

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Zkušenost žen s transformací středního věku

Women's experience with middle age transformation

Anna Petržílková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Vladimír Chrz, Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie s rozšířením o speciální pedagogiku

2022

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Zkušenost žen s transformací středního věku potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 14. 4. 2022

Velmi děkuji vedoucímu této práce doc. PhDr. Vladimíru Chrzovi Ph.D. za všechny cenné rady a také za klid, který mi dodával. Rovněž děkuji všem respondentkám, které byly ochotné se mnou sdílet své zkušenosti.

ABSTRAKT

Tato práce si klade za cíl blíže prozkoumat způsob, jakým ženy vnímají a prožívají příchod středního věku a posléze pak střední věk samotný. Hlavním cílem je pak porozumění jedinečné a individuální zkušenosti s transformací středního věku u žen. V první polovině teoretické části jsou představeny vybrané teorie a přístupy různých autorů, kteří se ve své práci zabývali středním věkem. Ve druhé polovině teoretické části je nastíněna vybraná problematika středního věku a některé jeho aspekty. Vzhledem k povaze hlavního cíle práce byl zvolen kvalitativní přístup, pro získání dat pak konkrétně polostrukturované rozhovory. Výzkumný vzorek tvoří tři ženy ve věku 48, 52 a 58 let. Přepsané rozhovory byly následně analyzovány pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). V empirické části jsou výsledky prezentovány nejprve individuálně, z jedinečné perspektivy každé ženy zvlášť. Z těchto analýz pak začala vyvstávat významná témata společná všem třem ženám. Tato témata jsou posléze prezentována společně v širším kontextu a vzájemně porovnávána. Jedná se například o začátek středního věku, váhu, zdravotní problémy, partnerský vztah, odchod a život dětí či volný čas. Nakonec jsou hlavní zjištění konfrontována s literaturou a výzkumy popsány v teoretické části.

KLÍČOVÁ SLOVA

ženy, zkušenost, střední věk, krize, interpretativní fenomenologická analýza

ABSTRACT

This work aims to closely examine the way in which women perceive and experience the beginning of middle age and then middle age itself. The main goal is to understand the unique and individual experience during the women's middle age transformation. The first half of the theoretical part presents selected theories and approaches of various authors who have dealt with middle age in their work. The second half of the theoretical part outlines selected issues of middle age and some of its aspects. Due to the nature of the main goal of the work, a qualitative approach was chosen. Semi-structured interviews were chosen to obtain data. The research sample consists of three women aged 48, 52 and 58. The transcribed interviews were then analyzed using interpretive phenomenological analysis (IPA). In the empirical part, the results are first presented individually from the unique perspective of each woman. Important topics common to all three women began to emerge from these analyses. These topics are then presented together in a broader context and compared with each other. The topics include the beginning of middle age, weight, health problems, marriage, the departure and life of children or leisure time. Finally, the main findings are confronted with the literature and research studies described in the theoretical part.

KEYWORDS

women, experience, middle age, crisis, interpretative phenomenological analysis

Obsah

Úvod	7
1 Teoretická část	8
1.1 Vymezení středního věku	8
1.2 Teorie vývojových úkolů – Robert J. Havighurst	8
1.3 Teorie psychosociálního vývoje – Erik H. Erikson	10
1.3.1 Stadia psychosociálního vývoje	10
1.4 Psychologie celoživotního vývoje	11
1.4.1 Lifespanová teorie vývoje	12
1.4.2 Lifespanová teorie kontroly	14
1.4.3 Teorie jednání	15
1.5 Krize středního věku	16
1.6 Carl Gustav Jung a životní odpoledne	18
1.7 Vybrané aspekty, úkoly či potíže středního věku	19
1.7.1 Partnerský vztah (manželství)	19
1.7.2 Vnímání vlastního vzhledu	20
1.7.3 Volný čas a jeho význam ve středním věku	23
1.7.4 Odchod a život dětí	24
1.7.5 Zdraví, pokles fyzických sil a výkonnosti	27
2 Empirická část	29
2.1 Kvalitativní přístup	29
2.1.1 Interpretativní fenomenologická analýza	29
2.2 Výzkumné otázky	30
2.3 Výzkumný soubor	31

2.4	Sběr dat	31
2.5	Etika výzkumu	32
2.6	Reflexe výzkumníka	32
2.7	Postup analýzy	33
3	Výzkumná zjištění	35
3.1	Analýza zkušenosti jednotlivých respondentů (Analýza I)	35
3.1.1	Jana a její zkušenost	35
3.1.2	Štěpánka a její zkušenost	39
3.1.3	Sylva a její zkušenost	44
3.2	Analýza společných témat (Analýza II).....	47
3.2.1	Začátek středního věku.....	47
3.2.2	Váha.....	48
3.2.3	Zdravotní problémy a úbytek fyzických sil (pokles výkonnosti).....	49
3.2.4	Více volného času.....	50
3.2.5	Partnerský vztah	52
3.2.6	Život dětí	54
	Diskuze	57
	Seznam použitých informačních zdrojů	64

Úvod

Jistě by se dalo vcelku oprávněně říct, že názory na střední věk se v psychologických kruzích rozcházejí pravděpodobně nejvíce ze všech lidských vývojových stádií. To samo o sobě může vycházet z rozporuplnosti samotného prožívání středního věku jako takového. Ve středním věku nenalezneme jasně a pevně stanovené vývojové úkoly a pokud ano, nemůžeme je plně aplikovat na všechny jedince, kteří se právě nacházejí v tomto období.

V tomto čase totiž člověk může již dvacet let žít v manželství a mít tři dospělé děti, ale také může teprve do manželství vstupovat, o děti se snažit, mít je malé či dospívající (Thorová, 2015). Zároveň někdo může období středního věku prožívat jako své vrcholné roky dosavadního života, kdy je ekonomicky soběstačný, ukotvený a úspěšný v práci a v rodině, ale někdo jiný může naopak těžce nést odchod svého mládí. V učebnicích věnujících se vývojové psychologii (Langmeier, Krejčířová, 2006; Thorová, 2015, Blatný a kol., 2016), konkrétně období dospělosti a období středního věku, jsou dobře popsány znaky, aspekty či potíže, které člověka ve středním věku čekají, ale je zde poměrně málo popsáno, jak lidé příchod středního věku vnímají, co to pro ně znamená, jaký to pro ně má význam. Nejčastější úlohy a znaky středního věku se v průběhu let podařilo popsat, ale přesto se napříč různými teoriemi různých autorů od sebe poměrně liší.

Tato práce by ráda pomohla k dosažení lepšího porozumění a pochopení toho, jak ženy prožívají nástup středního věku a střední věk samotný. Zároveň se také snaží poskytnout ucelený přehled důležité literatury, která se středním věkem zabývá a následně tuto literaturu porovnat s vlastními zjištěními.

1 Teoretická část

1.1 Vymezení středního věku

Vymezit střední věk není nic snadného. Jeho začátek i konec může být velmi odlišný napříč různými společnostmi, kulturami i jedinci samotnými. Toto individuální časové rozmezí ovlivňuje například to, v jakém věku se nám narodí děti. Různí autoři ho vymezují různě nejen z věkového hlediska, ale liší se také v samotném pojmenování. Například Thorová (2015) rozděluje mladou dospělost (20-35 let), střední dospělost (35-50 let) a pozdní dospělost (50-70 let). Langmeier a Krejčířová (2006) mají následující rozdělení: časná dospělost (20-25/30 let), střední dospělost (do 45 let), pozdní dospělost (45-60/65 let). Ačkoliv se tedy tato práce zabývá středním věkem, nelze říct, že by se zabývala pouze střední dospělostí. Některá témata a události se totiž prolínají taktéž do pozdní dospělosti. Jiné dělení nabízí Whitboutneová a Weinstocková (Langmeier, Krejčířová, 2006): časná dospělost (20-30 let), střední dospělost I. fáze (30-45 let), na jejímž konci vyčleňují zpravidla krizi středního věku a střední dospělost II. fáze (od 45 let do stáří). V tomto případě se na tuto práci vztahují obě stádia střední dospělosti.

V prvním oddíle teoretické části se budu zabývat vybranými teoriemi vývojové psychologie a psychologie celoživotního vývoje, které se věnují právě období středního věku. Ve druhém oddíle pak představím vybrané aspekty, problémy či úkoly, které jedincům předkládá období středního věku.

1.2 Teorie vývojových úkolů – Robert J. Havighurst

Robert J. Havighurst ve své teorii navazuje na myšlenky slavných teoretiků vývojové psychologie (Piaget, Freud), ale na rozdíl od nich se v ní zabývá také dospělostí a stářím. Teorii vybudoval v polovině 20. století a dalo by se říct, že měla vliv na utváření některých lifespanových teorií vývoje, o kterých budu mluvit níže v této části (Millová, 2016).

Klíčovým pojmem jeho teorie je *vývojový úkol*, který Havighurst vnímá jako určitou úlohu objevující se v určitém vývojovém období. Jeho splnění pak následně vede ke spokojenosti a úspěšnému zvládnutí dalších úkolů. Neúspěch ve splnění úkolu pak znesnadňuje plnění úkolů následujících a také může vést k pocitům nespokojenosti či problémům se společností (Havighurst, 1953). Vývojové úkoly v průběhu celého života

vycházejí z celkově tří zdrojů a nejčastěji jsou výsledkem kombinace všech tří. Tyto zdroje jsou:

- fyzické faktory (nejvlivnější jsou v dětství a stáří)
- sociální a kulturní faktory společnosti (nejvýznamnější jsou od středního dětství do střední dospělosti)
- osobní hodnoty (v průběhu celého života)

Vývojové úkoly jsou kulturně podmíněné, nejsou tedy univerzální pro každou společnost či kulturu. Nicméně úkoly, které jsou založeny na biologických základech, jsou ze všech úkolů nejuniverzálnější. Společenské úkoly jsou naopak nejvíce ovlivněné danou kulturou. A některé úkoly se mohou lišit i v rámci jedné společnosti – může to být například osvojování jazyka v oblastech, kde převažuje nářečí (Havighurst, 1953).

Havighurst (1953) stanovil vývojové úkoly pro všechna vývojová období člověka. Zde se ale budu zabývat pouze pro tuto práci relevantními úkoly z období středního věku, který Havighurst vymezil od 30 do 60 let. Podle Havighursta lidé v tomto čase dosahují vrcholu vlivu ve společnosti a zejména ke konci tohoto období začínají zpětně hodnotit svůj život. Pokud se jedinec stal ve svém životě rodičem, dle Havighursta právě v tomto období role otce či matky slábne a ustupuje do pozadí. Dalším znakem jsou pomalu se objevující biologické změny související se stárnutím, u žen zejména související s klimakterickým obdobím. Vývojovými úkoly tohoto období dle Havighursta jsou (Millová, 2016):

- přizpůsobit se fyziologickým změnám
- přizpůsobit se stárnoucím rodičům
- pomáhat dospívajícím dětem stát se zodpovědnými a šťastnými dospělými
- dosáhnout společenské a občanské zodpovědnosti
- dosáhnout a udržet uspokojivý výkon v povolání
- rozvinout volnočasové aktivity
- vytvořit si vztah k partnerovi jako jedinci

1.3 Teorie psychosociálního vývoje – Erik H. Erikson

Přibližně v polovině 20. století vytvořil svou velmi vlivnou a významnou teorii také Erik H. Erikson. Byl inspirován teorií psychosexuálního vývoje Sigmunda Freuda, ale na rozdíl od něj do své teorie zahrnul širší společenský kontext, prodloužil ji až do stáří a soustředil se více na aspekty normálního zdravého vývoje, i když ani v jeho teorii nejsou patologické znaky vývoje opomíjeny. Ve své teorii nejprve popsal 8 vývojových stádií člověka a posléze spolu se svou manželkou Joan Eriksonovou přepracoval poslední stadium a rozdělil jej na dvě čili vzniklo deváté vývojové stadium.

V každém vývojovém stadiu se dle Eriksona odehrává nějaký konflikt dvou protichůdných sil a jeho úspěšné vyřešení je esenciální pro zdravý vstup na další vývojovou úroveň a na další vývojový úkol/konflikt. Vývojová stadia jsou v jeho teorii řazena v přesném pořadí, a pokud se v jednom stadiu konflikt nevyřeší úspěšně, negativně to posléze ovlivní i další vývojové stadium a řešení dalších konfliktů. Tento princip vývoje Erikson nazývá epigenetický, což je pojem původně z embryologie (Thorová, 2015, Millová, 2016). Konflikty a krize v jednotlivých stádiích ale nemusí mít nutně negativní význam, jejich úspěšné vyřešení pomáhá člověku osobnostně růst a přispívá k vytvoření zdravé identity. Při neúspěšném vyřešení ale může docházet ke stagnaci, regresi či jinému narušení ve vývoji. Na rozdíl od narůstajícího pocitu kompetence, který se objevuje po zvládnutí konfliktu, při nezvládnutí se spíše objevují pocity méněcennosti, nejistoty, nedůvěřivosti či další (Thorová, 2015). Ve správném vývoji hraje důležitou roli také společnost a okolí jedince, které může vývoj člověka podporovat a napomáhat mu, nebo nějakým způsobem ztěžovat či úplně potlačovat (Erikson, 2015).

1.3.1 Stadia psychosociálního vývoje

Ačkoliv má Eriksonova teorie devět stádií, v této práci si představíme opět pouze relevantní sedmé stadium, které nese název generativita vs stagnace a nachází se v období střední dospělosti, jež Erikson vymezil poměrně široce od 26 let do 50/64 let (Thorová, 2015).

Jak již bylo naznačeno, opačnými póly vývojového konfliktu sedmého stadia jsou pojmy generativita a stagnace. „*Generativitu doprovází prokreativita (plodnost),*

produktivita a kreativita (tvořivost), a tím i generace nových bytostí stejně jako nových výtvorů a nových myšlenek...“ (Erikson, 1997/2015). Důležitým úkolem jedince ve střední dospělosti je tedy utvářet něco užitečného s přesahem sebe sama a odklonit se od zaměření pouze na vlastní osobu. Zájem rodičů se soustředí na péči o děti, skrz níž předávají své zkušenosti další generaci. Generativitu ale mohou vytvářet také bezdětní jedinci, například vytvářením společensky přínosných produktů, které přežijí jedincův vlastní život (výzkumná či umělecká činnost, ochrana životního prostředí), či pomocí druhým lidem. Je totiž důležité zmínit, že mít rodinu a starat se o potomstvo s sebou automaticky nepřináší generativitu (Millová, Blatný, 2016). V tomto období by tedy člověk měl plodit či pečovat o potomstvo, být produktivní, tvořit a pracovat (Thorová, 2015). Pokud je člověk ale naopak příliš zaměřený na svou vlastní osobu a neschopen vytvářet nové věci, jeho vývoj začne stagnovat. Může začít docházet k sebe-zaujetí, odmítání dalších osob, ochuzení sebe sama a zabředávání do stagnace. Extrémním výsledkem stagnace je tzv. sebe-absorpce, která se může projevovat nedostatečnou propojeností s jedincovým sociálním kontextem, nízkou produktivitou, nedostatkem zájmu v kariéře nebo neschopností sebeaktualizace (Erikson, 1950/2002). Ústředním úkolem je tedy vyřešení krize mezi generativitou a stagnací a účinnou silou je právě zmiňovaná péče (o druhé, o společnost).

1.4 Psychologie celoživotního vývoje

Psychologií celoživotního vývoje se v této práci budu zabývat zejména z toho důvodu, že svůj zájem soustředí na vývoj člověka v celé jeho délce, od narození až po smrt. „*Sleduje interakci biologických, psychologických a sociokulturních činitelů v průběhu celého života a zabývá se životem člověka jako celkem, nejen vybranými stadii...*“ (Millová, 2016). Vývoj člověka vnímá v jeho komplexnosti jako interakci výchovy a společnosti, ale také zohledňuje i vliv samotného jedince na svůj vývoj. Ačkoliv jako jiné teorie operuje s věkem jako hlavním ukazatelem, na rozdíl od nich s ním pracuje pouze jako s přibližným indikátorem, neboť zohledňuje, že se mohou objevovat velké rozdíly ve fungování dvou různých jedinců stejného věku. Systematické vědecké zkoumání psychologie celoživotního vývoje začalo v průběhu 70. let 20. století, i když její kořeny můžeme vysledovat už v antice (úvahy o vývoji člověka u antických filosofů) a první vědecké zkoumání započalo na konci 19. století (Millová, 2016).

