirka</i> | 24 | Žena | Střední s maturitou | Ano | Medicína | Ne | Ne |
| <i>Nikola</i> | 24 | Žena | Střední s maturitou | Ano | Anglistika, Amerikanistika | Ne | Ano |
| <i>Eva</i> | 25 | Žena | Bakalářské | Ne | Ergoterapie | Ne | Ano |
| <i>Natálie</i> | 23 | Žena | Bakalářské | Ne | Zdravotní sestra | Ne | Ano |
| <i>Jolana</i> | 23 | Žena | Střední s maturitou | Ano | Studium humanitní vzdělanosti | Ne | Ne |

5.4 Etika výzkumu

Během výzkumu pro mě bylo důležité téma etiky výzkumu, jelikož si uvědomuji, že jsem se během rozhovoru dotýkala osobních témat účastníků, která pro ně mohou být citlivá. Bylo tedy důležité, abych zajistila anonymitu participantů. Nikde tedy neuvádím jejich pravá jména. Před samotným rozhovorem jsem vždy představila svoji práci a to, jaký přínos bude mít účast participantů na výzkumu. Informovala jsem je o tom, že pokud by jim byly jakékoliv otázky nepříjemné, nemusejí na ně odpovídat. Dále o tom, že se mohou kdykoliv rozhodnout rozhovor ukončit, a to bez udání důvodu. Jelikož byly rozhovory nahrávány, zeptala jsem se vždy před rozhovorem, zda s tím účastník souhlasí a po jejich transkripci jsem nahrávky smazala, aby

nemohlo dojít k jejich zneužití. Dále jsme účastníky seznámila s riziky, která pro ně mohl rozhovor představovat. Konkrétně s tím, že vzhledem k tématu rozhovoru, mohou po jeho skončení pociťovat například chvilkovou disbalanci. Sedm z osmi rozhovorů probíhalo osobně, na předem dohodnutém místě, které účastníkovi/účastnici vyhovovalo. Pouze jeden rozhovor probíhal online formou.

6. ANALÝZA DAT

Jak už jsem zmiňovala, rozhovory byly po souhlasu participantů nahrávány na audio zařízení, což mi umožnilo se plně soustředit na výpovědi participanta a reagovat na ně. Následně jsem každý rozhovor co nejdříve po jeho realizaci převedla do písemné podoby. To napomohlo sebereflexi, kdy jsem mohla odhalit případné chyby ve vedení rozhovoru, aby se příště již neopakovaly. Během přepisu byly všechny rozhovory anonymizovány. Analýza rozhovorů následně probíhala pomocí **otevřeného kódování**. Data jsem se snažila systematicky prohledávat a nalézt v odpovědích pravidelnosti, které by mi následně umožnily tematicky rozkrýt text. Snažila jsem se být vnímavá i k tématům, která přímo nevyplývají z položených otázek. Hledala jsem opakující se témata, která jsem následně přiřadila k sobě. V dalším kroku jsem znovu prošla rozhovory, abych si ověřila, že se jedná o témata opravdu relevantní a zmiňovaná. Takto jsem provedla revizi dat, kdy jsem témata postupně třídila a doplňovala. Výsledky analýzy bych nakonec ráda porovnála s výše zmíněnou teorií a zjistila tak, zda jsou výsledky v souladu, případně zda přinášejí nějaké nové informace (Řiháček, Čermák, Hytych & kol., 2013; Hendl, 2016).

7. PREZENTACE DAT

V následujících řádcích představuji data, která vznikla z realizovaného výzkumu. Přičemž názvy kapitol se rovnají názvům jednotlivých kategorií, které se při výzkumu vynořily. V rámci jednotlivých kapitol poté popisují a interpretují jednotlivé kódy.

7.1 Dospělost

Kategorie „Dospělost“ v sobě zahrnuje dvě podkategorie. Podkategorii „Cesta do dospělosti,“ ve kterém se pokouším objasnit, jak participanti chápou období, ve kterém se právě nacházejí a jak vnímají svou cestu do dospělosti. V druhé podkategorii, která nese název „Dosažení dospělosti,“ se vynořily mezníky, které participanti chápou jako důležité body pro dosažení dospělosti.

Dosažení dospělosti

Mezi participanty panovala poměrně velká shoda v tom, jaké atributy chápou jako důležité mezníky dospělosti, tedy jaké atributy jsou pro ně důležité, aby o sobě mohli říci, že se cítí být dospělí. Jako důležitý mezník se jeví být **osamostatnění od rodičů**. Participanti ve všech případech uvedli osamostatnění jako důležitý mezník, který je posune do dospělosti. Jako podstatné se jevílo především finanční osamostatnění, tedy **finanční nezávislost**. Participanti kladli důraz na nalezení stabilního zaměstnání, které je dostatečně finančně zaopatří a zbaví je tak finanční závislosti na svých rodičích. Ačkoliv někteří participanti již pracují, zcela finančně nezávislý není nikdo. V souvislosti se zajišťováním financí participanti zmiňovali také představu, že by je mělo budoucí zaměstnání bavit a práce by měla mít dlouhodobou povahu. Mají tedy představu, že by v dospělosti měli vědět, co je baví a neměli by již střídat zaměstnání. Úplná finanční nezávislost by s sebou dle participantů přinesla větší svobodu od rodičů, která je pro ně důležitá. Zároveň by přinesla větší zodpovědnost za sebe, kterou participanti také pojí s dosažením dospělosti. Další důvody, proč je osamostatnění pro participanty důležité uvádím v podkapitole „Příčiny krize.“

„No tak představuju si, že už nebudu tolik závislá na rodičích. Ve smyslu, že už od nich nebudu dostávat peníze.“ (Natálie)

„Tak pod tím si představuju to, že se osamostatním od rodičů a nejsem závislá finančně ani emočně. Kdy je už je nepotřebuju každé den. Že se odstěhuju a nevidím důvod, proč bych měla vlastně kontaktovat třeba mamku, s tím že: „Mami pošleš mi peníze?“ Protože už si sama vydělávám. Tak to třeba vidím jako dospělost.“ (Anastázie)

„Hele tak nevím... asi když mam práci už, odstěhuju se od rodičů, jsem finančně nezávislejší a takový věci no.“ (Pavel)

„Je samozřejmě finančně osamostatněnej, má nějakou práci už, zajetou trochu kariéru. Nepřechází mezi pracema sem a tam.“ (Jolana)

„A nevím prostě, že jako budu mít prostě práci, se kterou budu spokojená, bude mě bavit.“ (Denisa)

S finanční nezávislostí se úzce pojí **osamostatnění v oblasti bydlení**, tedy odstěhování se od rodičů a nalezení vlastního zázemí. Jak už jsem zmínila výše, zcela finančně nezávislý není z participantů nikdo. Více než polovina participantů žije odděleně od rodičů, ti jim však často s financemi ohledně bydlení pomáhají. To je často také důvod, proč se necítí být zcela

dospělí. Se samostatným bydlením však přicházejí i nové výzvy, kterým jedinec musí čelit. V samostatném bydlení se tedy jedinci setkávají s novými výzvami, které se snaží zvládnout sami bez pomoci rodičů. I z toho důvodu se tedy podle participantů jedná o důležitý mezník dospělosti.

„Pod pojmem dospělý si představuju, že už nebudu ... že budu žít sama. Což sice žiju, ale že nebudu závislá jako finančně na rodičích. Na mámě.“ (Denisa)

„Asi bydlet sama úplně. Všechno si platit a nebejt prostě vůbec závislá na těch rodičích. Jako vždycky ti s něčím pomůžou. Ale prostě budeš mít ten byt, ten si sama budeš platit.“ (Mirka)

„No tak jako třeba to bydlení, protože při tom samostatným bydlení nastávají nějaký situace, kdy si jako musím poradit já sama, když nemam za zádoma tu mamku nebo toho tátu, že prostě musím uvažovat už nějak jakoby ... nebo zařídit si věci samostatně, ne že to za mě bude někdo zařizovat.“ (Eva)

Nezávislost je kromě jiného důležitá také v oblasti **rozhodování**, kdy se člověk rozhoduje na základě vlastního uvážení. Nikdo mu nezasahuje do toho, co chce a může se svobodně rozhodnout, jakým směrem bude své rozhodnutí směřovat. Participantů však uvádí, že se často s rodiči radí.

„... hmm nikdo nerozhoduje o tom... Když se někam rozhodneš jet, tak ti mamka nemůže zakázat, že tam nepojedeš. Jo tak to je podle mě taky ta dospělost.“ (Anastázie)

S tím se úzce pojí **zodpovědnost sám za sebe**, kterou participantů také uváděli jako důležitý znak dospělosti. Znamená to, že dospělý člověk by měl vědět, co si může a co si nemůže dovolit a za své jednání by měl být ochotný nést zodpovědnost. V souvislosti se zodpovědností participantů také často uváděli schopnost se o sebe postarat sám bez větší pomoci rodiny. Často také uváděli různé povinnosti a závazky, které se s dospělostí pojí. Jako například žádost o hypotéku nebo zajištění pojištění.

„Nevím, jako určitě nějaký to chování. Jak to říct... prostě zodpovědnost. Už víš, co můžeš a co ne. Jseš za sebe zodpovědný. Že když něco zkazíš, tak si ty sám poneseš tu zodpovědnost za sebe, a ne že to máma bude žehlit a tak.“ (Mirka)

„Jako určitě ta zodpovědnost je důležitá, že jsi zodpovědná za ty svoje činy.“ (Anastázie)

„Že budu schopná zařídit si takový ty dospělý věci, že budu schopná jít do banky prostě. Zařídit si nějaký pojištění. Nebo něco takovýho pro mě složitějšího. Zažádat si o hypotéku. Mít práci. To je pro mě asi dospělý.“ (Natálie)

Kromě zodpovědnosti za sebe participanti zmiňovali také **zodpovědnost za ostatní**. Je tedy důležité, aby byl dospělý jedinec schopný postarat se sám o sebe, kromě toho by měl být ovšem také schopný postarat se o někoho dalšího. Participanti zmiňovali například péči o psa. Zejména však péči o děti, tedy **založení rodiny**. Pořízení dětí však následuje až po tom, co se jedinci podaří naplnit všechny předchozí kroky a participanti ho tedy zařazovali až do pozdějšího věku.

„Jako hlavně budeš mít i ty někoho, o koho se budeš muset postarat. Že už nebudeš jenom ty sám, o koho se musíš starat, ale budeš se muset postarat i o někoho jinýho. To si jako myslím, že je dospělost... jako nemít zodpovědnost jen za sebe, ale i za ostatní.“ (Jolana)

„A taky děti, to je taky znak dospělosti. To už je takovej obří závazek. Že zároveň potřebuje bejt člověk hodně zodpovědněj, aby se postaral o další bytost. Bych tam dal i psa třeba. Se psem taky přichází další zodpovědnost.“ (Pavel)

Jako další důležitý znak dospělosti participanti zmiňovali **vážný partnerský vztah**. Tedy nějaký dlouhodobější typ partnerského závazku, ve kterém je jeden druhému oporou. Partneři se na sebe mohou navzájem spolehnout a plánují spolu budoucnost, jako například děti nebo sňatek. Zajímavé je, že manželství jako takové uvedl pouze jeden participant, který zdůraznil, že spíše, než o manželství samotné jde o závazek a usazený život, který podle něj manželství přináší.

„Asi manželství. Co jsem teda nedal do těch bodů, co si myslím, že je dospělost. Ale přijde mi, že s manželstvím nebo se stálou prací přijde hodně závazků a je to takový, že už žiješ usazeněj život.“ (Pavel)

„Že budu moct plánovat třeba rodinu s člověkem na kterýho budu mít jako spoleh a budu mu věřit, což si myslím, že v dnešní době není úplně asi jako jednoduchý.“ (Denisa)

„Když si člověk vlastně najde partnera a je s nim nějakou dobu. Už má vztah dýl a plánují třeba i budoucnost jako sňatek nebo i dítě.“ (Anastázie)

Participanti se shodovali také v tom, že pro ně **není důležitým ukazatelem dospělosti věk**. Uváděli, že ačkoliv někomu bylo 18 let, nemusí být nutně dospělým. Zmiňovali, že dospělý se člověk nemusí cítit ani ve dvacátých letech svého života nebo může být dospělým

například už v 15 letech. Právní dospělost, které člověk nabývá v České republice od 18 let tedy nemusí korespondovat se subjektivním pocitem vyzrálosti daného jedince.

„Asi... no věk to podle mě určitě neurčuje. To že nám bylo 18 určitě neurčuje to, že jsem dospělý.“ (Mirka)

„Tak podle mě nezáleží vůbec na věku, ale je to spíš o tom chování toho člověka v různých situacích. ... podle mě může být dospělej člověk mentálně už i v 15. Přijde mi zásadní, jak se chová v nějakých životních situacích nebo takhle.“ (Eva)

„..., že i když jsi třeba dospělá tím věkem, tak si nepřijdeme dospělý v tom věku. Jakoby jseš, ale nejseš.“ (Nikola)

Cesta dospělosti

Žádný z participantů se necítí být ještě úplně dospělý. Ve výpovědích se často objevoval **„pocit mezi.“** Participantů uváděli, že se sice ještě necítí být úplně dospělí, zároveň se však už necítí jako adolescenti. V některých věcech si dospělí připadají, v některých naopak ne. Nacházejí se na jakési cestě do dospělosti, na které se jednotlivými kroky do dospělosti stále více přibližují. Mezi takové kroky řadí právě výše zmíněnou finanční nezávislost, samostatné bydlení, zodpovědnost za sebe atd. Nyní jsou však stále v období, kdy některé věci zatím řešit nemusí. Mohli jsme například vidět, že ačkoliv bydlí polovina participantů sama, nikdo z nich stále není zcela finančně nezávislý.

„No, jak se to vezme. Já si myslím, že jsem tak jako napůl teďkon. Na nějaký cestě být jako dospělá.“ (Natálie)

„Ne, necejtím se být dospělej asi. Nebo jako... v několika málo částech jo, ale ve většině ne.“ (Pavel)

„Na takový hranici jsem podle mě. ... jo, v něčem jsem dospělá. Mám takový názory třeba. Nechovám se jako dítě a vim kde je nějaká hranice. Vim, co můžu a co nemůžu. Vim, co je důležitý, ale jako zároveň prostě ... nevím no.“ (Mirka)

V období, kdy byly prováděny rozhovory, šest participantů studovalo na vysoké škole. Další dvě participantky sice aktuálně studentkami nebyly, jedna z nich však své studium ukončila teprve před nedávnem a druhá se nacházela v pauze a na vysokou školu měla podané přihlášky. Jednou z hlavních náplní života je tedy pro všechny právě **studium na vysoké škole, které jim vstup do dospělosti oddaluje.** Studium na vysoké škole můžeme vidět jako čas,

který mohou participanti využít pro sebe a který jim, jak někteří sami uvádějí, zajišťuje pozvolnější přechod do dospělosti. Zároveň jsou v důsledku studia mladí lidé chráněni před povinnostmi, které je čekají v pracovním procesu.

„Ale myslím si, že když je někdo na vejšce, tak může sice bydlet sám, ale až když si najdeš tu práci, tak pak najednou jseš dospělej spíš.“ (Anastázie)

„A myslím si že hrozně malý procento studentů se může řadit mezi dospělé, protože většina z nich je dotovaná od rodičů, že málokdo jede fakt sám za sebe.“ (Denisa)

„Já si jako myslím, že jakoby jak studuju tu školu, tak potom, když z ní vylezu, tak mi moc času nezbyde, a proto si myslím, že bych měl něco dělat teď třeba při škole. Hledat... nějaký smysl v něčem.“ (Pavel)

U participantů jsou také patrné **časté změny bydliště**. Stěhují se na kolej, na byt s přáteli nebo se sestěhují s přítelem/přítečkyní. A ačkoliv se často na chvíli či delší dobu vracejí zpátky k rodičům, uvedli, že to pro ně byla zkušenost, která jim napomohla cítit se zas o něco dospělejší.