Některé vybrané stadiální teorie jsme již zmínili výše, nyní se budeme krátce zabývat moderními teoriemi vývoje, konkrétně lifespanovou teorií vývoje, lifespanovou teorií kontroly a teorií jednání. Na rozdíl právě od klasických stadiálních teorií vývoje se snaží popsat proces vývoje spíše z hlediska principů, které slouží k pochopení a uvědomění se důležitých vlivů, které na vývoj působí (Millová, 2016).

Modely lifespanových teorií vývoje vycházejí hlavně z výzkumu psychologických charakteristik vývoje jako je například zvládání stresu, kontroly, adaptace nebo mechanismů, které mají sloužit k dosažení jedincových stanovených cílů. Navzdory svému psychologickému zaměření se lifespanové teorie snaží o širší pohled na vývoj – zohledňují vliv sociálních, historických či enviromentálních faktorů (Millová, 2016).

1.4.1 Lifespanová teorie vývoje

Autorem této teorie je Paul B. Baltes, německý psycholog, který se celoživotním vývoje člověka zabýval již od 60. let minulého století. Jeho teorie je spíše rozsáhlou metateorií, která „*sdrůžuje hierarchicky uspořádané úrovně vývoje – od nejjobecnějších předpokladů až po nejkonkrétnější aplikace*“ (Millová, 2016).

Tabulka č.: Hierarchická struktura lifespanové teorie vývoje (Blatný a kol., 2016)

Úroveň 1	Biologická a kulturně evoluční perspektiva	obecná
Úroveň 2	Dynamika zisků a ztrát	
Úroveň 3	Skupina metateoretických předpokladů o povaze celoživotního vývoje	
Úroveň 4	Model selekce, optimalizace a kompenzace SOC	
Úroveň 5	Lifespanové teorie ve specifických funkcích a oblastech: inteligence, kognice, osobnost, Self	konkrétní

Úroveň 1: Biologické a kulturně evoluční vlivy

Tato nejjobecnější úroveň analýzy metateorie celoživotního vývoje nabízí „*makroskopický pohled na vnitřní a vnější (společenské a historické) podmínky vývoje*“ (Millová, 2016). Za základní charakteristiku v rámci celoživotního vývoje považuje

plasticitu čili rozsah vývoje, který člověk může dosáhnout. Ve využití plasticity v průběhu života hrají důležitou roli tři procesy:

- a. Možnosti vývoje (biologická plasticita) jsou nejvyšší v dětství a spolu se stárnutím klesají. Vývojový potenciál (plasticita) se tedy neustále snižuje a možnosti omezenější.
- b. Potřeba kultury se naopak se zvyšujícím věkem zvyšuje. Slouží totiž jako kompenzace snižujících se biologických možností.
- c. Účinnost kultury se ale, navzdory stále se zvyšující potřebě pomoci z okolí, snižuje. Efektivita psychologických, sociálních, materiálních či kulturních vlivů klesá (Millová, 2016)

Úroveň 2: Dynamika zisků a ztrát v průběhu života

V dětství jsou zdroje vývoje zaměřeny na růst ve všech oblastech (fyzický výkon, kognitivní a sociální dovednosti atd.). S rostoucím věkem ale člověk začíná své zdroje investovat spíše do udržení aktuální úrovně. Ve středním věku se postupně začínají objevovat i ztráty (například pokles fyzického výkonu). Ve stáří už je stále více zdrojů orientováno hlavně na regulaci či řízení ztrát. Oproti některým starším teoriím vývoje, které chápou vývoj jen jako růst, vnímá lifespanová teorie zisk (růst) a ztrátu (pokles) jako dva neoddělitelné aspekty vývoje. „*Vývoj neexistuje bez ztráty a neexistuje ztráta bez zisku*“ (Baltes, Reese, Lipsitt, 1980; Millová, 2016).

Úroveň 3: Teoretické předpoklady o celoživotním vývoji

Lifespanová teorie vývoje vychází z několika teoretických předpokladů. Tyto teoretické předpoklady se vyskytují napříč všemi ostatními úrovněmi. Jsou jimi například:

- vývoj člověka probíhá v průběhu celého života;
- proces vývoje je tvořen dynamikou zisků a ztrát – není to pouze růst;
- s rostoucím věkem se snižuje adaptivnost fungování;
- vývoj je závislý na kulturněhistorických podmínkách, je ovlivněn normativními i nenormativními životními událostmi (Millová, 2016).

Úroveň 4: Model selekce, optimalizace a kompenzace

Tento model se vztahuje k regulaci vývoje. Souvisí s druhou úrovní, s dynamikou zisků a ztrát. Úspěch či zisk je chápán jako dosažení cíle, který byl vybrán *selekcí* a jeho dosažení bylo provedeno procesem *optimalizace*. *Kompenzace* se objevuje v momentech, kdy má člověk snížené schopnosti, které neumožňují efektivní fungování. Pokud se všechny tři složky vyskytují společně, umožní jedinci dosáhnout stanovených cílů i navzdory ztrátám, které se objeví s rostoucím věkem (Millová, 2016).

Úroveň 5: Specifické oblasti a funkce v průběhu celoživotního vývoje

V této nejkonkrétnější úrovni se Baltes zaměřil na výzkum intelektových schopností v průběhu celého života. V 80. letech 20. století vytvořil vlastní teorii inteligence nazvanou dvoukomponentová teorie intelektového fungování v průběhu celého života. Navazuje v ní na Hornovu a Cattellovu fluidní a krystalickou inteligenci, kterým přibližně odpovídají jeho dvě složky – mechanika a pragmatika inteligence (Millová, 2016).

1.4.2 Lifespanová teorie kontroly

Autorkou této teorie je Jutta Heckhausenová spolu se svým spolupracovníkem Richardem Schulzem. Navazují na zmíněnou teorii Paula B. Baltese (zejména model SOC) a také na model akomodace a asimilace Jeana Piageta.

Základním předpokladem této teorie kontroly i jiných je dle autorů myšlenka, že lidé si přejí svým chováním vytvářet kontrolu nad prostředím. Doplňujícím předpokladem je, že lidé zároveň nesnášejí, pokud tuto schopnost vytvářet kontrolu nad prostředím ztratí. Autoři popisují dva druhy kontroly, které jsou zároveň dvěma základními procesy ovlivňující vývoj člověka: *primární* a *sekundární* kontrolu (Heckhausen, Schulz, 1995). Primární kontrolu definují jako přetváření okolního prostředí jedince do souladu s jeho vlastními potřebami, přáními a cíli. Sekundární kontrolu pak jako přetváření sebe sama do souladu s prostředím. Což implikuje dvě věci: v primární kontrole akce směřuje do vnějšího světa, v sekundární směřuje akce dovnitř k jednotlivci a dále, že procesy primární kontroly zahrnují přímé působení na své okolí, zatímco procesy sekundární kontroly jsou primárně kognitivní. Takové striktní rozdělení ale může být zavádějící. Dle Heckhausenové a Schulze (1995) je například sociální srovnávání za účelem zvýšení sebevědomí často uváděným příkladem sekundární kontrol, protože je to kognitivní proces zaměřený na sebe sama. Nicméně součástí

tohoto procesu může být i jeho behaviorální analogie: vyhledávání druhých za účelem sociálního srovnávání a posílení sebevědomí. Toto chování pak zahrnuje jak kognitivní proces, tak samotné jednání. Klíčovou rozlišovací charakteristikou by tedy měl být hlavně cíl kontroly (já nebo vnější svět), spíše než příslušný proces (jednání/akce nebo kognitivní proces) (Heckhausen, Schulz, 1995).

Primární a sekundární kontrola a jejich poměr se v průběhu života člověka proměňuje. Primární kontrola se objevuje dříve, jelikož sekundární kontrola souvisí s úrovní kognitivních schopností a objevuje se až v raném dětství, kdežto primární je patrná již u novorozenců (Millová, 2016). Prvenství primární kontroly v dospělosti pak určuje její preference samotnými jedinci. Pro člověka je totiž jednodušší uplatňovat tuto formu kontroly, která je zaměřena navenek a zároveň její ztráta je pro jedince velmi nepříjemná a znepokojující (Millová, 2016; Heckhausen, Schulz, 1995). Úroveň primární kontroly je také po celý život víceméně stabilní, kdežto úroveň používání sekundární kontroly se zvyšujícím se věkem roste. Dvě protichůdná zjištění však uvedl J. Brandtstadter a G. Renner (1990). Za dva způsoby, jak se vyrovnat s krizemi v dospělém věku a s životními přechody označili houževnaté prosazování cílů (primární kontrola – „*Když čelím překážkám, obvykle hodně zvýším své úsilí*“) a flexibilní přizpůsobení cíli (sekundární – „*Obvykle nacházím něco pozitivního i na tom, že se vzdám něčeho, čeho si vážím*“). V průřezové studii dospělých ve věku mezi 34 a 63 lety v Německu zjistili, že primární kontrola (houževnaté dosahování cílů) s věkem klesá a potvrdili, že sekundární se s věkem zvyšuje. Nicméně další výzkumy Heckhausenové a Schulze z roku 1994 těmto tvrzením odporují. Jejich výsledky naznačují stabilitu houževnatosti při prosazování cílů po celou dobu dospělosti (tedy primární kontroly) a nárůst flexibility přizpůsobení od mládí do stáří (Heckhausen, Schulz, 1995).

1.4.3 Teorie jednání

Tuto teorii jsem již letmo zmínila v předešlém odstavci. Autorem je Jochen Brandtstadter a navazuje na model asimilace a akomodace Jeana Piageta i na model Paula B. Baltese (vývoj jako dynamický vztah zisků a ztrát). Ve své teorii se zabývá modelem duálních procesů – akomodace a asimilace. Asimilační procesy nastávají tehdy, pokud nerovnováha mezi aktuálním a požadovaným směrem vývoje může být zmenšena aktivním přizpůsobováním vnějších podmínek osobním preferencím. Akomodační procesy fungují

opačně – v momentu nerovnováhy přizpůsobujeme své osobní cíle či potřeby vnější situaci či omezením. Výše zmiňované houževnaté dosahování cílů je tedy proces asimilační, kdežto flexibilní přizpůsobování cíli je proces akomodační. Člověk v pozdějších obdobích života využívá asimilační procesy zejména k zachování ceněných schopností, ještě později pak k udržení efektivních způsobu fungování (Millová, 2016). Akomodační procesy, stejně jako sekundární kontrola, souvisejí zejména se změnami uvnitř člověka – s hodnotami, cíli, aspiracemi. Jejich využití je tedy, stejně jako u sekundární kontroly, považováno za náročnější než u asimilačních procesů (primární kontroly). Objevují se proto až v tom případě, kdy jsou asimilační procesy nedostatečné nebo vyžadují investici příliš velkého množství zdrojů (Millová, 2016; Heckhausen, Schulz, 1995; Brandtstadter, Renner, 1990).

1.5 Krize středního věku

Krize středního věku je nejspíše nejznámější krizí v životě člověka jak mezi odbornou, tak laickou veřejností. Také je to ale poněkud rozporuplné téma, na které se názory odborníků rozcházejí. S tímto pojmem přišel v roce 1965 psychoanalytik Elliott Jaques, který tvrdil, že v 35 letech člověk zákonitě musí projít krizí středního věku. K tomuto tvrzení dospěl po zkoumání umělců, přičemž řada z nich si podle něj prošla ve středním věku tvůrčí krizí (Thorová, 2015). Autoři Freund a Ritter (2009) ve svém výzkumu uvádějí spojitost krize středního věku s přehodnocováním dosavadních životních cílů, prvními výraznějšími projevy poklesu výkonu (fyzický, kognitivní) a s tím souvisejícím pocitem „ujíždějícího vlaku“ či krizí identity.

Thorová (2015) ve své publikaci zmiňuje tři hlavní pohledy na krizi středního věku:

a. Existenciální krize

V tomto pojetí souvisí krize středního věku s rekapitulací dosavadního života. V jejím průběhu dochází buď k potvrzení stávající identity či její přestavba. Označení krize jako existenciální souvisí s uvědoměním si své vlastní konečnosti a s tím souvisejícím úzkostným pocitem, že člověk již nebude moci uskutečnit některá přání, cíle či sny.

b. Krize středního věku neexistuje

Vedou se ale také diskuze o tom, zda lze vůbec krizi středního věku považovat za platný psychologický konstrukt. Podle některých psychologů se termín krize středního věku

zprofanoval, kvůli čemuž dochází k tomu, že lidé připisují změnám ve svém životě status krize středního věku, ačkoliv dané problémy vůbec nemusejí s věkem souviset (rozpad manželství, změna koníčků, životního stylu atd.) Lidé se v průběhu života vyvíjejí a těmto změnám může přirozeně docházet, aniž by to bylo nutné označit krizí středního věku. Zároveň emoční krize může vzniknout v jakémkoli věkovém období a souviset s rodinou, prací či jinými vztahy, aniž by její projevy byly specificky vázané na střední věk.

c. Stereotypizovaný model krize středního věku

Ačkoliv je samozřejmě průběh krize vždy značně individuální, ve společnosti existuje všeobecně rozšířený model.

- Mužský laický prototyp krize středního věku: navázání vztahu s mladší ženou, návštěvy posilovny, diskoték, koupě motorky či sportovního auta, adrenalinové zážitky.
- Ženský laický prototyp krize středního věku: méně času žena věnuje rodině a domácnosti, začíná cvičit či držet různé diety, snaha o dosažení mladistvého vzhledu, flirtování s mladšími muži.

Daniel Levinson v 70. letech 20. století vytvořil pravděpodobně nejznámější model krize středního věku. Ten založil na výsledcích rozhovorů s dospělými lidmi z běžné populace. Došel k závěru, že krize středního věku souvisí s přehodnocováním minulosti a může vést až ke ztrátě iluzí a cynismu. Navazující studie ale jeho výsledky nepotvrdily, neboť jeho respondenti byli jen muži-manažeři a výsledky tak vykazovaly nízkou zobecnitelnost (Millová, 2016).

Závěrem tedy lidé ve středním věku zcela jistě procházejí určitými změnami a hodnotí svůj dosavadní život (Freund, Ritter, 2009). Ne vždy to ale nutně musí vést k prožití krize. Někdo může pociťovat spokojenost nad svým dosavadním životem a úspěchy. Autoři se také shodují v tom, že léta ve středním věku jsou hodnocena pozitivně a vnímaná jako šťastně prožitá (Millová, 2016). Jako ve většině věcí v psychologii i zde jsou patrné velké interindividuální rozdíly napříč lidmi ve středním věku.

1.6 Carl Gustav Jung a životní odpoledne

Jungovo moudré učení přirovnává průběh lidského života k pohybu Slunci na obloze. Dětství a mládí Jung chápe jako životní dopoledne, poledne je pak životní střed, kdy je člověk na vrcholu svých sil a životní odpoledne představuje střední dospělost a stáří. Po životním vrcholu dochází k životnímu obratu, podle Junga je to mezi 35 a 40 lety.

Nejhlouběji nepřipraveni vstupujeme do životního odpoledne, a co je ještě horší, děláme to za klamného předpokladu svých dosavadních pravd a ideálů. Odpoledne života nemůžeme žít podle téhož programu jako dopoledne, neboť toho, čeho je ráno dostatek, se začíná večer nedostávat a to, co bylo ráno pravda, večer pravda nebude. (...) Stárnoucí člověk by měl vědět, že jeho život nestoupá a nerozšiřuje se, nýbrž si neúprosný vnitřní proces vynucuje zúžení života (Jung, 1994).

To, co bylo smyslem života a jeho cílem v mládí, nemůže být smyslem života a jeho cílem v pokročilém věku. V mládí člověk expanduje – rozvíjí sám sebe, ustanovuje se ve společnosti, tvoří a plodí. Je-li tento účel naplněn, další výboje a rozšiřování existence v životním odpoledni neomylně povedou k duševní újmě. Osobní zralost a moudrost chápe Jung jako výsledek procesu individuace. Ten probíhá po celý život a v jeho průběhu dochází k integraci vědomých i nevědomých složek osobnosti a k rozpoznávání a akceptování svých vlastností (Jung, 1994; Jung, 1971/1995; Thorová, 2015).