*„Ale samozřejmě jako jeden bod, kterej mě přisunul trochu blíž bylo, když jsme se odstěhovali do **** a byli jsme na bytě, kvůli vysoký.“ (Jolana)*

*No asi třeba, když jsem bydlel na kolejích v *****. Že jsem nebydlel doma s rodinou. Takže jsem se musel o sebe postarat, vařit si. A nevím, co ještě. (Pavel)*

Participanti také uváděli, že se nacházejí v životním období, které jim nabízí **spoustu možností** v nejrůznějších oblastech života. Mají spoustu možností v tom, jakým směrem směřovat svůj život. Mohou jít studovat nebo pracovat. Mohou studovat nepřeberné množství oborů a v pracovní oblasti se zaměřit na nejrůznější odvětví. Jedna participantka má zkušenost s tím, že odjela na rok do zahraničí jako au-pair. Další participant se zúčastní studijního pobytu v zahraničí. Ostatní se o těchto možnostech často zmiňovali, nenašli však odvahu, aby je realizovali.

„Právě moc možností, možná až příliš. Přijde mi, že mužu dělat co chci v podstatě. Na co se jako zaměřím. Teď je to jako jiný s tou korunou, s tím cestováním a takhle. Ale přijde mi, že se můžu vydat spoustu směrů. Můžu dál studovat, můžu si založit rodinu, můžu začít podnikat, můžu začít pracovat. Vlastně v jakýmkoliv ... nebo v jakýmkoliv oboru ne, ale je jich spousta věcí, co můžu teď dělat. (Pavel)

„Myslím si, že můj věk a to, že studuju, mi toho umožňuje hrozně moc.“ (Nikola)

„No tak možnosti, je jich hodně. Myslím si, že tohle období je hodně o té svobodě.“ (Anastázie)

„Kdyby nebyl covid, tak bysme mohli dělat co chceme. Za prvý nemáš žádný závazky. Nemáš děti a nemusíš se omezovat. Když chceš někam odletět, tak můžeš někam odletět. To je podle mě super. ... Ale určitě máš spoustu možností, buď můžeš odjet na Erasmus nebo někam. Naučit se nový jazyky. Poznáš spoustu lidí.“ (Mirka)

Participantů v souvislosti s možnostmi, které jim jejich aktuální životní období nabízí, často uváděli, že si uvědomují, že generace jejich prarodičů a rodičů tolik možností neměla. Sami participantů si tedy uvědomují, že s tím, jak se mění společenské podmínky se mění i možnosti mladých lidí.

„V minulý době měli už ve dvaceti děti a dřív se osamostatňovali takovymhle způsobem. Takže si myslím, že jako máme teď určitě víc možností najít sám sebe.“ (Eva)

Participantů uváděli také to, že se nachází v období, kdy často přemýšlí nad tím, **kdo vlastně jsou**. Řeší, jakým směrem chtějí směřovat svůj život a jakou profesní cestou se vydat, což pro ně často není jednoduché. Zjišťují také, co je vlastně baví a naplňuje, a to často pomocí **experimentování**, ve kterém jim toto období vychází vstříc. Experimentování můžeme pozorovat jak v oblasti různých volnočasových aktivit, tak i například v tom, že někteří participantů se během studia rozhodli změnit vysokou školu nebo se rozhodli na vysokou školu po zkušenostech s prací vrátit.

„No to přemýšlím... velice intenzivně. Asi jsem to ještě nezjistil.“ (Pavel)

„No to teď hodně přemýšlím a hledám se. Ale jako... ani vlastně nevím, kdo jsem.“ (Anastázie)

„My jsme se poznali, když jsem nejdřív studovala, pak jsme se viděli za rok, když jsem pracovala. Pak vlastně jsem začala na vejšku, takže jsem znova byla ve škole. Pak jsem zase pracovala a teď kon asi znova půjdu do školy no.“ (Eva)

7.2 Krize a negativní prožitky s ní spojené

Jak můžeme vidět, jedná se o období, kdy v životě mladých lidí dochází ke spoustě změn. Začínají se pomalu stávat dospělými a začínají pro ně platit nové normy. A ačkoliv se může zdát, že se jedná o období bezstarostné, nemusí tomu tak vždy být. Všichni participantů uvedli, že zažili nebo zažívají něco, co mohou pojmenovat jako krizi. V následující kapitole představím negativní prožitky, které v souvislosti s krizí udávali a příčiny, které krizi způsobily. Přičemž

mnoho z těchto situací souvisí s charakteristikami období, ve kterém se nacházejí. Nejprve však uvedu, proč participanti to, co zažili nebo zažívají, označují jako krizi.

Význam krize pro participanty

Všichni participanti před zahájením rozhovorů uvedli, že zažívají nebo zažili něco, co by označili jako krizi. Zajímalo mě tedy mimo jiné to, proč tyto události takto označují a co si pod krizí představují. Participanti se shodovali, že se pro ně jednalo o krizi hlavně z toho důvodu, že se setkali s novými životními výzvami, se kterými si nevěděli rady. Měli pochybnosti, zda se při jejich řešení pohybují správným směrem a často jim přišlo, že se nikam neposouvají a uvízli na místě. V souvislosti s tím pak zažívali nepříjemné a nechtěné pocity, které jsou pro ně také znakem krize.

„Pro mě to byla a je krize, protože mi to přijde, jako situace, ze který se prostě nemůžu vymotat a jako nemá konec. Přijde mi, jako kdybych se ztratila. Jediný emoce, který teď hlavně prožívám jsou smutek, vztek sama na sebe a úzkost, když se snažím se z toho nějak dostat.“ (Jolana)

Negativní prožitky doprovázející krizi

Participanti v souvislosti s krizí uváděli jako nejčastější negativní prožitky **úzkosti**, které spojovali s pocity sevřeného hrdla, silného a rychlého bušení srdce a pocitem, že by měli něco dělat, když zrovna nic nedělají. Často také uváděli, že mají jakési „**depky**.“ Vždy však participanti poznamenali, že se nejednalo o „opravdické deprese.“ Mezi další zmiňované pocity se řadí **pocit méněcennosti**, který se často objevoval v důsledku porovnávání se se svými vrstevníky. Další byl **pocit bezmoci, pocit beznaděje, nejistoty, nestálosti a stres**. Zmiňován byl také **pocit vyhoření**, který participanti popisovali tak, že už jim fyzicky nešlo nic dělat. Velmi častý byl také pocit, že jsou prostě **nešťastní**. Mnohdy byl uváděný také brek, který byl občas popsán jako nekontrolovatelný, přičemž jeho příčinou mohla být úplná maličkost. Dále se objevila také **neustálá perseverace nad budoucností**. Tedy přemýšlení nad tím, „co by, kdyby.“ Participanti pochybovali o sobě a o svých schopnostech. Objevovaly se i **pocity chybějícího životního smyslu, ztracenosti a samoty**. Ruku v ruce s těmito pocity jdou také různé fyziologické reakce. Jak jedna participantka výstižně uvedla: „...prostě jsem byla v hlavě v háji, tak moje tělo bylo v háji.“ Tyto reakce těla mohou mít také vliv na jejich aktuální

zdravotní stav, mohou působit nepříjemně a narušovat každodenní fungování. Participanti uváděli bolest hlavy, bolest žaludku, zvracení, nechut' k jídlu a v důsledku toho hubnutí.

„A většinou je to stres, dlouhodobě už teďka bych i řekla. Pocity nejistoty, ty úzkosti. Přímou takový ty ataky, jak se stáhne hrdlo, začnu prostě spontánně brečet, ani nevím kvůli čemu. Stačej i maličkosti potom.“ (Jolana)

„Třeba potom i to první zkouškový, tak to jsem měla takový úzkostný stavy, že mi hrozně bušelo srdce. Ale takovým stylem, že jsem měla pocit, jak kdybych ho slyšela. Že mi tak tlouklo. Zrychleně a silně... No bylo to děsný.“ (Nikola)

Ačkoliv polovina participantů navštěvuje nebo navštěvovala terapeuta a svůj stav s ním konzultovala, je třeba zdůraznit, že se ve většině případů jedná o subjektivně vnímané prožitky participantů, které nemusejí odpovídat definici na základě MKN. Participanti se snažili co nejblíže popsat své prožitky, které se pojí s jimi prožívanou krizí.

Příčiny krize

Oblastí, kterou participanti hojně zmiňovali jako zdroj krize a negativních prožitků, bylo **životní a profesní směřování**. Řešení toho, jakým směrem směřovat svůj život se objevilo u všech participantů. Participanti zmiňovali, že nevědí, co by v životě měli dělat, jaké profesní zaměření si zvolit, co by je v budoucnu bavilo a naplňovalo. Tato situace u některých participantů vedla k silným negativním prožitkům. Pouze jedna participantka měla otázku profesního směřování již vyřešenou. U ostatních jedinců však otázka profesní volby zůstává stále nevyjasněná.

„Ale nevím, kam by to mělo směřovat, což je taky ten problém. Protože se točíš v kruhu, že chceš dělat něco, co někomu pomůže nebo co bude mít nějaký smysl a co tě bude vnitřně uspokojovat a nevíš, co to má být.“ (Jolana)

„Jsem taková, že mě baví třeba víc věcí, ale nic jakoby vyloženě směr, kterým bych šla jako nemám. Což si myslím, že je takový zásadní.“ (Eva)

Jak už jsem uvedla výše v kapitole „Cesty do dospělosti,“ participanti se často sami zabývali otázkou své **identity**, tedy tím, kdo jsou. Životní a profesní směřování pro ně tedy bylo v tomto životním období velkým tématem. Skutečnost, že ještě stále nemají jasno v tom, jak by sami sebe mohli definovat, kam směřovat a co je baví, pro ně byla jednou z podstatných příčin krize. Uváděli, že by to ve svém věku již přeci měli vědět a že je trápí, „co s nimi tedy bude.“

„Přemejšlim nad tím a dostávám se k tomu, že asi úplně nikdo. Že prostě jako nevím, kdo jsem. Nemám vytyčený žádný cíl. Nevím ani co chci být.“ (Jolana)

„No teď momentálně ne, ale přemejšlela jsem nad tím hodně, když jsem měla tu krizi. Přemejšlela jsem nad tím, co já vlastně jako dělám. Nebyla jsem moc schopná uchopit tu svoji situaci, nějak se s tím jako vyrovnat, tak jak jsem byla zvyklá dřív.“ (Natálie)

Výše jsem již také zmiňovala to, že účastníci v tomto období pociťují, že mají spoustu volnosti a také **možností**, kterými mohou směřovat svůj život. Ačkoliv si této skutečnosti všichni účastníci váží, zároveň také uvádějí, že je v důsledku toho těžké si vybrat, co chtějí dělat. A že je těch možností možná až moc. Musejí pak neustále přemítat, jestli udělali nebo dělají správnou volbu. Někteří z nich zmínili, že sice nechtějí, aby jim někdo řídil život, zároveň by však uvítali, kdyby jim někdo pomohl se v možnostech vyznat.

„Až moc možností, proto je to těžký si vybrat, co být a co chceš dělat. Samozřejmě, že se chceš lišit jako od ostatních... ale zároveň ne moc. Mam v tom zmatek. Jako nevím... moc možností.“ (Jolana)

„No v tomhle věku je to snad spíš nevýhoda ty možnosti. Je to hrozně těžký, když ti s tím nikdo nepomůže.“ (Mirka)

S tématem profesního směřování se pojilo také přemýšlení nad tím, **zda si zvolili správný obor studia**. Tedy ve chvíli, kdy již na nějakou školu nastoupili, docházelo k tomu, že často přemýšleli, jestli je to opravdu to, co chtějí v životě dělat. Účastníčka Nikola po dlouhém rozvažování změnila svůj obor a částečně se jí tak ulevilo. Stále ovšem uvádí, že si není jistá kam přesně chce v tomto oboru směřovat. Účastníčka Eva také vystřídala dva obory a mezitím několikrát pracovala. Ostatní jedinci obory sice neměnili, stále však uvažují nebo uvažovali nad tím, zda jdou správným směrem a jelikož nevěděli, kam jinam by šli, zůstávali stále jen u teoretického uvažování.

„A říkala jsem si, jestli mam skončit a jít někam jinam. Jenže co budu zase dělat jinýho... dyť já nemá nic jinýho, co bych jako dělala. Tohle byla taková ta jediná věc, kterou jako máš ...“ (Mirka)

„Jsem teď ve třetím ročníku na porodní asistence a docházím k tomu, že nevím, jestli to chci stoprocentně dělat. Takže jsi podala přihlášku na pokračující studium magistra na instrumentárku. Takže vim, že bych se chtěla držet toho, že zůstanu ve zdravotnictví, ale nejsem přesvědčená prostě o tom oboru.“ (Denisa)

U participantů se objevovala také **nesebedůvěra**, a to především v souvislosti se studiem na vysoké škole. Více než polovina participantů uváděla obavy, že nezvládnou dokončit vysokou školu. Obavy byly uváděny v souvislosti se státní závěrečnou zkouškou i v souvislosti se zkouškami během semestru. Kromě strachu ze selhání byly patrné také obavy participantů, že by se tím posunul jejich vstup do dospělosti, jelikož by si museli vymyslet náhradní plán a pokračovat například ve studiu na jiné škole.

„Protože jsem byla v hrozném stresu z toho, že co když nedám tohle zkouškový, když jsem první vejšku nedotáhla tak daleko, abych vůbec přišla k tomu zkouškovému.“ (Nikola)

„Pak jsem vůbec nevěděla, jestli to jako chci studovat. Jestli mam dát na tu mámu, že na to třeba nemam. Říkala jsem si... mam na to, nemam na to, když mě vyhodili (ze zkoušky).“ (Mirka)

Dále participanti zmiňovali **nedostatek praxe**, který během studia mají. Nedostatek praxe, tedy nedostatek dosavadních zkušeností v oboru se zdá být jako jedna z příčin, proč si nejsou participanti jistí, zda chtějí v daném oboru pracovat. Zda budou chtít daný obor dělat v praxi a budou schopni ho vykonávat. Participanté také uváděli, že se bojí, že kvůli nedostatku praxe nenajdou zaměstnání nebo budou v práci neschopní. Jeden participant dokonce zmínil obavy, že ho škola obírá o čas, který by jinak mohl věnovat sbírání zkušeností.

„Ale já jsem nic neviděla v tý nemocnici, tak jak mam vědět, co budu jednou dělat. Každý si myslí, že to víš. Já prostě nevím, co chci dělat.“ (Mirka)

„...možná proto, že se bojím jít do práce. Že vim, že bych tam byla jako neschopná s tím, co mám. Že se ještě necejtím přizpůsobená na to, někde pracovat.“ (Jolana)

Participanté také zmiňovali, že mají **potřebu se v práci seberealizovat**. To hraje roli v prožívání jejich života a spokojenosti s ním. Pro participanty nemá být práce jen formou, jak si vydělat peníze. Ale očekávají od ní, že je bude také bavit a naplňovat. V souvislosti s tím se objevovaly obavy, že takovou práci nenajdou. Jedna participantka pak zmiňovala, že se nikdy nebude tak platově ohodnocena jako její matka, která ji teď živí a bude muset snížit svoje nároky.

„Protože já fakt nechci skončit jako servírka, že chci mít práci, která něco posouvá dál, že chci mít nějaký přínos. A ne dělat kravinu, která nemá smysl.“ (Jolana)

„Vim, že se nikdy nebudu mít tak, co mi máma může teď poskytnout, ale aspoň trochu se k tomu přiblížím a nebudu muset tak moc snižovat svoje nároky.“ (Denisa)

V kapitole „Dosažení dospělosti“ uvádím, že jako jeden z nejdůležitějších mezníků dospělosti udávali participanti osamostatnění v rovině financí, tedy finanční nezávislost. Během vyprávění o krizi se participanti o finanční samostatnosti zmiňovali také, a to konkrétně tak, že jim vadí jejich **finanční závislost**. Participanti chápali finanční závislost jako problém z různých důvodů. Dvě participantky uvedly, že si přijdou, že jsou na obtíž, když musí ještě ve svém věku žádat rodiče o peníze. Jedna participantka se stala po návratu z ciziny znovu závislou na rodičích. Sama uvedla, že to pro ni byl jakýsi krok zpět, který ji trápil. Celkově pak byl problematický samotný fakt závislosti, kdy participanti nemohou být kvůli financím „svým pánem.“ U jednoho z participantů se jednalo o to, že by rád investoval, kvůli své finanční situaci a studiu se však o problematiku investování může zajímat jen teoreticky. Finanční závislost tedy u participantů, kteří se cítí být někde mezi dospělostí a adolescencí, může tento pocit umocňovat. Zdá se tedy, že finanční závislost participanty trápí hlavně z toho důvodu, že nemohou být dostatečně autonomní. Mají také pocit, že by ve svém věku měli být v tomto směru dospělejší, respektive že se to od nich očekává.