V životním odpoledni se člověk přesouvá z fáze vytváření identity do fáze rozvíjení individuální kultury – začíná se více zabývat introspekci, minulostí, sebekritikou a projevuje zájem o společenské hodnoty a potřeby. Již Jung také ve svých myšlenkách narazil na pojem krize středního věku, ačkoliv ji ještě nedal tento název.

Střed života je momentem největšího rozvoje, kdy člověk ještě se vši silou a vůlí stojí ve svém díle. Ale v tom okamžiku se také rodí večer a začíná druhá polovina života. (...) Víno vykvasilo a začíná se čerit. Pokud je vše v pořádku, rozvíjí člověk konzervativní sklony. Místo dopředu se častěji bezděčně dívá zpět a začíná sám sobě skládat účty z toho, jak se dosud vyvíjel jeho život. (...) Kritické posuzování sebe sama a svého osudu mu umožňují poznávat jeho osobitost. Ale tyto poznatky mu nepřicházejí jen tak beze všeho. Dosahuje jich jen v důsledku silných otřesů (Jung, 1971/1995).

Jako další důvod možné krize v tomto období vidí Jung také tlak společnosti na mládí a jeho přitažlivost, což se promítá i do samotných jedinců, kteří pak ve svém stárnutí vidí hrozbu a snaží se ho všemožně oddálit či popírat (Jung, 1971/1995; Jung, 1994). Problémy, které člověku nastoluje střední věk, už se nedají řešit stejnými způsoby jako

v mládí. „*Hodinové ručičky se nedají přimět, aby šly pozpátku. Co mládí hledalo a muselo najít vně, má člověk životního odpoledne najít uvnitř*“ (Jung, 1971/1995).

1.7 Vybrané aspekty, úkoly či potíže středního věku

1.7.1 Partnerský vztah (manželství)

Podoba partnerského vztahu a spokojenost v něm je rozhodující pro pocit osobního štěstí a spokojenosti. To platí pro všechna životní období, ve kterých se člověk v manželství nachází. Nicméně ve středním věku může manželství nabývat na poměrně větším významu ve chvíli, kdy děti opouští domov a manželé zůstávají opět jen ve dvou. Intimní vztahy, jako je manželství, se v pozdějším věku stávají důležitým zdrojem sociálního kontaktu – mají potenciál pro poskytnutí emoční podpory a zvýšení pozitivních afektivních prožitků, ne vždy ale tento potenciál naplní (Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M., 1993). Některé páry mohou ve středním věku po odchodu dětí prožívat velmi šťastné období, kdy mají opět více času pro sebe, některé dřívější časově náročné role jim odpadly a nyní mohou roli manželky či manžele věnovat více času (Gorchoff, S. M., John, O. P., & Helson, R., 2008). Některá manželství ale mohou být spíše pouze navyklým způsobem života, kdy spolu manželé zůstávají hlavně z pohodlnosti a zvyku. Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) je většinou v tomto období manželský vztah vyrovnanější, postoj k partnerovi bývá tolerantnější, méně náročný, protože člověk již ví, že není možné druhé změnit či převychovat. Také uvádějí, že se zmenšuje rozdíl pohlavních rolí a zejména žena po odchodu dětí z domova získává větší míru autonomie. Dřívější studie naznačovaly, že spokojenost v manželství je nevyšší na začátku a potom postupně klesá (Blood & Wolfe, 1960). Novější studie ale říkají, že linka spokojenosti v manželství není lineární, ale mění se – na začátku je vysoko, pak ostře klesne po narození dětí, nejnižší míry spokojenosti dosahuje v období adolescence dětí a pak se opět zvyšuje v období, kdy děti dospějí a opouštějí domov (Anderson, Russell, & Schumm, 1983; Burr, 1970). Studie z roku 1993 (Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Gottman, J. M.) se zabývá vztahem mezi konfliktem, manželským štěstím a stabilitou vztahu. Autoři věří, že kumulativní efekty neuspokojivého řešení důležitých problémů mohou hrát hlavní roli v narušení manželské stability v průběhu času. Schopnost páru řešit konflikty je podle této studie zároveň nejdůležitější faktor spokojenosti v manželství.

Odchod dětí z domova a spokojenost v manželství

Longitudinální studie z roku 2008 (Gorchoff, S. M., John, O. P., Helson, R.) zkoumala změnu spokojenosti v manželství u žen ve středním věku po dobu 18 let. Podle autorů je právě longitudinální přístup jediná možnost, jak zjistit charakteristiky dlouhodobých manželských svazků, nicméně dosud provedené longitudinální studie se ve svých výsledcích liší a jednoznačný pohled na proměnu manželské spokojenosti ve středním věku chybí. Přejít do „prázdného hnízda“ může pozitivně ovlivnit spokojenost v manželství tím, že párům umožní trávit více času spolu, zlepšit kvalitu tohoto času nebo obojí. Alternativně může mít přechod do prázdného hnízda i širší následky, jako je snížení stresu či více času na příjemné aktivity, což může následně vést k vyšší životní spokojenosti – pokud by to tak bylo, zvýšená spokojenost v manželství by byla jen jeden aspekt širší pozitivní změny po odchodu dětí z domova. Výsledky této studie ukazují, že přechod do „prázdného hnízda“ byl spojen se zvýšenou spokojeností v manželství, která přetrvávala dlouho poté, co poslední dítě opustilo domov. Podle autorů vysvětluje tuto spojitost faktor zvýšení radosti z času tráveného s partnerem, což bylo významně spojeno s vyšší manželskou spokojeností, nicméně nebyl zjištěn kauzální vztah. Výsledky spíše naznačují, že tyto jevy se vyskytují společně. Provedené analýzy naznačují, že „prázdné hnízdo“ bylo spojeno se zvýšeným potěšením z času tráveného s partnerem a vyšší vnímanou úspěšností dítěte, ale nikoli s pouze zvýšeným časem stráveným s partnerem. Zatímco zvýšená radost z času s partnerem souvisela také se zvýšenou spokojeností v manželství, vnímaná úspěšnost dítěte nikoli. Ze tří možných vysvětlení souvislosti mezi „prázdným hnízdem“ a spokojeností v manželství tak bylo podpořeno pouze rostoucí užívání si času s partnerem (Gorchoff, S. M., John, O. P., Helson, R., 2008).

1.7.2 Vnímání vlastního vzhledu

Ve středním věku se postupně začíná vzhled kvůli involučním změnám měnit (kůže ztrácí pružnost, objevují se první vrásky, vlasy šedivější či řidnou, objevuje se přibývání na váze a nové zdravotní potíže). Když ženy stárnou, je obecně vnímáno, že se oddalují od společenských ideálů. Nehledě na tyto biologické a fyzické známky stárnutí, které s sebou přináší střední věk, si ženy v tomto období stále uchovávají stejné postoje vůči svému tělu, jako ženy mladší, a stále svému vzhledu přikládají velkou důležitost (Stokes, R., &

Frederick-Recascino, C., 2003; Slevce, J., & Tiggemann, M., 2010). Tělesný vzhled totiž tvoří podstatnou část naší identity a úkolem jedince ve středním věku je úspěšně zakomponovat výše uvedené změny do svého tělesného obrazu, potažmo do své identity. Čeští i zahraniční autoři (Langmeier, Krejčířová, 2006; Thorová, 2015; Millová, 2016; Stokes, R., & Frederick-Recascino, C., 2003; Slevce, J., & Tiggemann, M., 2010) se shodují na tvrzení, že dnešní společnost velice ovlivňuje způsob, jakým žena vnímá své tělo a stárnutí. Obecně je ve společnosti pozitivně vnímáno mládí a mladistvý vzhled, kdežto stárnutí a tělesné změny s ním související jsou vnímány spíše negativně. Tyto změny pak mohou ženy snášet hůře než muži, neboť jsou ve společnosti rovněž vytvořeny rozdílné standardy pro stárnutí u žen a u mužů – u žen jsou známky stárnutí považovány za doklad nežádoucího snížení plodnosti (Thorová, 2015). Tzv. body image (kombinace myšlenek a pocitů ohledně vnímání vlastního těla, nikoliv objektivní vzhled) může mít u žen významný vztah s pocity štěstí a životní spokojeností. Body image je opět velmi ovlivněno prostředním a společností – společenské tlaky způsobují, že ženy přikládají obrazu svého těla nadměrnou důležitost. To, jak vypadají a jak si myslí, že vypadají se pak podepisuje i na komplexnějších postojích a kvalitě života. Zjištěným prediktorem pocitu štěstí byly obavy o vlastní hmotnost. Kauzalita ve vztahu zdravého vnímání vlastního těla a pocitů štěstí však zůstává nezjištěna – přináší zdravé vnímání vlastního těla pocit štěstí, nebo vedou pocity štěstí k zdravému vnímání vlastního těla? Negativní sebeobraz a nespokojenost s vlastním tělem pak může vést i k například nižšímu sebevědomí, depresi či manželské nespokojenosti (Stokes, R., & Frederick-Recascino, C., 2003).

Studie z roku 2010 (Slevce, J., & Tiggemann, M.) zkoumající postoje žen ve středním věku vůči plastickým operacím zjistila, že nespokojenost s vlastním tělem byla signifikantním prediktorem aktuálního uvažování o plastické operaci. Zajímavé je, že samotný Body Mass Index prediktorem nebyl – jde tedy o důležitost subjektivního prožívání svého vzhledu. Dalším faktorem, který se také silně podílel na predikování budoucího kosmetického zákroku, byla angažovanost ve svém vzhledu (tedy čím více je pro ženy jejich vzhled ústředním bodem vlastní hodnoty, tím více zvažují kosmetické zákroky). Ženy, které jsou hodně angažované ve svém vzhledu, také silně pocítují sociální důvody pro kosmetické operace – tzn. to, jak si myslí, že je vnímají a hodnotí druzí. Je pro ně tedy důležité, aby byly okolím hodnoceny jako atraktivní. Ještě jedním významným faktorem je tzv. úzkost ze

stárnutí, což představuje kombinované obavy a předvídaní budoucích ztrát souvisejících se stárnutím. Úzkost ze stárnutí je pozitivní prediktor zejména sociální motivace pro kosmetický zákrok, což naznačuje, že mladistvý vzhled poskytuje spoustu sociálních benefitů, jako je lepší zaměstnání a lepší romantické vyhlídky (Slevec, J., & Tiggemann, M., 2010).

Body image a menopauza

Podobně jako puberta či těhotenství je přechod v menopauze mezníkem v životě ženy. Doprovodné tělesné změny mohou mít hluboký vliv na vnímání vlastního tělesného obrazu. Tělesné změny vzhledu, kterým některé ženy čelí, mohou změnit způsob, jakým žena přemýšlí a co cítí o svém těle. Zároveň však postoj ženy k menopauzálnímu přechodu a její kultura může velice ovlivnit její zkušenost s přechodem.

Zkušenost s menopauzou byla ženami často současně interpretována jako pozitivní i negativní zároveň a silně souvisela se zkušenostmi ženy s tělesnými změnami a s tím, jak je zvládala. Například skončení menstruace bylo často vnímáno jako osvobozující, ale zároveň ztráta schopnosti zplodit dítě byla vnímána negativně. U některých žen byl menopauzální přechod spojen s pocitem ztráty sociální funkce s ohledem na schopnost otěhotnět. Tato ztráta může být vnímána negativně ženami, které často pociťují obavy ze snížené sexuální atraktivnosti a/nebo naopak pozitivně u žen oslavujících sexuální osvobození a svobodu tělesné odpovědnosti. Vlastní negativní postoj vůči menopauze a stárnutí je spojen s vyšší nespokojeností s vlastním tělem, vyšší úzkostí ze stárnutí a vnímáním nižší atraktivnosti v průběhu menopauzy. Navzdory všem těmto změnám a novým zkušenostem, které žena musí pochopit a přisoudit jim původ, zde byly ženy, které se cítily pozitivně a měly pocit, že mají pod kontrolou svoje tělo. Je důležité také zmínit, že ženy pociťují méně symptomů menopauzy, pokud vnímají pozitivněji svou přitažlivost a pokud jsou spokojeny s vlastním vzhledem. Přizpůsobení se přechodu v menopauze a chápání tohoto přechodu jako přirozené životní události bylo doprovázeno nově nabytým sebevědomím pustit se do další etapy života a svobodou zaměřit se na vlastní osobní potřeby, nikoli na potřeby svých rodin (Pearce, G., Thøgersen-Ntoumani, C., & Duda, J., 2013).

1.7.3 Volný čas a jeho význam ve středním věku

V životě dospělého jedince převládá zejména plnění rozličných druhů povinností a očekává se od nich také plnění různých rolí – manžel/manželka, otec/matka, zaměstnanec/zaměstnankyně, syn/dcera a další. V oblastech práce či rodiny existuje mnoho norem, kterými se dospělí musí řídit, což vyžaduje investici času a energie. Právě volný čas nabízí možnost trávení času bez jakýchkoli požadavků, norem, očekáváníů či povinností. Podle výzkumu, který se věnoval významu volného času pro dospělé ve středním věku (Freysinger, V. J., 1987) je volný čas multidimenzionální fenomén nejen napříč lidmi, ale i v rámci jedné osoby. Nejčastěji však dospělí definovali volný čas jako „možnost dělat si co chci kdy chci“, čas, kde není ani rodina ani práce a čas, ve kterém je svoboda a malé množství omezení. Dalšími elementy, které charakterizovaly volný čas, byly možnost relaxace a pocity potěšení či radosti.

Důvody rostoucího významu volného času ve středním věku

Jedním z důvodů rostoucí hodnoty volného času ve středním věku je jeho flexibilita. Tato flexibilita se může projevovat v mnoha významech a uspokojeních volného času. Jejím aspektem je například málo požadavků na trávení volného času – na rozdíl od dětí či adolescentů, kterým do trávení volného času mohou často zasahovat rodiče. V dospělosti je tedy trávení volného času poměrně více flexibilní.

Odpovědi dospělých ve výzkumu také naznačují, že s blížícím se středním věkem si jedince začíná uvědomovat, do jaké míry je volný čas nezbytný pro pocit celistvosti a pro vyjádření „totálního“ já. To znamená, že mnoho dimenzí vlastního Já či rostoucí mnohostranná povaha vlastního bytí je posílena prostřednictvím volného času. Mezi další uvedené důvody patří: 1) nedostatek volného času, 2) rostoucí důraz na zábavu a osobní uspokojení, 3) rostoucí potřeba relaxace a 4) rozšiřování zájmů a větší ochota věci vyzkoušet.

Prvek volby či svobody, identifikovaný většinou volnočasových paradigmat a výzkumů, je základem významů volného času uváděných dospělými v této studii. Tato svoboda se jeví jako svoboda vyjadřovat se, být svým Já a stát se. V tomto smyslu může být

volný čas ze své podstaty vývojový – buď přímo prostřednictvím hledání zkušeností a změn, nebo nepřímo poskytnutím příležitostí k relaxaci, reflexi a „zorientování se“.

Kromě tohoto rozhovory odhalily, že volný čas je vědomě i nevědomě využíván při řešení různých přechodů (transformací) a obav z dospělosti – z manželství, rozvodu, smyslu života, fyzické zdatnosti, rodičovství, intimity, generativity a nejpronikavěji identity. Identita je základem dosažení všech dospělostí definovaných Eriksonem a dalšími. Právě zde může volný čas nejvíce přispět k rozvoji.

Dosavadní analýza ukazuje, že volný čas je nejen důležitý pro pohodu a efektivní fungování dospělých ve všech oblastech života, ale také pro jejich přizpůsobení a adaptaci, když čelí problémům a přechodům mladé a střední dospělosti. Volný čas neodmyslitelně souvisí s ostatními oblastmi života (práce, rodina a domácí život, participace v komunitě, přátelství) a je třeba jej zkoumat spolu s nimi, pokud chceme porozumět dospělosti a rozvoji (Freysinger, V. J., 1987).

1.7.4 Odchod a život dětí

Dospělost dětí a jejich odchod z domova nepochybně spadá do důležitých témat středního věku pro ty jedince, kteří se stali rodiči. Zároveň je to poměrně diskutabilní téma, neboť někteří rodiče (v našem případě budeme mluvit pouze o matkách) mohou odchod dětí z domova nést těžce, ale jiní ne. Již v roce 1975 jedna výzkumná studie (Glenn, N. D.) začala zpochybňovat obecnou lidovou tradici, že odchod posledního dítěte z domova zanechává v životě matky prázdnotu, kterou nelze snadno zaplnit. Činnosti, které zabíraly většinu jejího času po většinu jejího dospělého života a které daly smysl její existenci buď ustávají, nebo jí zabírají mnohem méně času. Přichází tak o jednu ze svých hlavních rolí a s tím i o odměny s ní související – jako je například pocit osobní důležitosti. Tato studie ale toto tvrzení považuje za redukcionistické a zastaralé a její výsledky naznačují, že ženy, kterým již děti odešly jsou například šťastnější a spokojenější v manželství a život obecně je buď stejně nebo více spokojený (Glenn, N. D., 1975). Nicméně nelze zpochybňovat a zneužívat ani předtím zmíněnou variantu.

Jiný výzkum (Raup, J. L., Myers, J. E., 1989) nazvaný „*Empty nest – myth or reality?*“ upozorňuje na fakt, že termín prázdné hnízdo, jak jej používala věda i laická

veřejnost, poměrně hraničí s projevy ageismu a sexismu, neboť nabádá k vnímání žen jako „starých slepic“. Proto autoři doporučují nazývat tento čas spíše jako postrodičovské (postparental) období. Výzkum se zabýval také samotným vymezením postrodičovského období. Podle výpovědí respondentů autoři definují postrodičovského období jako čas, kdy jsou děti dospělé a nadále nežijí ve stejné domácnosti jako rodiče. Postrodičovské období je nyní obecně uznávanou fází rodinného cyklu, mnohdy dychtivě očekávaným a radostným obdobím, pro některé rodiče ale může být konec výchovy dětí traumatizující (Raup, J. L., Myers, J. E., 1989).

Pokud je prožívání odchodu dětí obzvláště nepříjemné, může se jednat o maladaptivní reakci na postrodičovský přechod (někdy nazývaný jako „syndrom prázdného hnízda“). Rodiče, zvláště matky, mohou zažívat ohromující zármutek, smutek, dysforii a depresi (Raup, J. L., Myers, J. E., 1989). Borland (1982) označil ztrátu role za významnou příčinu tohoto syndromu. Vzhledem k tomu, že rodiče věnovaly velké množství let rodičovské roli, mohou zejména ženy zůstat ve svém každodenním životě s velkou prázdnotou. Nezřídka to může vést ke krizi identity a obavám, jak člověk naplní čas dříve věnovaný výchově dětí. Kromě toho může i obava o blaho dospělých dětí přispívat k pocitům úzkosti, obav a stresu. Ale i šťastné a nezávislé děti mohou vzbuzovat u rodičů nepříjemné pocity, hlavně smutek nad tím, že už nejsou potřeba. Dále nejen negativní reakce ale vedou ke konfliktu – i pozitivní mohou: například radost z nově nabyté svobody od zodpovědnosti a povinností či pocity úlevy (zvýšené ve chvíli, kdy vztah mezi rodičem a dítětem byl konfliktní) mohou vést k přídatným pocitům viny (Raup, J. L., Myers, J. E., 1989).

Faktory ovlivňující prožívání odchodu dětí z domova

Z výzkumů vyplývá (Black & Hill, 1984; Borland, 1982; Cooper & Gutmann, 1987), že nejvíce náchylné k maladaptivní reakci na postrodičovské období jsou ženy, které byly příliš zapojeny do role matky a které podřídily své potřeby potřebám svých dětí. Celkově relativně málo žen zažívá takové množství negativních emocí a potíží s přizpůsobením, které jsou spojeny s maladaptací. I když se třeba vyskytnou silné reakce, jsou obvykle krátkodobé, zvláště pokud jsou ženy schopny investovat do jiných rolí, aby nahradily potřeby, které byly uspokojeny mateřstvím. Proměnnými, které ovlivňují reakce na postrodičovské období, jsou například vnímání reprodukční role jako ústřední bod své vlastní ženské identity a opomíjení

role pracovní identity. Smysluplná práce je důležitý faktor pro well-being ženy (a nejen ženy). Powell (1977) zjistil, že ženy zaměstnané na plný úvazek byly nejméně náchylné k „syndromu prázdného hnízda“, následované ženami zaměstnanými na částečný úvazek. Maladaptaci na postrodičovské období byly nejvíce ohroženy nezaměstnané ženy.

Ať již dítě odešlo či ne – ženy, které si vybudovaly alternativní role ke klesající mateřské roli zažívají méně nepříjemných emocí a odchod dětí snáší lépe. Borland (1982) a Harkins (1978) poznamenali, že maladaptaci na odchod dětí s největší pravděpodobností zažívají ženy, které mají:

- velmi tradiční postoje k ženským rolím v rodině a společnost
- významné zapojení do mateřské role i v době, kdy jsou děti dospělé a připravené k odchodu
- neexistující alternativní role
- další velké životní problémy, se kterými jsou zároveň konfrontovány.

Odchod dětí a životní cyklus rodiny

Většina studií odhalujících převážně negativní účinky období „prázdného hnízda“ použila jako účastnice studie hospitalizované ženy. Když byly dotazovány nehospitalizované ženy, odpovědi byly mnohem pozitivnější (Black & Hill, 1984). Nehospitalizovaní účastníci hlásili větší spokojenost v manželství, více spontánnosti a intimity, více času o samotě, větší štěstí, více svobody, lepší finanční situaci a méně odpovědnosti (Harkins, 1978). Postrodičovská éra pro ně byla vnímána jako doba, kdy bylo možné znovu prozkoumat manželské svazky a pěstovat hlubší, intimnější vztah. Po odpadnutí stresu z výchovy dětí má pár více času a energie věnovat se sobě a své společné budoucnosti (Raup, J. L., Myers, J. E., 1989).

Postrodičovské období je také značně kulturně podmíněné. Existuje malý, ale rostoucí soubor znalostí, který naznačuje, že dynamika rodinného životního cyklu se mezi subkulturami liší. Síť rozšířené rodiny jsou například rozšířenější mezi osobami s nižším socioekonomickým statutem a etnickými menšinami. V těchto rodinách je spíše tendence zajišťovat péči o děti a vnoučata rodiči a prarodiči a domácnosti mohou být převážně vícegenerační, tím pádem k odchodu dětí ani nemusí docházet. Fenomén prázdného hnízda

tedy může být méně relevantní nebo pro ně může mít menší dopad (Raup, J. L., Myers, J. E., 1989).

1.7.5 Zdraví, pokles fyzických sil a výkonnosti

Ve středním věku začíná poměrně výrazný obrat v životě člověka – namísto vzestupu fyzických sil se objevují první známky poklesu výkonnosti. Ačkoliv tento pokles nemusí být nijak závratně výrazný, může být vnímán s obavami, pocity strachu a ztráty. Významnou změnou bývá snížení tzv. rezervní kapacity – to znamená, že k poruchám funkce nebo jejímu selhání začíná docházet již snadněji vlivem například stresu či při nutnosti vyvinout zvýšené úsilí (Langmeier, Krejčířová, 2006). U žen navíc v tomto věku (nejčastěji kolem 49. a 50. roku) přichází období klimakteria a následná menopauza. Vlastní menopauzální přechod je často doprovázen nepříjemnými vegetativními příznaky (návaly horka, bušení srdce, pocení, nespavost), které mohou významně snižovat pocit pohody a kvalitu života. Dle Millové (2016) probíhá zejména v první polovině středního věku většina fyzických změn nenápadně a jejich vliv na fungování člověka není významný. Vliv má spíše životospráva jedince a návyky. Ve druhé polovině již ale dochází ke změnám výraznějším a citelnějším jak ve fyzickém vzhledu (vrásky, pigmentace kůže, zhoršení akomodace čočky), tak v celkovém tělesném fungování (kardiovaskulární, trávicí či pohybové potíže). Změny ve fyzickém vzhledu bývají, zejména u žen, častým důvodem životní nespokojenosti (Millová, 2016).

Studie zabývající se poruchami spánku u žen středního věku (Polo-Kantola, P., Laine, A., Aromaa, M., Rautava, P., Markkula, J., Vahlberg, T., & Sillanpää, M., 2014) zjistila, že jedna čtvrtina žen ve středním věku je nespokojena s kvalitou svého spánku. Buzení v noci pak bylo nejčastějším problémem se spánkem, které ženy ve studii vykazovaly. Kvalita života související se zdravím (HRQoL – Health Related Quality of Life) je spojena se všemi poruchami spánku a podíl různých poruch spánku byl vyšší u žen, které vykazovaly špatnou kvalitu fyzického zdraví, byly ve stresu, jejichž psychická stabilita byla nevyrovnaná či které vykazovaly melancholické rysy. Autoři také zjistili, že čím více poruch spánku, tím horší kvalita života související se zdravím – ženy například uváděly nízké skóre u vitality. Zmíněné probouzení v noci bylo spojeno například s chronickými nemocemi, užíváním léků, a právě horší kvalitou života související se zdravím – důsledkem poruch spánku je pak dopad na denní funkce – ranní ospalost či ospalost během dne. Poruchy spánku

jsou také spojovány s výskytem depresí či úzkostí. Depresivní pacienti často trpí nespavostí, která zase může depresi zhoršit. Na druhé straně chroničtí insomniaci se často stávají depresivními. Výsledky podpořily zjištění, že úzkostná nálada a poruchy spánku spolu úzce souvisí. Ženy s nízkou mentální stabilitou a problémy s náladou zažívaly několik typů poruch spánku. Nízká psychická stabilita, která odráží širokou škálu psychických problémů, souvisela zejména s potížemi s usínáním, ranní a denní ospalostí, tendencí k usínání ve volném čase a zvýšeným rizikem užívání prášků na spaní.

Tato studie ukázala, že poruchy spánku u žen středního věku jsou časté a častěji komorbidní než idiopatické. Souvisí zejména s kvalitou života související se zdravím, chronickými nemocemi a užíváním léků (Polo-Kantola, P., Laine, A., Aromaa, M., Rautava, P., Markkula, J., Vahlberg, T., & Sillanpää, M., 2014).

2 Empirická část

2.1 Kvalitativní přístup

Jelikož cílem této práce je zachytit a popsat jedinečnou zkušenost žen s transformací ve středním věku, vybrali jsme pro splnění tohoto výzkumného účelu kvalitativní přístup. Miovský (2006, s. 17) uvádí, že „*kvalitativní přístup v psychologických vědách je přístupem, který pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod.*“ Tato definice je spíše negativní a pro formulaci pozitivní definice je potřeba zmínit klíčové pojmy kvalitativního přístupu. Klíčovými termíny jsou například jedinečnost a neopakovatelnost, kontextuálnost, procesuálnost, dynamika a reflexivita. Pozitivní definicí kvalitativního přístupu dle Miovského (2006, s. 18) pak je: „*Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoliv psychologického zkoumání.*“

2.1.1 Interpretativní fenomenologická analýza

Pro naplnění cíle této práce, jenž byl zmíněn v předchozím odstavci, byla za konkrétní metodu získání a analýzy dat vybrána Interpretativní fenomenologická analýza (dále jen IPA). Výzkumným zaměřením této metody je porozumění žité zkušenosti člověka a také významu, který člověk své zkušenosti přisuzuje (Smith, Flowers, Larkin, 2009).

Vznik metody IPA se datuje do 90. let minulého století a za jejího tvůrce je považován Jonathan A. Smith. Podnětem pro její vznik byla potřeba fenomenologického přístupu, který by umožnil podrobné prozkoumání subjektivní zkušenosti bez hluboké filozofické znalosti (Koutná Kostínková, Čermák, 2013).

IPA je založena na třech teoretických zdrojích – fenomenologii, hermeneutice a idiografickém přístupu. Fenomenologie zde však není využívána ve svém původním smyslu – čili deskriptivní zachycení zkušenosti nezátížené pohledem jiného. Souvislost s fenomenologií se v metodě IPA odráží spíše v hledání individuální a jedinečné zkušenosti člověka a v prozkoumávání toho, jakým způsobem konkrétní jedinec v konkrétním čase a kontextu zakouší svět. Žitá zkušenost je zde tedy klíčovým termínem, který pochází

z Husserlovy fenomenologie (Smith, 2004). Nicméně se v metodě IPA projevuje také teorie Martina Heideggera, ve které je metoda fenomenologického popisu spojena s interpretací. Výzkumník tedy v metodě IPA „*fenomenologicky prozkoumává zkušenost konkrétního člověka z jeho perspektivy a zároveň si uvědomuje, že v tomto porozumění hraje ústřední roli také výzkumníkova zkušenost a jeho pohled na svět, stejně jako interakce mezi ním a participantem*“ (Smith, 2004).

Hermeneutika (z řeckého herméneuein = vykládat, překládat, vyložit) se v procesu IPA odráží v práci s hermeneutickým kruhem a tzv. dvojitou hermeneutikou – respondent se snaží porozumět své zkušenosti s daným fenoménem a výzkumník se zároveň snaží porozumět tomu, jakým způsobem respondent toto porozumění provádí, jak k němu dospívá (Koutná Kostínková, Čermák, 2013; Smith, 2004). Hermeneutický kruh pak lze charakterizovat jako určitý druh interpretace, kde jednotlivé části lze porozumět jen z celkové souvislosti a celku lze porozumět jen pochopením jednotlivých částí (Koutná Kostínková, Čermák, 2013).

Idiografický přístup se v metodě IPA projevuje v zaměření se na konkrétní jedince, kteří ve svém životě zažívají specifickou situaci či událost. V praktickém provedení se pak idiografický přístup demonstruje tím způsobem, že výzkumník nejprve detailně prozkoumává jeden případ a pokračuje v tom do té doby, než dosáhne určitého porozumění. Teprve poté přechází výzkumník k analýze dalšího případu (Smith, 2004).

2.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky jsou v metodě IPA formulovány široce a otevřeně a zaměřují se na vnímání či prožívání určité situace jedincem a na to, jakým způsobem zkušenosti přisuzuje smysl. Primárně je výzkumná otázka zaměřena fenomenologicky a měla by zkoumat, nikoli objasňovat – proto se zaměřuje spíše na proces a na význam, než na výsledky a konkrétní příčiny či důsledky (Koutná Kostínková, Čermák, 2013). Naše hlavní výzkumná otázka zní:

Jaká je zkušenost žen s transformací ve středním věku?

Následně byla vytvořena ještě sekundární výzkumná otázka zaměřující se na potenciální vynoření různých fenoménů, které respondentky považují za významné:

Jaká významná témata se vyskytují u žen, které mají zkušenost s transformací ve středním věku?

2.3 Výzkumný soubor

Ve výběru respondentů pro výzkum metodou IPA je klíčová homogenita vzorku. Respondenti by měli dobře reprezentovat daný fenomén, který zkoumáme a měli by být nositeli daného jevu či jej „produkovat“ (Smith, Flowers, Larkin, 2009). Volba respondentů má pak logicky obvykle povahu záměrného výběru, v němž jasně definujeme okruh lidí, pro které je naše výzkumná otázka relevantní (Smith, Osborn, 2003). Doporučená velikost vzorku pro práci typu bakalářské či diplomové je 3-6 respondentů, což umožňuje detailní analýzu každého případu (Smith, Flowers, Larkin, 2009).

Výběr respondentů pro tuto práci se řídil dvěma kritérii: prvním bylo ženské pohlaví a druhým byl věk v rozmezí střední/pozdní dospělosti. Pro účely práce se podařilo získat tři respondentky ve věku 48, 52 a 58 let.

2.4 Sběr dat

Pro získání dat byl využit polostrukturovaný rozhovor, který je nejčastěji používanou metodou IPA. Účelem sběru dat bylo nahlédnout do světa respondenta a facilitovat příběhy, myšlenky a pocity spojené s daným fenoménem. Polostrukturovaný rozhovor je na tento účel dobrým prostředkem, který poskytuje výzkumníkovi i respondentovi flexibilní metodu skrz kterou se může respondent věnovat tématům, která jsou pro něj významná a podstatná. Výzkumník zároveň může rozhovor usměrňovat, pokud se výrazně odchýlí od tématu (Smith, 2004).