„Jo a teď třeba já jsem v tom, že ten stálej plat nemam, jsem závislá na mamce, a i když bydlím sama, tak jí musím třeba volat: mami, rozbila se nám myčka. Dej mi peníze na myčku. A furt s ní musím udržovat ten kontakt.“ (Anastázie)

„...protože pro mě byl pak problém se nějak ... začít zas bejt na někom finančně závislá. A to taky mělo jako spojitost s tou krizí.“ (Nikola)

Další oblastí, která byla participanty uváděná jako zdroj jejich negativních prožitků, je oblast **prožívání požadavků**. Tato oblast zahrnuje prožívání požadavků externích, tedy například různá očekávání, požadavky a tlak od společnosti nebo rodiny. A také požadavky interní, které participanti prožívali jako nějakou nutnost toho, co musejí naplňovat, aniž by jim to někdo přímo říkal. Participanti pociťovali **ze strany rodiny tlak** na finanční osamostatnění, kdy jejich rodiče požadovali, aby se již částečně nebo úplně osamostatnili. Dále tlak na studium na vysoké škole, buď ve smyslu dotlačení k určitému oboru nebo obecně k tomu, aby jedinci studovali. V souvislosti s tím se objevil také tlak na výkon ve škole. Mimoto pociťovali někteří participanti také tlak na založení rodiny.

„Ale řekla jsem si, že si vezmu rok navíc, udělám si během toho tu zkoušku, ale máma prostě... ta to vůbec nezvládla. Že to je skvělý teda, že budu přetahovat o rok. Přitom mně to přišlo v pohodě. Začala mi říkat, že jsem k ničemu, že jsem na to měla takovýho času, že jsem to nezvládla, že skončím jako prodavačka.“ (Mirka)

„Moje mama na mě tlačí v tom, abych si pořídila haranta s člověkem, kterýho já sotva poznám no. Což úplně jako nejde.“ ... „Takže v tomhle na mě ona vyvíjí ten tlak, ale myslím si, že jsem v tomhle dostatečně silná a vim, že to nechci.“ (Denisa)

Tlak ze strany společnosti nebyl celkově pociťován tak intenzivně jako tlak ze strany rodičů. Někteří participanti zmiňovali, že nechtějí své rodiče zklamat, domnívám se tedy, že tlak ze strany rodiny mohl být prožíván intenzivněji právě z tohoto důvodu. Jistou roli v tom může hrát také závislost na rodičích. Někteří participanti měli pocit, že kvůli tomu, že jsou stále závislí na svých rodičích, jim mohou více mluvit do života. Jak uvedla participantka Mirka: *„Jako má mi do toho co mluvit, protože mě živí a stará se o mě, ale zas na druhou stranu je to můj život.“* Ze strany společnosti pociťovali participanti tlak na výkon, nutnost vysokého sociálního statusu buď z hlediska financí nebo dosažení vysokoškolského titulu. Participanti uváděli, že tento tlak cítí „prostě tak okolo“, „ze společnosti“ nebo „skrže média.“

„...ale je na nás taky kladenej větší nátlak tý společnosti, tý doby. Že je to takový urychlený všechno. Myslím si, že je na nás mladý lidi v tomhle období kladenej větší nátlak, abysme byli výkonný, abysme se posouvali někam jako... I když někdo nechce.“ (Natálie)

Téměř všichni participanti uváděli v souvislosti s krizí **negativní sebeprožívání v důsledku sociálního porovnávání se svými vrstevníky**. Participanti často srovnávali svůj život, a to čeho dosáhli s životem vrstevníků ze svého okolí, a v důsledku toho se cítili méněcenní. Participanti se také hojně shodovali v tom, že se cítí být za svými vrstevníky „pozadu.“ Kromě toho se participanti porovnávali se svým okolím také ve výkonné rovině a uváděli, že když to zvládli ostatní, tak by přeci měli i oni.

„Nebo jak dokončujou bakaláře a hlásej se na magistra a já jsem v druháku. Takže když já jsem nastoupila na bakaláře, tak někteří moji kamarádi a kamarádky už opouštěli toho... uzavírali toho bakaláře. Takže to si často přijdu jako pozadu, a to mě trápí.“ (Nikola)

„Ale nebyla jsem schopná to dodělat... a pak si říkáš, že jseš něco míň než oni.“ (Mirka)

Polovina participantů se v souvislosti se svou krizí zmiňovala o partnerských vztazích, konkrétně o **rozchodu** se svým bývalým dlouhodobým partnerem. Jednalo se o situaci, která byla participantkami prožívána intenzivně. Uváděly, že nevěděly „co se sebou“ a trvalo jim se se situací vyrovnat. Zpětně však rozchod hodnotily jako něco, co se mělo stát a vedlo je to k vyjasnění si priorit ohledně toho, jakého životního partnera by vedle sebe chtěly mít. Dá se tedy říci, že kromě lásky participantky řeší i praktické věci pro soužití v páru.

„No tak jako svojí velkou první krizi jsem měla asi když jsem se rozešla s přítelem, se kterým jsem byla čtyři roky.“ (Natalie)

„..., kdy jsem zažila krizi po rozchodu po dlouhodobém vztahu s přítelem, kdy pak jako a mě padlo to, že jsem sama a že neumím žít sama a jako co teda se mnou bude dál.“ (Denisa)

V oblasti rodinných vztahů jsem již zmínila tlak, který rodina na většinu participantů vyvíjí. To se samozřejmě odráží i v rodinných vztazích jako takových. Tlak ze strany rodičů na participanty působí **v rodině konflikty a hádky**, které byly v souvislosti s krizí také často zmiňovány. Rozdílné názory na styl života a budoucnost participantů jsou častým zdrojem konfliktů. Dalo by se tedy mluvit o mezigeneračních konfliktech. Jak jsem zmínila již v kapitole „Dosažení dospělosti,“ je pro participanty důležitým mezníkem samostatnost v oblasti rozhodování, proto může být zasahování rodičů do jejich osobního života základem pro konflikt.

„Takže to... takže to vždycky z něčeho takovýho eskalovala a prostě jsme se začaly strašně hádat. Pokaždý kdy jsem tam přijela, tak byla okamžitě hádka. Přítelkyně to viděla, byla z toho taky vyřízená.“ (Nikola)

„Tak jsem si řekla, že se odhlásím a máma, že se prostě nesmím odhlásit. To bylo hrozný, strašně jsme se pohádali kvůli tomu. Asi tejdén se mnou nemluvila. To bylo hrozný, a přitom to je jako blbá zkouška jo.“ (Mirka)

Dalším tématem, o kterém se zmínila více než polovina participantů, byla **nedostatečná opora nebo její úplná absence**. Opora a porozumění participantům často chyběly právě ze strany rodiny, a to z důvodu rozdílných názorů. Dvě participantky však uváděly jako důvod nedostatečné opory to, že se buď ony nebo jejich blízký přítel/přítelkyně odstěhovali z města a tím pádem si v době krize nemohli být na blízku. Kromě toho tři participantky zmiňovaly také to, že pociťují nedostatečnou oporu školy při vysokoškolském studiu. Vadilo jim, že na ně vyučující nemají čas, málo se jim věnují, nereagují na emaily nebo na škole celkově panuje velká anonymita a neosobní přístup. To zapříčiňuje to, že se jim hůře studuje. Je tedy vidět, že ačkoliv se participant v této době pomalu osamostatňují a stávají se dospělými, je pro ně opora v této životní etapě důležitá. Zdá se, že důležitost opory pramení z toho, že pomáhá participantům zvládat zátěžové situace obecně. Nápomocné je, když se mohou participant někomu svěřit nebo je někdo ujistí a podpoří v jejich rozhodnutích. Pomocí rozhovorů s blízkými docházeli participant také ke zprostředkované sebereflexi.