Rozhovory se konaly naživo a byly v rozsahu 23 až 45 minut. Každý rozhovor byl započat několika jednoduchými otázkami, které měly za cíl respondenta uvést do tématu, o kterém budeme hovořit a také zmírnit napětí či nervozitu. Rozhovory byly posléze doslovně přepsány pro následnou analýzu. Otázky zněly takto:

- 1) Co se Vám vybaví, když se řekne střední věk?**
- 2) Cítíte se Vy sama být ve středním věku? (případně odkdy se takto cítíte)**

Poté byla položena hlavní otevřená otázka, která měla za cíl respondenta pobídnout k samotnému vyprávění:

3) Jak probíhal ten Váš střední věk? – Mohla byste mi teď vyprávět o své zkušenosti s obdobím, kterému mu můžeme říkat střední věk? Kdy to začalo, jak jste to prožívala, jak jste tomu rozuměla, jaký to pro Vás mělo či má význam?

Ve chvíli, kdy se vyprávění zadrhlo či se zdálo, že již spěje ke konci, byly položeny ještě následující doplňující otázky. Pokud se některá témata, zmíněná v otázkách, již vyskytla v samotném vyprávění respondenta, byly tyto otázky vynechány a případně položeny jiné, doplňující.

4) Máte pocit, že jste si prošla (procházíte) krizí středního věku?

5) Pocítila jste někdy v průběhu života nějaký bod zlomu?

6) Měla jste někdy momenty nějakého zásadního životního rozhodnutí?

7) Jaká byla nejtěžší zkušenost ve Vašem období středního věku?

8) Co byste označila za nejpozitivnější zkušenost ve středním věku?

2.5 Etika výzkumu

V průběhu spolupráce s respondenty byly dodržovány relevantní etické principy. Respondenti byli prostřednictvím e-mailové komunikace i následně před zahájením rozhovoru informováni o tématu práce, účelu setkání a také o tom, že rozhovor bude nahráván a data následně důkladně anonymizována. Výběr místa byl ponechán na respondentech podle jejich preference. Dvakrát bylo zvoleno pracoviště, konkrétně soukromá kancelář. Třetí respondentka zvolila zahrádku kavárny poblíž jejího pracoviště. Nahrávky byly provedeny pomocí diktafonu a následně doslovně přepsány. Jména byla pro účely zachování soukromí v přepsaných textech změněna.

2.6 Reflexe výzkumníka

Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu je v metodě IPA považována někdy za nultý krok analýzy. Je to důležité zejména proto, abychom byli schopni pracovat co nejvíce transparentně. Sebereflexe výzkumníka se skládá z uvědomění si vlastní motivace

pro práci s daným tématem a také uvědomění si vlastních prekonceptů ohledně tématu. Nejde poté o totální odstranění těchto prekonceptů, ale spíše o reflexi způsobu, kterým mohou zasahovat do výsledné interpretace.

Mé prekoncepty se vytvořily zejména z přímého osobního kontaktu se ženami ve středním věku, nejčastěji s rodinnými příslušníky či známými a také ze studia vývojové psychologie, kde se téma středního věku vyučuje. Před vedením rozhovorů však nebyla cíleně prostudována žádná literatura zabývající se středním věkem, právě kvůli omezení tvorby detailních názorů a představ o průběhu a prožívání středního věku.

2.7 Postup analýzy

V metodě IPA začíná analýza vždy nejprve u jednoho případu (nejčastěji prvního rozhovoru). Autoři doporučují provádět pak analýzu dalších případů samostatně, „od začátku“, čili bez použití témat vynořených v prvním rozhovoru k orientaci (Smith, Flowers, Larkin, 2009). Zvyšuje se tím individuální a idiografický přístup ke každému případu, ačkoliv to může klást zvýšené nároky na výzkumníka, který se musí snažit uzávorkovat myšlenky a nápady spojené s předešlou analýzou. Samozřejmě se tomuto vlivu nejde zcela vyhnout, jde o to zachovat si ale co největší otevřenost novým tématům (Koutná Kostínková, Čermák, 2013).

Analýzu v metodě IPA (Smith, Flowers, Larkin, 2009) jsem započala opakovaným čtením přepsaného rozhovoru a poslechem nahrávky. Cílem je zjistit, jaké to je, být v respondentově kůži – čili rozvíjet tzv. *insider's perspective*. Poté se analýza přesunula k tvorbě počátečních poznámek a komentářů. V této fázi by se mělo zachytit vše, co je v textu významné a zajímavé. Poznámky a komentáře mohou být různého typu – mohou popisovat, sumarizovat, porovnávat, přirovnávat, asociovat s něčím, co už se objevilo nebo co nás napadlo či mohou komentovat jazyk, který respondent používá. Některé tyto poznámky a komentáře mohou být zároveň počátečními interpretacemi – takové poznámky se nazývají konceptuální a mohou mít například podobu otázek, které se v nás vynořují v průběhu čtení textu. Měly by vždy být založeny na respondentových slovech (Koutná Kostínková, Čermák, 2013).

Dalším krokem je rozvíjení vznikajících témat na základě našich komentářů a poznámek. Cílem je „přetavit předchozí poznámky do výstižných témat, která zachytí esenciální kvalitu respondentovy zkušenosti“ (Koutná Kostínková, Čermák, 2013, s. 19). Názvy témat by měly být více abstraktní než počáteční poznámky, stále ale provázané s konkrétními pasážemi textu. V tomto bodě aplikujeme zmíněný hermeneutický kruh – původně jeden celek se analýzou mění na jednotlivé části a následně se tyto části mění v celek nový (Koutná Kostínková, Čermák, 2013). Rozhovor jako celek tedy rozkládáme do částí pomocí poznámek, které pak skládáme do vynořujících se témat.

Poté, co byla ustanovena vynořující se témata, bylo přistoupeno k mapování vzájemných vztahů a souvislostí. Některá témata se například mohou začít jevit jako nadřazená, podřazená či mohou být vyřazena z důvodu nízké relevantnosti k výzkumné otázce. Kritériem pro zařazení témat do finálního seznamu je zejména četnost výskytu v rozhovoru a také jejich schopnost osvětlovat danou zkušenost (Koutná Kostínková, Čermák, 2013).

Po těchto krocích analýzy prvního rozhovoru bylo přistoupeno k analýze dalšího případu. Opět byla provedena stejným způsobem popsaným výše. Po zanalyzování jednotlivých rozhovorů se pozornost přesunula k hledání souvislostí napříč případy. V tomto kroku jsme zjistili, jaká témata vystupují jako nejsilnější či jaká je mezi zkušenostmi respondentů souvislost. Byla tedy hledána témata společná či podobná, nebo naopak opačná. U těch, která se od sebe lišila, se také stalo, že jedno téma pomohlo osvětlit téma jiné. V tuto chvíli se také mohou opět začít formulovat nadřazená témata (Koutná Kostínková, Čermák, 2013).

3 Výzkumná zjištění

3.1 Analýza zkušenosti jednotlivých respondentů (Analýza I)

3.1.1 Jana a její zkušenost

Jana je 48letá žena, je vdaná přes dvacet let a má dvě dospělé děti, dceři je 23 let, synovi 27 let. Pracuje již dlouhou dobu na úřadu.

Jany střední věk začal kolem 45. roku, kdy začala pociťovat první úbytky fyzických sil „*můj střední věk začal tak kolem pětáctiřiceti let, kdy jsem najednou zjistila, že nemůžu dělat ty věci co předtím, že nemám tolik energie a nemám sílu takovou, abych jako mohla fungovat v takovém rytmu rychlém (smích), musela jsem zpomalit a zastavit se*“ Podle Jany je příchod středního věku něco, čemu většina lidí nerozumí a zkrátka se to stane.

„*No já bych řekla, že asi jako člověk nebo vůbec jako ta ženská nebo normálně asi i chlapi, že tomu asi jako ani nerozuměj, protože najednou se něco stane a zjistí člověk, že nemůže, že musí ubrat, že už nemá takovou jakoby výkonnost, v mém případě je to o tom výkonu, že bych chtěla dělat spoustu věcí, který by mě bavily, ale to tělo už k tomu bohužel není uzpůsobený*“

Jako první věc, která jí v souvislosti se středním věkem napadla, byl úbytek fyzických sil, pokles výkonu či nutnost zpomalit. Věci, které jí baví a které ráda dělá, jsou spojeny hlavně se sportem a tím pádem s fyzickou výkonností. Pokles sil a výkonnosti, který začala pociťovat s příchodem středního věku, jí tedy brání v pokračování ve stejném tempu. Mezi další fyzické potíže, které jí začaly trápit, patří problémy se spánkem a návaly horka, kvůli nimž často pociťuje únavu.

„*hlavní problém je asi se spaním v mém případě, že já od pětáctiřiceti mám problém se spaním, což je pro mě zásadní problém*“

Když jsme začali probírat potíže spojené spíše s psychikou, zmínila Jana pocit prázdnoty a „díry“ po tom, co vyrostly děti a s tím související větší množství volného času, které musí nějak zaplnit. Zmiňovaný pocit prázdnoty se začal stupňovat s úplným odchodem dětí z domu. Je důležité zmínit, že Mirka samotný odchod dětí z domu nevnímá negativně,

ba naopak. Vnímá to jako přirozenou součást života a je ráda, že se děti osamostatnily a začaly žít svůj život. Trápí jí spíše potíže, který právě odchod dětí zdůraznil.

„Najednou člověk zjistí, že vlastně dvacet let žil hlavně převážně dětma, všechno se točilo kolem dětí ... do nějaký doby to bylo pořád, škola kroužky domácnost a najednou člověk zjistí, že má strašně moc volného času a neví, co s ním. Najednou zjistí, že to zmizelo a teď jako co, co bude dál, co jako budu dělat ... a tím, že vlastně ty děti tam teď najednou nejsou vůbec, dřív to bylo o vaření, uklízení, praní a dokud chodily do školy tak nějaký problémy a najednou to zmizelo. A vznikne prázdnota, nějaká díra, kterou je, nebo já aspoň to mám tak, že jí potřebuju zaplnit, protože mám pocit, že mi něco chybí, že něco potřebuju ale teď nevím co“

Jako řešení se v 35 letech objevil sport ke kterému ji částečně přivedly i potíže s váhou a touha po zhubnutí. Vystřídala desítky různých druhů sportů od tancování, twerku, krav magy po lyžování, běhání, aerobik atd. Jana je velmi aktivní a akční osobnost, většinu času potřebuje něco dělat a nerada se jen tak zastavuje či odpočívá. V tomto životním stylu jí hodně napomáhala péče o děti a o domácnost, která v kombinaci se sportem vyhovovala jejím požadavkům. Ale po úplném odstěhování dětí ji jen sport už nadále neuspokojoval.

„vlastně musím říct, že většinu mého života jsem jela na plný obrátky a najednou když ty děti potom teda začaly pomalu mě nepotřebovat, tak jsem se začala zastavovat, a tak jsem potřebovala dohnat ty obrátky, který jsem doháněla různýma téma sportama a najednou odešly ty děti úplně a zůstala ta díra...nicméně pořád mi v tom životě jakoby něco chybí, takže nakonec to dopadlo tak, že já jsem si pořídila psa. Takže já mám momentálně náhražku a výplň a tou je pes“.

V rámci tohoto tématu Jana také zmiňuje určitou oporu v partnerovi, která je v těchto chvílích důležitá a ona ji ale postrádala. Její muž je dle jejích slov samotářský a nekomunikativní, ona je ale osobnost aktivnější. Jana si je vědoma, že potíže, které jsou v jejím manželském vztahu, pociťovala již na začátku, nicméně děti byly elementem, který uspokojoval její potřebu aktivity a záprahu.

„můj muž to je ještě taková zvláštní osobnost, která jako nepotřebuje nikoho, jenom potřebuje cítit tu blízkost a tím to končí...ale já potřebuju žít, potřebuju komunikovat,

potřebuju něco dělat, potřebuju se zabavit...potřebuju něco, co mě bude naplňovat a uspokojovat, protože ten vztah už mě neuspokojuje“.

Průběh Jany středního věku je poměrně zkomplikován tím, že není spokojená ve svém manželství. O různých překážkách (nekomunikativnost, pasivita, odlišná povaha partnera), které se v něm vyskytují, ví již od počátku. Po 10 letech manželství chtěla zažádat o rozvod, což považuje za své jediné zásadní rozhodnutí v životě.

„tak já jsem nikdy za celý svůj život asi žádný svoje zásadní rozhodnutí nikdy neudělala, vždycky jsem se asi řídila tím, co si myslí ostatní, co chtějí ostatní, jak to bude pro ostatní a vlastně nikdy jsem nepřemýšlela nad tím, co bych chtěla já a jak bych to chtěla , takže vlastně jediný moje zásadní asi rozhodnutí, který jsem stejně nakonec nedotáhla do konce, že jsem chtěla opustit svého manžela asi po deseti letech manželství a vlastně ve finále jsem to stejně nedotáhla do konce, protože mi ho bylo líto ve finále“

Jana zmiňuje, že hlavním faktorem, který jí v manželství pomáhal cítit se spokojeněji, byly děti. Ale když děti vyrostly, začaly být tyto potíže citelnější. Uvědomuje si, že partnerský vztah hraje v jejím životě velkou roli, a kdyby byl její vztah jiný i její život a současné problémy by vypadaly odlišně. V překonání potíží spojených s nespokojeností v partnerském vztahu tedy Mirce pomáhá hlavně sport a její domácí mazlíček.

„u nás je to takový víc náročný a od toho se pak samozřejmě odvíjí i ty další problémy, samozřejmě když ten vztah ti dva lidi mají idylický a rozumějí si a povídají si, tak je to o něčem jiném, u nás to tak bohužel není a tím pádem já potřebuju náhražku a ted' mám náhražku vlastně toho psa“.

Velkým tématem pro Janu je čas, který u ní vzbuzuje ambivalentní pocity. Na jednu stranu zmiňuje, že jako nejpozitivnější zkušenost středního věku vnímá větší volnost, více času sama na sebe, menší tlak a spěch. Ale na druhou stranu jí toto větší množství času způsobuje nepříjemné pocity. Dalším faktorem, který v tomto ambivalentním cítěním hraje roli je již zmiňovaný úbytek fyzických sil, protože Jana by ráda svůj volný čas vyplnila sportem, konkrétně například bojovým, ale fyzický stav ji to již nedovoluje v takové míře, ve které by si přála.

„Ale co s tím časem, já jsem nebyla zvyklá mít čas sama pro sebe, najednou mám čas, a co s nim budu dělat, jak ho vyplním. Tím, že já většinu života žila jenom pro rodinu, tak ani jako nemám spoustu známých nebo kamarádů, kam bych se chodila zabavit nebo pobavit. A vznikne tam jakoby v uvozovkách to prázdno.“

Na otázku, zda si myslí, že si prošla či prochází krizí středního věku, odpověděla Jana, že si letos poměrně zásadní krizí prošla, ale nedokáže určit, zda souvisela se středním věkem.

„já jsem krizi letos měla, a to poměrně dost jako zásadní, ale jestli to jako bylo spojený s tím věkem a s odchodem dětí, a nebo proto, že jsem prodělala covid“.

Jana prodělala bezpříznakové onemocnění covid-19, o kterém v té době neměla tušení. Po nějaké době se jí ale začaly objevovat příznaky jako velká a náhlá únava, bolest zad, zhoršení dýchání, bolest na hrudníku a okamžité vyčerpání. Tyto příznaky pociťovala zhruba dva měsíce, ve kterých prošla různými vyšetřeními, ale bez výsledků. Jelikož Jana nevěděla, proč se jí tyto potíže dějí, začala navštěvovat psychoterapeuta. Až chvíli před konáním rozhovoru (konec července) jí byl zjištěn postcovidový syndrom. K těmto vážným zdravotním potížím se přidaly i potíže doma, kdy si Jana přála pořídit nového psa, konkrétně Border Colii, ale její manžel to odmítal. Pro Janu ale měla tato událost zvláštní význam, neboť to bylo dle jejích slov poprvé, kdy si přála něco vlastního, kdy chtěla něco pro sebe. Kombinace těchto potíží a nespokojenosti v manželství posléze vyústila v psychický kolaps.

„něco jsem chtěla prostě pro sebe, něco jsem chtěla jako já a nemohla jsem to mít...já jsem vlastně nic jako vlastního nikdy nechtěla, nebo vždycky to bylo podle někoho nebo podle něčeho a najednou jsem jako něco chtěla a nemohla jsem to mít“.

Co se týče představ o budoucnosti, zmiňuje Jana velký počet úmrtí lidí blízkých jejímu věku souvisejících s pandemií covidu-19, což pro ni představovalo poměrně blízkou konfrontaci s vlastní konečností.

„v týhle době umřelo hodně lidí i vlastně v blízkosti a docela v uvozovkách mladý lidi, ne zas tak starý, sice starší než já ale pořád ne tak starý, a člověk si pak najednou uvědomí, že vlastně si řekne ježišmarja to už teď budou jenom kolem mě umírat? jako to už nic nebude?“

Ale kromě těchto událostí se na budoucnost těší, hlavně kvůli potenciálním vnoučatům a sportu. Také se těší na společné výlety s manželem, protože ačkoliv je ve vztahu spíš nespokojená, společné dovolené si velmi užívá a hodnotí je pozitivně.

„takže já si pořád říkám, že určitě přijdou ty vnoučata a bude to pěkný a vlastně pořád si říkám, že já jako určitě chci cvičit, dokud to půjde a momentálně mě baví ten pole dance, takže bych ráda u něj nějakou dobu zůstala...my s manželem jezdíme každé rok na dovolenou, který jsou teda moc hezký, přestože jaký on je, tak on na tý dovolený se opravdu snaží“.

Jana je žena, která se po většinu svého života naplno oddala rodině. Byla zvyklá na velmi aktivní a nabyté dny skládající se z péče o domácnost, děti, manžela a práci. Nebyla zvyklá mít nebo si udělat čas sama na sebe. Žila převážně pro rodinu a sebe upozadovala, a tak se jí najednou udělalo v životě prázdno, protože rodina už její péči v takové míře nepotřebuje. Zjevuje se jí tedy v jejím životě otázka po smyslu života: co bude dál, co mám dělat dál? Zároveň se ale nechce zastavit, chce stále mít nabyté dny plné různých aktivit a nechce přemýšlet.

„já jsem byla pořád s těma dětma a byla jsem pořád k dispozici tý rodině vlastně a když jsem nebyla s nima tak jsem byla v práci“.

„Já vlastně potřebuju pořád jako bejt v nějakým záprahu, možná to souvisí i s tím, že když se jako člověk úplně zastaví, tak pak začne přemýšlet a já možná úplně jako nechci přemýšlet, já prostě potřebuju jet“.

3.1.2 Štěpánka a její zkušenost

Štěpánce je 52 let, je vdaná a má tři děti, nejmladšímu je 20 let. Již dlouhodobě pracuje na úřadu.

Štěpánce se při otázce na střední věk vybavil věk kolem 45. až 50. roku a také to, že je to období, které se nachází mezi mládím a stářím ale ani do jednoho nepatří. Sama se ve středním věku začala cítit od doby, kdy už byly děti větší, ale také pro ni byly velmi zlomové čtyřicáté narozeniny. Hlavními důvody, proč byly 40. narozeniny pro Štěpánku náročné, byly zdravotní obtíže. S těmito problémy ještě musela řešit organizační přípravy na svou narozeninovou oslavu, kterou ale slavit nechtěla

„prostě že už mládí je teda pryč a už se nevrátí a doufám, že stáří bude daleko (...) čtyřicítka pro mě byl možná střední věk nebo nějaký takovej předěl, že to mládí končí“.

„nikdo nevěděl, proč mě dlouho bolí v krku a já jsem si začala myslet, že mám rakovinu a do toho měly přijít ty narozeniny a ta velká oslava, kterou jsem nechtěla organizovat a vlastně najednou mi ten věk přišel prostě strašnej“.

Kombinace nevyjasněných zdravotních problémů, obav o své zdraví a přelomový věk Štěpánce přechod do středního věku velmi zkomplikovala. Po úspěšné oslavě a po vyjasnění zdravotních potíží se jí ulevilo.

„Ve chvíli, kdy se manžel ujal oslavy a udělal mi jí a bylo to hezký, tak vlastně mě veškerej problém čtyřicítky přešel jo, vlastně šlo opravdu asi o to, co předcházelo...takže si myslím, že to odstartovala ta nemoc a to, že ty narozeniny, který jsou kulatý, tak si myslím, že někdo prožívá hůř někdo ne, to samý jsem se potom bála padesátky, že to bude jako katastrofa, ale nebylo to tak hrozný“.

Jak jsem již naznačila v předchozím odstavci, Štěpánka za přelomové okamžiky považuje narozeniny, konkrétně takto vnímala narozeniny čtyřicáté a padesáté. V době, kdy se blížily její 40. narozeniny, které nesla těžce, jí byly oporou například její kolegyně.

„vlastně v té době tady kolegyně třeba věděly, že to strašně těžce nesu ten věk, tak vymýšlely takový ty základní věci žejo – od čtyřiceti jsem měla umělý nehty... tak možná jako že člověk udělá něco jinýho, jedna šla se mnou nakupovat, něco jsem si koupila a takový“.

Období, které následovalo po 40. narozeninách ale vnímá Štěpánka velmi pozitivně. Chválí si více volného času po tom, co vyrostly děti a tím pádem i více času na cestování s manželem.

„jinak na to období hned po tom vlastně vzpomínám strašně ráda, protože třeba děti už byly velký, začaly bejt eurovíkendy, my jsme začaly s manželem cestovat vlastně sami dva, takže naopak tohle hodnotim jako hrozně dobře“.

Také vnímá velmi pozitivně to, že její děti již nevyžadují velkou péči a zatím se ještě nemusí starat o své rodiče.

„rodiče ještě daleko, mou pomoc nepotřebujou a děti už jí jakoby nepotřebujou“.

Ve chvíli, kdy se vyřešil i její zdravotní problém, začala Štěpánka považovat toto období za krásné a bezproblémové.

„když člověk není vlastně úplně zdravěj nebo se začne bát, leze to na mozek žejo tak potom to z toho pramení, takže pak jsem to prožívala úplně bych řekla hezky, bez problému a tohle je hrozně pozitivní, že ty děti jsou velký“.

Důležitým tématem je pro Štěpánku vliv stárnutí na vzhled. Ve čtyřiceti letech, v souvislosti se zmíněnými zdravotními problémy, se u ní objevil poprvé pocit, že „je stará“ a následně si začala všimnout určitých změn v obličeji, které má dědičné a u kterých se bála, že jednou přijdou. K 50. narozeninám si Štěpánka a jako dárek vybrala neinvazivní plastickou operaci, což považuje za těžkou zkušenost ve svém středním věku.

„tak jsem si vymyslela opravdu jako plastickou operaci, protože mě trápěj tady tyhle ty (ukazuje) povislý rysy, dědičný a myslím si, že trošku to bylo způsobený právě jako – teď naposledy to udělám, pak už to nikdy neuděláš jo“.

Bohužel plastická operace nebyla úspěšná, její účinek nebyl viditelný a Štěpánka již žádnou další operaci podstoupit nechtěla. Musela se tedy začít se stavem věcí smířovat.

„myslela jsem, že třeba se ještě budu v těch padesáti cítit líp, možná naděje, že to bude fungovat dýl nebo nebude, takže jsem to podstoupila...prostě mám pocit, že jsem pro to udělala všechno, že to je moje hranice...jsem spokojená, že jsem se smířila s tím, jak vypadám, občas si postesknu, že tohle by mohlo být lepší, ale už bych to nikdy neudělala a neudělala bych asi ani nic jinýho, nehledám stránky žádný, protože člověk, když se tam dostane tak ho to pohltí, takže dobrý“.

Štěpánka tuto situaci vnímá tak, že to zkrátka musela udělat, neboť by jí to pak po celý život pronásledovalo. Tehdy to prožívala velmi intenzivně, chtěla to změnit a zpětně to hodnotí jako nějakou formu krize středního věku.

„Tak jestli to třeba právě byly ty padesátiny, kdy jsem chtěla naposledy něco udělat s tím obličejem... zastavit ten vzhled, že je takovej, tak nevím jestli mám pocit, že jsem prošla tou krizí... je to možný, protože jsem tím trošku posedlá byla, že to zkusím... ale vždycky s téma narozeninama no, stejně tak jako v těch čtyřiceti jsem taky, si myslím zpětně, musela prožívat nějakou strach z toho, že už nebudu mladá a krásná“

Mrzí jí, že to nemělo takový účinek, jak očekávala. Po této zkušenosti došlo u Štěpánky k podstatnému smíření se svým vzhledem a s tím, jak ho ovlivňuje a bude ovlivňovat stárnutí.

„člověk něčemu věřil, že to bude a že to udělá a vlastně toužila jsem se toho zbavit a ono se to nepovedlo (...) Opravdu jako člověk pochopí, že od padesáti, že už to prostě lepší nebude a že se mi nechce držet diety, protože mám ráda dobrý jídlo a pití a užít si ten prožitek s tím, s rodinou“.

Dalším důležitým tématem bylo pro Štěpánku stěhování, které proběhlo nedávno v jejím životě. Spolu s manželem a dětmi opustili svůj rodný dům a postavili nový. Stěhování mělo pro Štěpánku i podstatný psychický význam, neboť opuštění rodného domu vnímala jako rozloučení se s dětstvím jejích dětí, jako uzavřenou etapu a nyní cítí, že je připravená na jejich odchod.

„A tím že jsme se přestěhovali, tak vlastně to беру jako že nám začíná nová etapa života, že jsme dětství těch dětí to, jak byli malí a hodně věcí, nechali v tom bytě jako uzavřený, takže teď... maj tam pokojíčky ti dva, ten třetí žije v Praze, takže ten dojíždí, ale i tak tam má pokoj, ale vlastně jsme si to udělali tak, aby dolejšek byl jenom náš, počítáme s tím, že tady v tom domě zůstaneme sami dva, takže bych řekla, že jsem připravená, že ty děti odejdou“

Pozitivně zároveň vnímá i to, že jsou její děti už samostatné, tolik jí nepotřebují a má tím pádem více času. V tomto procesu ji hodně pomáhá víra, jelikož je Štěpánka věřící.

„ještě chvíli se člověk snažil furt ty děti... vychovávat je asi špatný slovo, ale nějak na ně působit, ale myslím si, že se člověk jako osvobozuje v tomhle, že už jim musím těm dětem dát tu volnost a to svoje, můžu říct co se mi nelíbí, můžu říct co bych chtěla, ale už tady nejsou jako zákazy a nějaký šílění z toho, že oni neposlechli... já jsem věřící, takže já vím, že já už se teď za ty děti můžu jenom modlit, aby si našly dobrý partnery, aby byly spokojený v životě, protože vím, že kdyby ty děti nebyly spokojený v životě, tak budu trpět“

Ve etapě, kterou jsem se Štěpánkou probírala, tedy v jejím středním věku, jí po boku stojí milující manžel, se kterým mají spokojený vztah, čehož si Štěpánka velmi váží a také jí to velmi pomáhá v její cestě středním věkem. Co už jsem zmiňovala výše, Štěpánka je

momentálně spokojená také díky tomu, že její rodiče jsou zdraví a nepotkala je žádná vážná nemoc.

„milující partner, vedle sebe mám chlapa, kterej mě miluje takovou, jaká jsem, dává mi to najevo, takže vlastně nemůžu být nespokojená, si myslím, že základem je spokojený manželství, přátelé, který kolem sebe mám a to, že jsou ti rodiče zdraví, jako relativně tomu věku, že zatím jsem nemusela řešit to, jestli něco opustím kvůli nim, jestli půjdu něco dělat, nějak změním ten život, takže vlastně tenhle věk... teď je to hezký“

Za nejpozitivnější zkušenost ve svém středním věku Štěpánka považuje získání určitého životního nadhledu. Přestaly jí rozčilovat věci, které jí dříve rozčilovaly, přestala se snažit naplňovat standardy, které jí byly předávány staršími generacemi a začala si více všimnout toho, co ona chce a potřebuje.

„... takovej ten jako životní nadhled... že už se nemusím rozčilovat a vůbec vlastně mě nerozčiluje to, co mě dřív rozčilovalo, že jsem otupěla i k úklidu a k takovým věcem... předala mi to maminka, co jako musí bejt, a jak se to musí dělat a já jsem se to snažila naplňovat s těma malýma dětma jo... takže to jsou nějaký představy, který musíš jako manželka a matka splňovat a tím, že si člověk něčím projde a má za sebou nějaký věk, tak vlastně zjistí, že nic bejt nemusí a zjistí, co má rád a co naopak chce“

Podobnou analogii Štěpánka vidí i ve svém manželství. Přestala se snažit svého manžela změnit nebo ho tlačit do věcí, do kterých nechce. Momentálně si začala více vážit klidu, do kterého rozčilování nepatří.

„já už ho znám a nebude mě prostě rozčilovat to, že tohle nikdy neudělá, za ty roky vim, jaký je, on ví, jaká jsem já, že já nejsem žejo svatá, takže to je taky vlastně strašně pozitivní, nebudu se furt rozčilovat proč dělá tohle, protože vim, že ho v tom nezměním a že to vlastně vůbec není důležitý, že si člověk jakoby najednou srovná nějaký ty hodnoty, možná i to, co už vlastně chce, kam jde a že chce vlastně hlavně jakoby klid, spokojenej život a ne se prostě rozčilovat kvůli sousedům... právě že si člověk získá nějaký takovej nadhled, ale nevím, co přijde s tou šedesátkou, třeba s tím dalším předělem jo, vim, že to takhle nemusí bejt do smrti, to mi je jasný, ale myslím, že v mládí člověk některý ty věci jakoby hrne, žene nebo chce něco změnit a rozčiluje ho to, ale vlastně si člověk ubližuje sám sobě“

Štěpánka je v momentální fázi svého života spokojená. Myslím si, že je to dáno zejména jejím autentickým přístupem k sobě, k okolí i k životu jako takovému. Přemýšlí nad tím, co je pro ni prioritou ve svém životě a tomu pak věnuje pozornost.

„uvědomit si, co je prioritou třeba v tom životě, co hrozně potřebuju, já jsem si uvědomila, že pro mě je to partner třeba, manžel, že si neumím představit, že on by nebyl, to vůbec nevím, co by se mnou udělalo, takže jsem si třeba říkala, musím mu ze všech sil pomáhat, protože jako neumím stavět, nepomůžu mu s domem, s ničím, tak prostě ho hýčkat, aby ono mu bylo dobře, protože ono se mi to vlastně vrátí... takže jakoby zaměřit se na to, co je pro mě asi jakoby dobrý, důležitý“

Uvědomuje si, že v budoucnu mohou přijít zdravotní problémy její či jejích rodičů nebo nějaké problémy dětí, ale momentálně si život užívá. Zmiňuje také dva faktory, které jí v této spokojenosti velmi pomáhají, a to víru a humor. Mimoto pak také milující manžel.

„s manželem jsme hodně na vlně humoru... řekla bych, že humor je naprosto zásadní v životě, že pomáhá strašně moc, nám teda ta víra a ten humor“

3.1.3 Sylva a její zkušenost

Sylvě je 58 let, je dlouhou dobu vdaná a má dva dospělé syny – 28 a 30 let. Pracuje na vysoké škole.

Když jsem se bavili, co pro ni znamená střední věk, zmínila Sylva jako hlavní charakteristiku středního věku počátek zdravotních potíží – konkrétně pro ni to bylo zhoršení zraku či bolest kolen. Střední věk je pro ni spojen s produktivním věkem, to znamená i s prací – její matka byla v 58 letech již v důchodu, a tak ji vnímala už jako v období stáří, ona sama se ale zatím necítí být v důchodovém věku. Střední věk pro ni začal v 45 letech, když začala pociťovat první příznaky fyzických omezení a musela jít na první operaci kolene. V tomto bodě si dle Sylvy slovo člověk začne uvědomovat, že stárne.

„Tak mně teď už je 58, takže rozhodně se cítím být ve středním věku, určitě bych nechtěla ještě říkat, že jsem stará... pro mě prostě ten střední věk je spojený s produktivním věkem... takže pro mě střední věk začal tehdy, když jsem začala pociťovat jakoby první příznaky fyzických omezení, což bylo přesně v 45 když jsem šla na první operaci kolenou“

Sylva vnímala osamostatnění dětí velmi pozitivně. Spolu s manželem vždycky vedli aktivní život a když opadla péče o děti, mají více času na své koníčky, především na sport. Další pozitivní věcí, kterou pociťuje po osamostatnění dětí, je méně starostí s domácností, hlavně s nákupy a vařením.