„Noo takhle... mě chybí jako kontakt s kamarádkama teďkon. S mojí nejlepší kamarádkou, která bydlí v jinym městě teďkon. Já mam jako dost kamarádů si myslim, ale jako jenom s jednou řeším nějaký silnější pocity, a to mi chybělo.“ (Natálie)

„Ten den, kdy mi táta umřel, tak jsem byla ve škole a nemohla jsem to dát najevo. Musela jsem tam bejt a druhý den jít na test, protože jsem věděla, že mi nikdo nedá jinej termín prostě a ty lidi by to nepochopili. Ta vysoká škola je v tomhle hodně těžká, protože ty lidi jsou takoví... Ty učitelé se staraj o tolik lidí, že je těžký tohle řešit.“ (Mirka)

V souvislosti s krizí se u dvou participantek objevily kategorie, které byly zcela ojedinělé. Ačkoliv se u participantek nejednalo o jedinou příčinu krize, přijde mi vzhledem k závažnosti těchto událostí důležité je zde uvést. První z nich byla **smrt v rodině**. Participantce Mirce zemřel otec, který byl dlouhodobě nemocný. Tato událost byla pro participantku sama o sobě náročná. O to náročnější bylo, že musela nadále plnit své každodenní povinnosti spojené se školou, která pro ni byla sama o sobě náročná. Zmiňovala tedy v souvislosti s tím nedostatečnou oporu ze strany školy. Druhou kategorií byla **interrupce**. Participantka Jolana se v souvislosti s krizí zmínila o interrupci, kterou podstoupila. Tento zákrok pro ni byl velice psychicky náročný, a to i z toho důvodu, že si kvůli tomu uvědomila, že ačkoliv na to má věk, ještě se opravdu necítí dospěle a není schopná se postarat o dalšího jedince. Participantka uváděla, že se jednalo o událost, která ji posunula dále od vkročení do dospělosti.

„Do toho mi umřel táta, takže to pro mě bylo úplně jako asi... neuměla jsem to tak jako... Ten den, kdy mi táta umřel, tak jsem byla ve škole a nemohla jsem to dát najevo. Musela jsem tam bejt.“ (Mirka)

„Hodně mě odsunul potrat, protože jsem si uvědomila, že nemam na to bejt rodič. Nemam na to zakládat rodinu a ... no to mě úplně přehodnotilo... všechny jistoty, co jsem do té doby měla. Že nemam žádný jistoty... Nejsou vůbec silný jakoby. Nebo jak to říct. A že prostě šlo všechno do háje a pak jsem byla úplně troska.“ (Jolana)

Poslední kategorií, kterou participanté zmiňovali, jsem nazvala **onemocnění covid-19 a opatření s ním spojená**. O této kategorii se nějakým způsobem zmínili všichni participanté. Někoho trápila méně a někoho více, pro nikoho však nebyla situace sama o sobě hlavní příčinou jejich krize. Dalo by se ale říci, že jim jejich krizi rozhodně neulehčila. Ačkoliv se všichni participanté shodovali na tom, že se nacházejí v životním období, které jim přináší spoustu možností, shodovali se také na tom, že jim pandemie tyto možnosti upírá. Kromě toho je trápilo omezování kontaktu s blízkými, strach o zdraví svých blízkých, omezení kulturních akcí

a stereotyp, který kvůli pandemii v jejich životě vznikl. Chyběla jim změna prostředí, jelikož se velká část jejich života odehrávala pouze doma – v pokoji u rodičů nebo v jejich bytě.

8. DISKUZE

V této kapitole shrnuji a interpretuji poznatky, ke kterým jsem na základě výzkumu došla a následně je komparuji s teorií, kterou jsem předložila v teoretické části bakalářské práce. Zároveň odpovídám na výzkumné otázky, které jsem si položila na začátku výzkumu. Na konci kapitoly se věnuji limitům této práce.

Jak prožívají participanti období, ve kterém se právě nacházejí?

Jak je patrné, všichni participanti vnímají sami sebe někde na pomezí adolescence a dospělosti. Tedy na jakési cestě do dospělosti, kdy postupně dosahují atributů, které jsou podle nich pro dosažení dospělosti zásadní. Ačkoliv některých atributů již dosáhli, jiné je na jejich cestě teprve čekají. Tomu tedy také odpovídá „pocit mezi,“ který participanti prožívají. Tento pocit na základě výzkumu, který byl prováděn v českém prostředí zažívalo 64 % respondentů ve věku 18–27 let (Macek, Bejček & Vaníčková, 2007). Jako důležité mezníky dospělosti udávali participanti převážně finanční samostatnost, zodpovědnost sám za sebe, samostatnost v oblasti rozhodování, vlastní bydlení, vážný partnerský vztah a přijetí zodpovědnosti za další osobu, tedy pořízení potomka. Pořízení potomka participanti zařazovali až úplně na konec jejich cesty k dospělosti. Tyto mezníky se z velké části shodují s mezníky dospělosti, které na základě výzkumu určil jako důležité Arnett (2004), přičemž jako nejdůležitější uvádí první tři zmíněné mezníky. Výsledky výzkumu tedy ukazují, že participanti oddalují mezníky spojené s dospělostí do pozdějšího věku. Participanti také uváděli, že jim vstup do dospělosti oddaluje studium na vysoké škole a shodovali se na tom, že věk pro ně není důležitým ukazatelem dospělosti. Jako důležité se jevilo spíše to, jestli se daný člověk jako dospělý cítí a chová. Tyto výpovědi se shodují s Thorovou (2015), která poukazuje právě na důležitost subjektivního pocitu jedince. Tyto tendence je možné pozorovat díky společenským změnám, které se odehrály nejen u nás v České republice během minulého století a o kterých pojednávají mnohé práce, jako například Macek (2003), Arnett (2015) nebo Vohlídalová a kolektiv (2014).

Toto přechodné období nabízí participantům spoustu možností, kterými mohou směřovat svůj život a zjišťovat pomocí nich, co je baví a kdo vlastně jsou, jelikož téma identity bylo mezi participanty také velice diskutované. Nemají skoro žádné závazky a nemusejí ještě přijmout úplnou zodpovědnost jako dospělí lidé. Uváděli, že se často zabývají otázkou toho, kdo vlastně

jsou a že v tom stále nemají jasno. Ačkoliv Erikson (2002) zasadil exploraci identity převážně do věku adolescence, jiní autoři se shodují, že k prozkoumávání identity dochází i později. Mezi takové patří například Arnett (2004) nebo Waterman (1982). Tato svoboda poskytuje participantům volný prostor pro experimentování v oblastech studijního a pracovního zaměření, vztahů, volnočasových aktivit atd. Mohou tedy neustále měnit svoje plány a přehodnocovat svou životní cestu. To jsme mohli u participantů pozorovat například ve změnách studijního oboru, bydlení nebo během tápání v oblasti profesního a životního směřování. Můžeme tedy také říci, že se jedná o poněkud nestabilní období. Všechny tyto charakteristiky se shodují s Arnettovou (2004) teorií vynořující se dospělosti.

Jak participantů prožívají krizi vystávající během 20. roků jejich života?

Všichni participantů uvedli, že během 20. let svého života zažili nebo zažívají něco, co by mohli nazvat jako krizi. Přičemž jako krizi to participantů označovali z toho důvodu, že se pro ně jednalo o výzvy a události, se kterými se setkali poprvé a nevěděli si rady s jejich řešením. Autorky Robbinsová a Wilnerová (2001) uvádějí, že se jedná o období, kdy přestávají platit staré normy a neplatí ještě ani normy nové. Tato skutečnost se ukázala být pro participantů zásadní například v tom, že jim to znesnadňovalo rozhodování v důležitých životních oblastech. Krize a problémy, které participantů v rámci krize řešili, u nich byly spojeny s negativními prožitky, které dosahovaly různé intenzity a forem. Mezi negativními prožitky participantů zmiňovali úzkost, „depky,“ pocit méněcennosti, bezmoci, beznaděje, nejistoty, nestálosti a stres. Dále byl zmiňován také pocit vyhoření, pocity chybějícího životního smyslu, ztracenosti a samoty. Přičemž byly tyto negativní prožitky často doprovázeny také fyziologickými reakcemi. Tyto pocity v souvislosti s krizí popisují také Robbinsová a Wilnerová (2001), Robbinsová (2004) nebo Arnett (2015).