„Tak děti už se osamostatnily a my tím pádem máme, protože nemáme vnoučata, tak máme prostor si dělat úplně co chceme, takže nějaký stáří si nepřipouštíme... já jsem začala vnímat jako takovou výhodu toho, že nemusím denně vařit večere, protože prostě se o sebe postarají sami, jo takže to bylo prima, ale přicházelo to postupně, jo takže pro mě je to vlastně míň nákupů, míň vaření znamenalo to, že oni se osamostatnili, to určitě bylo fajn, ale my jsme vždycky celkem jako žili aktivně, proto říkám, že si nepřipouštíme to stáří, takže že bych třeba teď mohla dělat víc než jsem dělala dřív, tak to ani ne no, ale říkám si že bych mohla nějaký kurz vzít, třeba tancování, někam kam bych mohla chodit sama, ale já jsem vždycky někam takhle chodila... jo takže, že bych něco ještě přidávala mě nenapadá“

Sylvě každodenní péče o děti nechybí. Čas, který se jí po opadnutí péče vynořil zaplnila sportovními aktivitami s manželem a setkáváním se známými.

„Nudit se nestiháme, protože těch koníčků máme celkem dost, právě hlavně těch sportovních a máme celkem velký okruh známých, takže spíš nestiháme dělat různé věci, který bychom si i chtěli naplánovat, takže v tomhle nám každodenní péče o děti nechybí. A mě to vlastně ani nenapadlo, já jsem si vždycky říkala, že se na to, někdy jsem dřív, když už jsem toho měla plný zuby, člověk furt se jich ptal, kdy přijdete kdy budete večeret a oni už měli pocit, že se mi nemusej zpovídat, ale mě z toho abych si naplánovala nákupy a vaření mě to zajímalo, tak mě to štvalo, tak na to jsem se těšila, že se toho zbavím... takže naopak já jsem se na to těšila, že vlastně se uvidíme jenom když si to řeknem, když si to naplánujeme, že to bude hezký.“

Když jsme začali mluvit o tématu krize středního věku, Sylva zmínila, že psychicky žádnou krizi nepociťovala, ale fyzicky ano. Opět zmínila zdravotní potíže a také přibírání na váze. Tyto problémy se začaly promítat i do jejího aktivního stylu života, protože jí ve sportovních aktivitách omezuje bolest kolen a nemůže dělat tolik věcí, co předtím. Nicméně se ale tomuto stavu přizpůsobila a spolu s manželem si našli koníčky, kde zdravotní problémy nejsou překážkou – například jachting.

„Mentálně určitě ne a zas je to spíš o tom fyzicku, protože se zdravotními problémy a různými změnami přišlo tloustnutí, velmi mohutný s kterým jsem prostě nebyla schopná nic dělat... možná jsem jenom nechtěla a tak pro mě střední věk znamenalo přibrat deset kilo a pak i víc no, takže pro mě tloustnutí no...já jsem byla zvyklá na svých 50 až 55 a teď jsem na 60 až 70 a to je prostě moc a bolí klouby a přináší to další zdravotní problémy, takže pro mě stárí znamenalo, že jsem nebyla schopná už s tím fyzickem dělat tolik, co dřív“

Za svoje zásadní životní rozhodnutí považuje Sylva svou svatbu. Po svatbě přenechala rozhodování na svém manželovi a takto jí to vyhovuje. Rozhodování jí způsobuje stres, a tak vnímá pozitivně, že má po boku manžela, který se o náročná rozhodnutí postará.

„No možná akorát se svatbou, protože pak jsem to přenechala manželovi, on je dostatečně autoritativní, takže jsem veškerý rozhodování nechala vždycky na něm a rozhodovat se neumím, takže jsem tomu ráda a vlastně chvála bohu ještě vždycky nakonec se s tím jeho rozhodnutím dokážu ztotožnit, takže to vnímám jako fajn a tím pádem tak trochu i nechávám na něm ten stres, kdyby něco neklaplo, takže se tím nezatěžuju, to mám výhodu a vim, že kdyby to bylo na mě tak to bude pro mě stresující, takže žádný životní rozhodnutí...“

Sylva stárnutí vnímá po celý život, ale snaží se si to nepřipouštět. Vždy vnímala změny, které ji v životě potkávaly, hlavně změny spojené s přechodem na střední, potažmo vysokou školu, potažmo do práce. Říká, že čím starší člověk je, tím větší tyto změny jsou. Jako velkou změnu v životě vnímá i příchod dětí, s čímž souvisí i příchod starostí a omezení určité volnosti. S příchodem dětí a jejich růstem pak Sylva začala převádět svoje životní mezníky na mezníky svých dětí – dostanou se na vysokou školu, najdou si práci, bude je to bavit – zkrátka jak oni začaly jít svou cestou a třeba i v podobných kolejích. Za nejtěžší zkušenosti svého středního věku pak Sylva vnímá právě neúspěchy svých dětí.

„Když jsme třeba viděli nějaký neúspěchy právě u těch dospívajících dětí, jo protože jsme si uvědomovali, že to už jsou fatály. Když například náš nejstarší syn začal střídat vysoký školy, protože pořád si nemohl vybrat, tak jsme z toho byli samozřejmě nešťastný jo, ale věděli jsme, že už s tím nemůžeme nic dělat...“

Naopak za nejpozitivnější zkušenosti středního věku považuje Sylva momenty, když jim její synové představili jejich partnerky, s kterými byla ona a její manžel spokojení.

„Když pak přivedli slečny a my jsme navíc byli spokojený, tak to byla asi velmi pozitivní změna, která taky k tomu střednímu věku patří, protože si člověk uvědomuje, že vlastně to dítě jeho chce taky založit rodinu nebo nějaký život no...“

Pro Sylvu znamená střední věk hlavně zdravotní problémy a fyzická omezení. I přesto se ale dále snaží žít aktivní život i spolu se svým manželem. Mentálně či psychicky žádná omezení či potíže nepocítuje. Vnímá tedy střední věk celkově jako pozitivní období svého dosavadního života.

„Jako pokud budeme chtít identifikovat střední věk, tak pro mě je to to fyzicky no, protože jinak se snažíme žít pořád jakoby aktivně, a naopak vlastně díky tomu, že skončila ta péče o děti, tak tam je víc možností, takže tam žádná omezení nejsou, tam mi to nepřijde špatně, ale jsou jiná omezení no... jako já se snažím být pozitivní (smích).“

3.2 Analýza společných témat (Analýza II)

3.2.1 Začátek středního věku

Všechny respondentky se shodly, že střední věk pro ně započal po 40. roce. U dvou respondentek se věk, kdy se začaly cítit ve středním věku, zcela shodoval, a i znaky počátku středního věku pro ně byly podobné. Byl to 45. rok a hlavními důvody, proč se začaly cítit jinak, byly zdravotní potíže či omezení. Zároveň se u respondentek objevily charakteristiky, že střední věk je něco mezi mládím a stářím. Člověk už není mladý, ale ještě není starý. Pro Sylvu je střední věk například spojen s produktivním věkem. Pro Janu je střední věk dán biologicky – jeho počátek popisuje jako tělesné změny, které se začnou samovolně dít a najednou už člověk není mladý.

*„můj střední věk začal tak kolem pětáctiřiceti let, kdy jsem najednou zjistila, že nemůžu dělat ty věci co předtím, že nemám tolik energie a nemám sílu takovou, abych jako mohla fungovat v takovém rytmu rychlým (smích), musela jsem zpomalit a zastavit se“
(Jana)*

„takže pro mě střední věk začal tehdy, když jsem začala pociťovat jakoby první příznaky fyzických omezení, což bylo přesně v 45 když jsem šla na první operaci kolenou“ (Sylva)

U Štěpánky byl začátek středního věku poměrně komplikovanější, nicméně označuje ho v době svých 40. narozenin, které pro ni byly přelomové a psychologicky významné zároveň. Zároveň v té době také musela řešit zdravotní problémy, konkrétně nemoc. Štěpánka při popisování začátku svého středního věku zmínila také to, že se osamostatnily její děti. Nikoliv ve smyslu úplného odchodu z domu, ale spíše vyrostly do toho věku, kdy už péči o sebe zvládaly samy.

„ta čtyřicítka byla pro mě veliký přelom bych řekla, dokonce vlastně jsem jí strašně těžce nesla, takže je možný, že čtyřicítka pro mě byl možná střední věk nebo nějaký takový předěl, že to mládí končí“ (Štěpánka)

3.2.2 Váha

Napříč všemi respondentky se objevilo téma přibírání na váze. Za největší problém, který je v souvislosti s přibíráním trápí je ten, že ve středním věku je pro ně velmi obtížné to nějak ovlivnit či zastavit, s čímž také souvisejí témata jako zdravotní obtíže či pokles výkonnosti. Co je ale důležité v tomto tématu, je smíření se s takovou skutečností a s jejím přijetím. To respondentky taktéž reflektovaly.

„se zdravotními problémy a různými změnami přišlo tloustnutí, velmi mohutný, s kterým jsem prostě nebyla schopná nic dělat... možná jsem jenom nechtěla, a tak pro mě střední věk znamenalo přibrat deset kilo a pak i víc no, takže pro mě tloustnutí no... a bolí klouby a přináší to další zdravotní problémy, takže pro mě stáří znamenalo, že jsem nebyla schopná už s tím fyzickým dělat tolik, co dřív“ (Sylva)

Štěpánky potíže s vráskami a stárnutím obličeje jsem podrobně popisovala v přechodí části, nyní bych se zde spíše zaměřila na to, jak vnímá své tělo. Dle Štěpánky slovo se nyní vnímá pozitivněji, než když byla mladá. Došlo u ní k významnému smíření se se svým vzhledem a se změnami, které nastaly, což vnímá velmi pozitivně.

„takže teď nosím ty nejkratší kraťasy, který jsem kdy nosila a nejkratší sukně, který jsem kdy nosila, protože bych řekla, že jsem se smířila s tím, že nohy mít nikdy hezčí nebudu, a i vůbec tu postavu, že vlastně je čím dál tím a s těma nohama jsem se vlastně smířila. Takže si myslím, že nějak po tý padesátce jako došlo postupně jako smíření s tímhletem, opravdu jako člověk pochopí, že od padesáti, nebo nějak tak když bychom to vždycky datovali těma velkýma narozeninama, že už to prostě lepší nebude, že se mi nechce držet diety“ (Štěpánka)

Jana popisovala přibrání na váze ještě před 40. rokem, kdy byla dlouhodobě nemocná. Ve 35 letech kvůli tomu začala sportovat, a právě sport se stal Jany současným největším koníčkem. Ačkoliv to byl pro ni původně hlavně prostředek ke zhubnutí, nyní ji pohyb a sport velmi baví a naplňuje. Ve středním věku jí ale začaly trápit zdravotní problémy a tím pádem už nemůže sportovat tolik, kolik by si přála.

3.2.3 Zdravotní problémy a úbytek fyzických sil (pokles výkonnosti)

Jak už jsem částečně zmínila výše, zdravotní problémy byly u našich respondentek faktorem hrající hlavní roli ve vnímání příchodu středního věku. Zdravotní problémy ale nehrají roli jen v počátcích středního věku, provázejí ho víceméně po celou dobu. U Jany se zdravotní problémy váží hlavně k jejím sportovním aktivitám, má například bolesti kolenou. Trápí ji ale také návaly horka, potíže se spánkem a následná únava.

„(...) samozřejmě k tomu připadají návaly vedra, což je teda šílený, protože občas mám pocit, že pode mnou hoří postel a že shořím úplně celá a za chvíli mi je zima, rosím se potem, jako což je teda hrozný a vlastně ta energie pravděpodobně ubývá i s tím, že se nevyspím, že nemůžu spát a mít normální klidnou noc“ (Jana)

Poměrně významnějším tématem pro Janu je ale úbytek fyzických sil a pokles výkonnosti, což opět souvisí s její velkou vášní pro sport. Projevuje se to například v četnosti a intenzitě tréninků, ve výběru sportu či v různých zraněních.

„samozřejmě ty sporty některý jako jdou, ale dřív to bylo o tom, že jsem mohla mít pět tréninků týdně a byla jsem v pohodě a teď jsem ráda, že zvládnu dva“ (Jana)

„ty věci, který by mě bavily jako třeba bojový sporty, tak ta konzistence toho těla už na to prostě není ...už to nejde naplno, souvisejí tam s tím různý zranění“ (Jana)

Štěpánku trápily zdravotní problémy před jejími 40. narozeninami. Tehdy to prožívala velmi těžce, neboť nevěděla příčinu jejích potíží a zároveň ji čekaly významné kulaté narozeniny. Kombinace těchto faktorů významně znesnadnila Štěpánce vstup do období středního věku.

„byla jsem vlastně dlouho nemocná a v pracovní neschopnosti a nikdo nevěděl, proč mě dlouho bolí v krku a já jsem si začala myslet, že mám rakovinu... a do toho měly přijít ty narozeniny a ta velká oslava, kterou jsem nechtěla organizovat a vlastně najednou mi ten

věk přišel prostě strašnej jako...vlastně šlo opravdu asi o to, co předcházelo, protože než mi řekli, že mi fakt nic hroznýho není, tak vlastně pak už to bylo asi dobrý, takže si myslím, že to odstartovala ta nemoc a to, že ty narozeniny jsou kulatý“ (Štěpánka)

Sylva vyloženě spojila začátek svého středního věku s příchodem prvních zdravotních omezení, a to konkrétně s první operací kolene. Také jako hlavní charakteristiku středního věku zmínila počátek zdravotních obtíží a to, že se už začíná fyzicky projevovat stáří. Kromě potíží s kolenem ji také trápí zhoršení zraku.

„střední věk je, když už člověk začíná mít spíš nějaký zdravotní potíže, třeba špatný zrak nebo bolavý kolena, to znamená, že se projevuje stáří fyzicky, pro mě fyzicky...to první uvědomění stáří nebo stárnutí pro mě přišlo po čtyřicítce, když začaly nějaký zdravotní problémy nebo potíže, který člověk musel respektovat a přizpůsobit se“ (Sylva)

Sylvu spolu s příchodem středního věku začaly, stejně jako Janu, trápit fyzická omezení, která ji nedovolovala vykonávat aktivity, na které byla předtím zvyklá. Spolu s manželem žijí velmi aktivní život, do kterého patří také sportování. Jak ale sama zmiňuje, musela se zdravotním problémům přizpůsobit a respektovat je i ve výběru sportovních aktivit.

„...my jsme celý život sportovali. Takže to, že třeba nemůžu tolik těch věcí teďka dělat nebo mě omezují bolesti kolen, tak to mi chybí no... Ale pořád to jde, pořád jako máme kolem sebe právě hodně lidí aktivních i sportovně, kterým je víc, takže víme, že to jde a samozřejmě si to nějak nepřipouštíme. Navíc přišly koníčky, kde ta fyzická omezení zas tak moc nevadí... třeba jachting“ (Sylva)

Jak tedy můžeme vidět, u problémů s váhou i u zdravotních problémů došlo u respondentek k poměrně významnému smíření a přijetí těchto skutečností. Ačkoliv to není a nebude nic příjemného, když se člověk musí omezovat ve svých zálibách. Pokládám za důležité vyzdvihnout, že se dokázaly přeorientovat a našly si něco, co mohou vykonávat i přes překážky, které jim střední věk klade.

3.2.4 Více volného času

Osamostatnění dětí, případně jejich úplný odchod z domu, je jedním z velkých témat středního věku. Co se týče mých respondentek, žádná z nich neprožívala osamostatnění či

odchod dětí vyloženě negativně, ale všechny to považují za významné. Hlavní změnou, která po osamostatnění dětí pro respondentky nastala, bylo více volného času.

Jana vnímala osamostatnění a posléze odchod dětí poněkud ambivalentně. Na jednu stranu vnímá odchod dětí jako nutnou součást svého života ale i života svých dětí a je ráda, že si začaly tvořit svou vlastní životní dráhu.