Participantů se u vyprávění o své krizi zmiňovali převážně o příčinách této krize, přičemž mnoho příčin se pojilo právě s charakteristikami období, které jsem popsala výše. Participantů jako důležitý mezník dospělosti udávali finanční nezávislost. Zároveň pro ně jejich aktuální finanční závislost byla něčím, co je trápilo. Problematické pro ně bylo, že kvůli tomu nemohou být svým vlastním pány a rodiče jim díky této skutečnosti mohou více mluvit do života. Také pociťovali, že by ve svém věku již měli být v tomto ohledu „dospělejší.“ Toto zmiňuje Arnett (2015), který uvádí, že internalizující problémy se vyskytují především u těchto jedinců, kteří se cítí být pozadu. Participantů dále uváděli, že se nacházejí v období, které jim přináší spoustu možností a svobody. Ačkoliv to na jednu stranu pociťovali jako výhodu, na stranu

druhou sami uváděli, že jim to ztěžuje výběr životního směřování, nevědí, kudy se vydat a přemítají nad budoucností. Na tato úskalí, která jsou s přebytkem možností spojena upozorňuje také Schwartz (2003) a Von Rohr (2015), kteří mimo jiné uvádějí, že mladí lidé nejsou kvůli přebytku možností schopni rozhodování a neumějí se soustředit na jeden cíl. Velký výběr možností participantům tedy nepomáhá vyřešit ani otázku toho, kdo jsou, kterou v tomto období řeší. Tápají tak i v profesní oblasti. Řeší, co by je bavilo, co mají dělat a zda si vybrali správný obor studia. Životní a kariérní směřování bylo u participantů jednou z nejčastějších příčin krize. Na tuto problematiku upozorňují autoři Kvitkovičová, Mareš, Širůček, a Lacinová (2016), kteří uvádějí, že mladí lidé mají v důsledku mnoha možností problém ve stanovování kariérních cílů a jejich naplňování. Kariérní oblasti jako zdrojem krize se zabývají také Robbinsová a Wilnerová (2001) a Robbinsová (2015). Jak tedy ukazují výsledky mého výzkumu v souladu s uvedenými autory, oblast profesního směřování se v tomto věku pro mladé lidi ukazuje jako velice zásadní. Charakteristiky tohoto období a samotný přechod do dospělosti mohou být tedy pro jedince nelehkou životní výzvou.

V rámci krize uváděli participanté jako kofaktor jejího vzniku také tlak, který pociťovali od společnosti nebo rodiny. Ze strany rodiny participanté pociťovali tlak na finanční osamostatnění, na studium, výkon a ojedinele i na založení rodiny. Z tohoto tlaku, který participanté pociťovali pak často vznikalo napětí a hádky v rodině. Atwoodová a Scholtzová (2008) mluví o tom, že často dochází k nepochopení mladých lidí od starší generace, která žila v jiných podmínkách. Ze společnosti pociťovali participanté tlak na výkon, nutnost vysokého sociálního statusu buď z hlediska financí nebo dosažení vysokoškolského titulu. A to také skrze média. Panchal a Jackson (2007) na tento neblahý vliv médií v souvislosti s krizí v mladém věku také upozorňují. Často se participanté také porovnávali se svými vrstevníky a v důsledku toho si přišli pozadu. Ačkoliv tedy společenské podmínky umožňují prodlouženou tranzici do dospělosti, můžeme vidět, že participanté i přesto pociťují jistý nátlak na to, aby dospěli.

V souvislosti s krizí participanté zmiňovali také nedostatek sebedůvěry, nedostatek praxe, potřebu se seberealizovat v práci. V oblasti partnerských vztahů byly zmiňovány rozchody, přičemž jsme mohli pozorovat, že partnerské vztahy pro participanty v tomto životním období nabývají hlubšího a intimnějšího charakteru, než tomu bylo dříve. Participanté se zabývali otázkami, jaký partner by se k nim hodil do života atd. O změně povahy vztahů mluví také Arnett (2004). Zmiňována byla také nedostatečná opora ze strany rodiny a přátel. Mimo jiné také z důvodu stěhování a tříštění sociální skupiny. Panchal a Jackson (2007) upozorňují, že

skupiny přátel mohou být v důsledku párování a stěhování více roztržité, a to může mít vliv na vznik krize. Na důležitost sociální opory v tomto věku upozorňují také Rossi a Membert (2011) a dodávají, že nedostatečná opora může být dokonce zdrojem deprese. Všichni participantů se také zmiňovali o onemocnění covid-19 a opatřeních, která jsou s ním spojená. Nikdo z participantů neuváděl, že by tuto situaci vnímal jako hlavní příčinu krize. Dá se nicméně předpokládat, že průběh krize neulehčila. Participantů uváděli, že jsou v období, kdy mají spoustu možností. Opatření spojená s onemocněním covid-19 jim tyto možnosti však značně redukuje. Nemohou cestovat, nakupovat nebo se například scházet s kamarády. Může jim tedy chybět sociální kontakt a opora při řešení nepříjemných situací. Dále byl v souvislosti s onemocněním zmíněn strach o zdraví svých blízkých. Přičemž strach o blízké osoby byl ve výzkumu Volkové a Duškové (2015) třetí nejčastěji zmiňovanou kategorií, ze které mají vynořující se dospělý strach. V době pandemie se dá předpokládat, že byl tento strach ještě umocněn.

Ráda bych uvedla, že jsem si vědoma některých limitů, které mohly ovlivnit výsledky této práce. První se týká mě jako výzkumníka. Jelikož se jedná o mou první zkušenost s výzkumem, mohla se tato skutečnost odrazit také na kvalitě práce. Postupně jsem však v některých oblastech pozorovala zlepšení. Například již u druhého rozhovoru jsem byla schopna lépe reagovat na participanta a lépe se doptávat na otázky, které se během rozhovoru vynořily. Druhý limit se týká participantů. Ačkoliv jsem se snažila vytvořit co nejpříjemnější prostředí pro rozhovor, jednalo se o téma, které může být pro některé jedince citlivé a náročné. Mohlo se tedy stát, že participantů některé podstatné věci vynechali. Dále jsem si vědoma toho, že výzkumný vzorek nebyl genderově vyvážený, jelikož sedm z osmi participantů byly ženy. V neposlední řadě rozhovory probíhaly během světové pandemie související s onemocněním covid-19 a spojené s nejrůznějšími opatřeními, která značně omezovala svobodu participantů. Tato skutečnost také bezpochyby ovlivňovala průběh krize.

ZÁVĚR

Tato práce přinesla náhled na problematiku krize v kontextu vynořující se dospělosti v České republice. Hlavní cíle práce se tedy podařilo naplnit. Výsledky výzkumu poukazují na skutečnost, že mladí lidé ve věku 21–29 se necítí jako plně dospělí jedinci. Popisují se jako jedinci, kteří sice už nejsou adolescenti, zároveň se však ještě neřadí mezi dospělé, jelikož jim chybí některé atributy, které v souvislosti s dospělostí chápou jako důležité. Mezi ty participanti řadili například finanční samostatnost, samostatné bydlení nebo zodpovědnost sám za sebe. V důsledku toho prožívají toto období v mnoha směrech jako plné příležitostí a svobody, které jim umožňují zjistit, co je baví, co chtějí v životě dělat a zaměřit se na sebe. Zároveň však poukazují na náročnost této životní etapy, jelikož jim přináší spoustu nových životních výzev, se kterým se dříve nepotkali a neuměli si s nimi poradit. V souvislosti s tím zažívali participanti řadu negativních psychických prožitků. Nejčastěji byli informanty zmiňovány úzkosti, „depky,“ pocit méněcennosti, nejistoty a chybějícího životního smyslu.

V rámci zkoumané skupiny se mezi participanty opakují jisté vnímané příčiny jejich krize a negativních prožitků, které se s ní pojí. Těmi byly často problémy pojící se právě s charakteristikami tohoto životního období. Mezi ně se řadí problémy spojené s životním a profesním směřováním, identitou a tlakem, který participanti pocítovali od rodiny a společnosti. Časté bylo také negativní prožívání v důsledku porovnávání se s vrstevníky. Problematický byl také přebytek možností, které se participantům naskytovaly a finanční závislost. Jako významné se ukázalo být rodinné zázemí a opora a jejich nedostatek byl považován za zásadní. Dále se projevily jako zdroj krize problémy spojené se studiem na vysoké škole a neúspěšné partnerské vztahy.

Tato práce by mohla být přínosná jako základ pro další výzkum, který by rozšiřoval poznatky o vynořující se dospělosti a krizi mladého věku v českém prostředí. Šíření povědomí o problematice krize a negativních prožitků v období tranzice do dospělosti by mohlo být přínosné pro pochopení mladých lidí starší generací a snad i k větší iniciativě při předcházení těmto problémům. V souvislosti s tím by bylo přínosné zaměřit se také na to, jaké strategie a pomocné mechanismy pomáhají mladým lidem tuto krizi zvládat. Zajímavé by dále bylo zaměřit se v souvislosti s vynořující se dospělostí a „čtvrtživotní“ krizí na mladé lidi, kteří se

nacházejí v tomto věkovém období, ale nikdy nenavštěvovali vysokou školu. Této skupině lidí se v souvislosti se studiem vynořující se dospělosti stále přezdívá jako „zapomenutá polovina.“

Použitá literatura

Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties*. *American Psychologist*, 55(5), s. 469–480.

Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road through the Late Teens to the Twenties*. New York: Oxford University Press.

Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties* (2nd edition). New York: Oxford University Press.

Arnett, J. J. (2016a). Emerging Adulthood and Social Class: Rejoinder to Furstenberg, Silva, and du Bois-Reymond. *Emerging Adulthood*, 4(4), 244-247.

Arnett, J. J. (2016b). Does emerging adulthood theory apply across social classes? National data on a persistent question. *Emerging adulthood*, 4(4), 227-235.

Atwood, J.D., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250.

Badger, S., Nelson, L. J., & C. M. Barry (2006). Perceptions of the Transition to Adulthood among Chinese and American Emerging Adults. *International Journal of Behavioral Development*, 30(1), 84–93.

Côté, J. E. (2014). The dangerous myth of emerging adulthood: An evidence-based critique of a flawed developmental theory. *Applied Developmental Science*, 18(4), 177- 188.

Côté, J., & Bynner, J. M. (2008). Changes in the transition to adulthood in the UK and Canada: The role of structure and agency in emerging adulthood. *Journal of Youth Studies*, 11(3), 251-268.

Český statistický úřad. (2017). Tab. 01.01 Vybrané demografické údaje (1989-2016). Dostupné z: https://www.czso.cz/documents/10180/46173161/32018117_0101.pdf/a5646c99-f461-4421-a3f3-92c3910fa940?version=1.2

Dabis, H., & Yates, J. (2014). Successful navigation of the stormy seas; What factors lead to a successful transition from the quarterlife crisis. *The Coaching Psychologist*, 10(1), 17-23.

Erikson, E. H. (1950). Growth and crises of the „healthy personality.“ In M. J. E. Senn (Ed.), *Symposium on the healthy personality* (p. 91–146). Josiah Macy, Jr. Foundation.

- Erikson, E. H. (1999). Životní cyklus rozšířený a dokončený: doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové. Praha: Lidové noviny.
- Erikson, E. (2002). Dětství a společnost. Praha: Argo.
- Havighurst, R. J. (1972). Developmental tasks and education.
- Hornblower, M. (1997). Great expectations. *Time*, 149(23), 58-69.
- Hendry L.B., Kloep M. (2010) How universal is emerging adulthood? An empirical example, *Journal of Youth Studies*, 13:2, 169-179, DOI: 10.1080/13676260903295067
- Hendl, J. (2016). Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace. Praha: Portál.
- Jensen, L. A., & Arnett, J. J. (2012). Going global: New pathways for adolescents and emerging adults in a changing world. *Journal of Social Issues*, 68(3), 473-492
- Ježek, S., Macek, P., Bouša, O., Kvitkovičová L. (2016). Přejít do dospělosti. In L. Lacinová, S. Ježek, & P. Macek, *Cesty do dospělosti: Psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. (pp. 9-25). Brno: Masarykova univerzita.
- Kvitkovičová, L., Mareš, J., Širůček, J., Lacinová, L. (2016). Vynořující se dospělost v životní doméně studia a světa práce: Mezi vysokou školou a prací. In L. Lacinová, S. Ježek, & P. Macek, *Cesty do dospělosti: Psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. (pp. 75-93). Brno: Masarykova univerzita.
- Levinson, D. J. (1986). *A Conception of Adult Development*. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 9(11), 159-187.
- Macek, P.; Bejček, J.; Vaníčková, J. (2007). Contemporary Czech Emerging Adults Generation Growing up in the Period of Social Changes. *Journal of Adolescent Research*, 22 (5), s. 444–475.
- Macek, P., Ježek, S., Lacinová, L., Bouša, O., Kvitkovičová, L., Michalčáková, R., et al. (2015). Emerging Adults in the Czech Republic: Views Into and Across Different Domains of Life. In Žukauskienė R., *Emerging Adulthood in a European Context* (pp. 175-202). East Sussex, England: Psychology Press.

- Millová, K. (2016). Mladá dospělost. In Blatný, M. (Ed.). (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Pržaha: Grada Publishing.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333.
- North, R. J., Lewis, D. M. G., Capecelatro, M. R., Sherrill, B. N., Ravyts, S. G., & Fontan, G. (2016). The things they carry: Characterizing the biggest problems in the lives of emerging adults. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(6), 437–454.
- Panchal, S., & Jackson, E. (2007). Turning 30'transitions: Generation Y hits quarter-life. *The Coaching Psychologist*, 3(2), 46-51.
- Peřinová, L. Téměř třetina studentů má dvě nebo tři půjčky [Online]. Retrieved March 23, 2021, from <https://cz.kruk.eu/pro-media/tiskove-zpravy/temer-tretina-studentu-ma-dve-nebo-tri-pujcky>
- Přihoda, V. (1977). *Ontogeneze lidské psychiky 1*. Praha: SPN.
- Robinson, O. C. (2015). Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter Life Crisis: Updating Erikson for the 21st Century. In Žukauskienė R., *Emerging Adulthood in a European Context* (pp. 17-31). East Sussex, England: Psychology Press.
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam
- Robbins, A. (2004) *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice from Twentysomethings who Have Been There and Survived*. Penguin.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. doi:10.1007/s10804-013-9153-y
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. doi:10.1177/0165025413492464

- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist?. *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141-161.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. & kol. (2013). Kvalitativní analýza textů: Čtyři přístupy. Brno: Masarykova Univerzita [verze pro čtení]. Dostupné z <http://www.opvk.fss.muni.cz/ikapsy/uploads/Kvalitativni-analyza-textu.pdf>
- Sampson, R. J., & Laub, J. H. (1990). Crime and deviance over the life course: The salience of adult social bonds. *American Sociological Review*, 55(5), 609-627.
- Schulenberg, J., Sameroff, A., & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology*, 16(4), 799-806. doi:10.1017/S0954579404040015
- Schwartz, B. (2003). *The paradox of choice: Why more is less*. New York: Ecco.
- Stanley, P. (2011). 'Twenty something': The social policy and practice implications of emerging adulthood. *Aotearoa New Zealand Social Work Review*, 23(3), 50-57.
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(22), 9985-9990.
- Syed, M. (2015). Emerging adulthood: Developmental stage, theory, or nonsense. *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*, 11-25.
- Thórová, K. (2015) *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- Vohlídalová, M.; Hašková, H.; Maříková, H.; Dudová, R.; Uhde, R.; Křížková, A.; Formánková, L. (2014). *Vlastní cestou?: životní dráhy v pozdně moderní společnosti*. Praha: SLON.
- Volková, A., & Dušková, P. (2015). Specific fears in emerging adulthood among Czech undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 487-493.

Von Rohr, K. (2005). College Ends, Crisis Begins: Curbing the quandaries of quarterlife. *The Bulletin*, 73, 1-8.

Waterman, A. (1982). Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental Psychology*, 18, 341–358.

Waterman, A., Goldman, J. (1976). A longitudinal study of ego identity development at a liberal arts college. *J Youth Adolescence* 5, 361–369 <https://doi.org/10.1007/BF01577249>

Zibrinyiová, V., & Ráčová, B. (2016). Kríza mladého veku – nový fenomén? Quarterlife crisis – a new phenomenon?

Hendry, L. B., Kloep, M. (2007). *Conceptualizing Emerging Adulthood: Inspecting the Emperor's New Clothes? Child Development Perspectives*, 1(2), 74–79. doi:10.1111/j.1750-