„někdo by řekl, nebo hodně ženských má problém s tím, že jim odcházejí děti, ale já to beru tak, že je to prostě součást života, je to takhle, ty děti potřebují svůj prostor a já jsem se svým způsobem i snažila je trochu jako vysunout, aby začali žít svůj vlastní život“ (Jana)

Na druhou stranu ale vnímá i negativa, která jí odchod dětí zvýznamnil. Jana zmiňuje, že začala po osamostatnění dětí vnímat pocit prázdnoty ve svém životě. Najednou jí přibylo velké množství času, které předtím trávila péčí o domácnost a děti, a s kterým neví, jak naložit. Pociť prázdnoty začala pociťovat po osamostatnění dětí přibližně po jejich 12. roce, ale dále se stupňoval po jejich úplném odchodu. Jana vnímá a reflektuje potřebu zaplnit svůj čas co nejvíc to jde. Předtím jí ho zaplňovalo kurikulum péče o domácnost, děti, jejich školní potíže a kroužky. Když ale začala cítit, že už jí děti tolik nepotřebují, začala sportovat. To byla po nějakou dobu dobrá souhra (péče o děti a sport), která ji uspokojovala. Jenže po úplném odchodu dětí jí pouze sport nestačil a bohužel už ho také nemůže dělat tak často, jak by si přála a nemůže být tak výkonná jako předtím, kvůli zdravotním omezením. V tuto chvíli se jí jako nejlepší řešení objevilo pořízení domácího mazlíčka – psa.

„řekla bych, že člověk potřebuje náhražku nebo většina lidí“ (Jana)

S tím, že Jana vnímá nadbytek času takto negativně by mohla souviset její nespokojenost v manželství. Zjevuje se tedy otázka, jestli její touha po nějaké formě náhrady za odchod dětí není spíše náhrada za pocit blízkosti a lásky, který jí chybí v jejím manželství a který jí zprostředkovává její domácí mazlíček.

„Najednou člověk zjistí, že vlastně dvacet let žil hlavně převážně dětma, všechno se točilo kolem dětí ... a najednou člověk zjistí, že to zmizelo a teď jako co, co bude dál, co jako budu dělat ...A vznikne prázdnota, nějaká díra, kterou je, nebo já aspoň to mám tak, že jí potřebuju zaplnit...vlastně musím říct, že většinu mého života jsem jela na plný obrátky a najednou když ty děti potom teda začaly pomalu mě nepotřebovat, tak jsem se začala

zastavovat, a tak jsem potřebovala dohnat ty obrátky různými těmi sporty a najednou odešly ty děti úplně a zůstala ta díra...nicméně pořád mi v tom životě jakoby něco chybí, takže nakonec to dopadlo tak, že já jsem si pořídila psa. Takže já mám momentálně náhražku a výplň a tou je pes“ (Jana)

„Já jsem najednou zjistila, že mám čas sama pro sebe, ale co s tím časem. Já jsem nebyla zvyklá mít čas sama pro sebe, najednou mám čas a co s ním budu dělat, jak ho vyplním. Tím, že já většinu života žila jenom pro rodinu, tak ani jako nemám spoustu známých nebo kamarádů, kam bych se chodila zabavit nebo pobavit. A vznikne tam jakoby v uvozovkách to prázdko.“ (Jana)

Zbylé dvě respondentky vnímají více volného času pozitivně. Obě si chválí více možností trávit volný čas se svým manželem, ať už cestováním, sportovně či jinak. Sylva také zmiňuje, že se jí ulevilo, když opadla náročná péče o domácnost, zejména o nákupy a denní vaření.

„děti už se osamostatnily a my tím pádem máme, protože nemáme vnoučata, tak máme prostor si dělat úplně co chceme, takže nějaký stáří si nepřipouštíme... já jsem začala vnímat jako takovou výhodu, že nemusím denně vařit večere, protože prostě se o sebe postarají sami...pro mě jako začátek pohody, to že děti odešly, znamenalo miň nakupovat miň vařit“ (Sylva)

Štěpánka má ještě k tomu odchod dětí dle jejích slov do budoucna zjednodušený díky tomu, že se nedávno s celou rodinou přestěhovali do nového domu. Společně se tedy rozloučili s rodným domem a domovem a také s dětstvím jejích dětí.

„Tím že jsme se přestěhovali, tak vlastně to беру jako že nám začíná nová etapa života, že jsme dětství těch dětí a to, jak byli malí a hodně věcí jakoby nechali v tom bytě tak jako uzavřený... takže bych řekla, že jsem připravená, že ty děti odejdou“ (Štěpánka)

3.2.5 Partnerský vztah

Ve všech třech rozhovorech se několikrát vynořilo téma partnerského vztahu. Myslím si, že jeho kvalita a pocit spokojenosti v něm hrají velkou roli v celkovém prožívání jedinců. Dvě respondentky popisovaly svůj vztah pozitivně a zmiňovaly hlavně kladné rysy.

Jedna respondentka se ve vztahu necítí spokojená a odráží se to i v jiných úrovních jejího života.

Jana, jak jsem psala výše, se necítí ve svém vztahu spokojená. S manželem jsou každý hodně odlišní a nyní, když se jejich děti odstěhovaly, jsou tyto rozdíly více patrné. Když se ve vztahu začala cítit více nespokojená, ale rozvést se nechce, začala se Jana orientovat na něco, co by ji nahradilo pocity, které ve vztahu postrádá.

„vzhledem k tomu, že on není komunikativní a samozřejmě jsou tam nějaký problémy a ten vztah není úplně ideální, tak já vlastně po třiceti letech jsem zjistila, že něco potřebuju, ale samozřejmě zase rozvádět se nechci, já v tom vztahu jsem dlouho... takže spíš jako jsem zjistila, že potřebuju něco, co mě bude naplňovat a uspokojovat, protože ten vztah už mě jako samozřejmě neuspokojuje, nebo spíš bych to řekla, že vždycky když tam byly ty děti, tak se to něčím vyplnilo nebo dotáhlo... at' bylo cokoliv tak ty děti pro mě byly prioritou, prostě tady byly a ten zbytek to... „(Jana)

Partnerský vztah je ve všech případech složitá a křehká věc, o které mají dostatek informací pouze sami jedinci v něm. Jana mi dovolila nahlédnout do svého manželství, ale přesto si nemohu dovolit vyvozovat nějaké závěry. Jana na mě působí jako velmi silná žena, která i přes nespokojenost v zásadním odvětví svého života, vymýšlí jiné způsoby, jak být šťastná a spokojená a hledá jiné cesty, jak toho dosáhnout.

„jako někdy toho samozřejmě... říkám si tak si mohla odejít, mohla si mít pokoj a bylo by ti třeba daleko líp, pak si říkám no tak dobrý, zase to není tak hrozný, jsou na tom lidi hůř, některý ženský ještě hůř, já si relativně v uvozovkách nemám na co stěžovat, akorát že můj manžel je prostě svým způsobem sobec, což já jako špatně nesu“ (Jana)

Štěpánka považuje svůj partnerský vztah za svou největší prioritu. Velmi si svého muže váží a nyní, když jsou její děti již dospělé, se těší, jak se svým mužem budou trávit více společného času. Manžela také vnímá jako svou velkou oporu v životě.

„uvědomit si... co je prioritou třeba v tom životě, co hrozně potřebuju, třeba pro mě... jsem si uvědomila, že pro mě je to partner třeba, manžel, že si neumím představit, že on by nebyl, to vůbec nevím, co by se mnou udělalo“ (Štěpánka)

Štěpánky život je naplněný láskou, což si myslím, že je velmi znát na jejím prožívání (nejen) středního věku.

„milující partner, vedle sebe mám chlapa, který mě miluje takovou, jaká jsem, dává mi to najevo, takže vlastně nemůžu být nespokojená, si myslím... že základem toho je spokojený manželství“ (Štěpánka)

Sylva svého manžela zmiňovala hlavně v tématech týkajících se trávení volného času. Vedou velmi aktivní život a jejich společným koníčkem je sportování.

„my jsme celý život sportovali (...) nudit se nestíháme, protože těch koníčků máme celkem dost, právě hlavně těch sportovních a máme celkem velký okruh známých, takže spíš nestíháme dělat různé věci, který bychom si i chtěli naplánovat...“ (Sylva)

3.2.6 Život dětí

Jak jsem již psala, Jana vnímala odchod svých dětí vcelku ambivalentně. Kvůli tomu, že všechnen svůj čas věnovala převážně rodině a sebe a své zájmy upozadovala, udělalo se jí najednou v životě prázdnou, protože rodina už její péči v takové míře nepotřebuje. Zjevuje se tedy otázka po smyslu života: co bude dál, co mám dělat dál? Zároveň se ale nechce zastavit, nechce přemýšlet.

„Samozřejmě ty děti, protože já jsem měla děti brzo, nebo v mé době to bylo tak akorát a vlastně začnou odcházet děti. Najednou člověk zjistí, že vlastně dvacet nebo třicet let žil hlavně převážně dětma, všechno se točilo kolem dětí a najednou člověk zjistí, že má strašně moc volného času a neví co s ním. Najednou zjistí, že to zmizelo a teď jako co, co bude dál, co jako budu dělat, vnoučata nejsou...“ (Jana)

Z jejich hlediska se ale Jana nesnažila je udržet doma co nejdéle, naopak je podporovala, aby se osamostatnily a začaly žít po svém. Odchod dětí Jana považuje za nutnou součást života, protože ví, že děti jednou začnou potřebovat vlastní prostor. S jejich odchodem je dalo by se říct spokojená. Těší se z toho, že mají obě děti stálé partnery a dcera i přemýšlí o vnoučatech.

„vždycky jsem se snažila, aby ty děti si jako zařídily už jakoby svůj život“ (Jana)

U Štěpánky hraje velkou roli ve způsobu vnímání odchodu dětí víra. Jelikož je věřící člověk, vnímá budoucnost svých dětí jako něco, co je již v jejich rukou a ona se za ně může

už jen modlit. Zároveň si ale samozřejmě přeje, aby byli všichni šťastní a spokojení, protože jinak by to nesla těžce. Její tři děti jsou již dospělé, nejmladšímu synovi je 20 let. Ačkoliv ještě neodešly všechny tři bydlet samostatně, Štěpánka už je nyní vnímá jako dospělé samostatné jedince, které už se nesnaží vychovávat či na ně jinak působit. Ví, že se o sebe a svůj život zvládnou postarat.

„já jsem věřící, takže já vím, že já už se teď za ty děti můžu jenom modlit, aby si našly dobrý partnery, aby byly spokojené v životě, protože vím, že kdyby ty děti nebyly spokojené v životě, tak budu trpět...i když třeba ještě nemají stálý partnery, že nevím právě ještě co z toho bude, že tam je třeba ta nejistota, ale jinak je tenhle věk právě hezký bych řekla“ (Štěpánka)

Když jsem se ptala Sylvy, jaká byla její nejtěžší a nejpozitivnější zkušenost ve středním věku, zmínila Sylva v obou případech věci související s jejími dětmi. Je tedy patrné, že jejich život a úspěchy, potažmo neúspěchy, prožívá intenzivně.

„když náš nejstarší syn vlastně začal střídat vysoký školy, protože pořád si nemohl vybrat, tak jsme z toho byli samozřejmě nešťastný jo, ale věděli jsme, že už s tím nemůžeme nic dělat... a když pak přivedli slečny a my jsme navíc byli spokojení, tak to byla asi velmi pozitivní změna, která taky k tomu střednímu věku patří, protože si člověk uvědomuje, že vlastně to dítě jeho chce taky založit rodinu nebo nějaký život no...“ (Sylva)

Po celý život si Sylva uvědomovala mezníky, které jí potkávaly a změny, které s nimi přicházely. Ať už to byl přechod z jiných škol či přechod do práce. Velkým mezníkem a změnou bylo samozřejmě narození dětí po němž právě začala za mezníky považovat vývoj svých dětí.

„No a samozřejmě čím byl člověk starší, tak tím byly (změny) větší, přišly děti, pak delší dobu nic, pak samozřejmě čím větší děti tím větší starosti, takže člověk vnímal ty děti – dostanou se na vysoko, nedostanou se na vysokou, bude je to bavit, budou jednou mít pak práci, uživí se, najdou si partnera, takže pak už jsem přenášela vlastně ty mezníky na to, co dělají ty děti, jak jakoby oni vyžívají a vlastně jdou v podobných kolejích“ (Sylva)

Ve středním věku čeká rodiče poměrně náročný úkol. Smířit se se skutečností, že život jeho dětí už není v jeho rukách. Může poradit, může říct svůj názor, ale už nemůže

zasáhnout tak, jako když jsou děti malé a závislé na rodičích. Je to dle mého názoru těžké tuto skutečnost přijmout a bezpochyby to patří k těžkým úkolům středního věku. Můžeme si všimnout, že u všech respondentek se tento úkol projevil.

Diskuze

Těžké prožívání Štěpánky 40. narozenin nám může pomoci vysvětlit názor Kateřiny Thorové (2015), která ve své publikaci uvádí, že 40. narozeninám je jedinci připisován psychický význam, neboť je tento věk považován za milník života vybízející k bilancování, protože představuje přibližnou polovinu života. Člověku se začíná vytvářet představa, že dosáhl pomyslného vrcholu svého života a nyní ho již čeká jen sestup, stáří a smrt. Takové myšlenky nepochybně mohou vést k obrannému neakceptování a odmítnutí svého věku, případně až ke krizi. Štěpánka však dle jejího vyprávění nic takového po svých 40. narozeninách neprožívala, naopak toto období hodnotí jako šťastné a spokojené. To nám tedy může ukázat, že ne vždy vede bilancování ke krizi či k negativnímu prožívání středního věku.

Ráda bych zde konfrontovala opačné výsledky výzkumů volného času s výpověďmi respondentek. Dle výzkumu (Freysinger, 1987) mají lidé ve středním věku volného času málo, mně ale respondentky shodně tvrdily spíše opak, zejména v souvislosti s osamostatněním dětí. Kromě tohoto aspektu ale nacházím spíše shodu v tvrzeních výzkumu V. J. Freysingera (1987) s tvrzeními respondentek. Všechny respondentky vyzdvihovaly důležitost prvku volby či svobody, kterou ve volném čase zažívají, což se zároveň po odchodu dětí ještě zvýraznilo. Pro některé z nich je volný čas prostor pro trávení kvalitního času s partnerem, ať už formou sportovních aktivit či cestování. Pro Janu znamená volný čas prostor pro svůj milovaný sport či pro trávení času se svým domácím mazlíčkem. Oba tyto způsoby trávení volného času jsou klíčové pro jejich pocit životní spokojenosti či pohody a také, jak tvrdí výzkum (1987) může volný čas a jeho význam přispět k úspěšné transformaci a rozvoji.

Ve výzkumech (Gorchoff, S. M., John, O. P., Helson, R.) se také objevily závěry, že po odchodu dětí se manželství stává spokojenějším. Zlepšení kvality manželského svazku po odchodu dětí u Jany patrné není. Její manželství mělo nedostatky již před narozením dětí a děti byly právě to, co nedostatky manželství vyvažovalo. Po jejich odchodu je tedy logické, že se nedostatky opět zvýrazní a začnou být citelnější. Pokud manželství nebylo zcela spokojené před dětmi, nemůže být pravděpodobně spokojenější ani po jejich odchodu. Zde by bylo na místě uvažovat o longitudinálním výzkumu manželství, který by vztah zkoumal

již před narozením dětí, v průběhu a po jejich odchodu (ale to by bylo velmi časově i finančně náročné + odpadávání vzorků).

Ačkoliv Jana v rozhovoru vyloženě nezmiňovala, že by samotný odchod dětí nesla těžce a zároveň zmiňovala, že to je nutná část života a že se rovněž snažila děti trochu „popostrčit“, vyskytují se u ní některé symptomy, které jsou ve výzkumech (Glenn, 1975; Raup, J. L, Myers, J. E., 1989; Borland, 1982) spojovány s negativním prožíváním odchodu dětí. Je to například Janou i výzkumy zmiňovaný pocit prázdnoty, kterou nelze snadno zaplnit. Dále ustávání činností, které dříve zaplňovaly většinu jejího času a které i mohly dávat smysl její existenci. Dalším znakem je například ztráta či oslabení role matky, která mohla poskytovat i jisté odměny – například pocit důležitosti. Pokud také byla Jana intenzivně zapojena do role matky a podřizovala své potřeby potřebám svých dětí (což v rozhovoru zaznělo), je zároveň dle výzkumů (Black & Hill, 1984; Borland, 1982; Cooper & Gutmann, 1987) náchylnější k maladaptivní reakci na odchod dětí. K takovému prožívání také zároveň přispívají jiné velké životní problémy, se kterými jsou ženy konfrontovány (Borland 1982; Harkins, 1978). U Jany by takovou roli mohlo hrát neuspokojivé manželství. Jany příběh nám poměrně silně naznačuje, že velký vliv na prožívání středního věku má spokojenost v manželském svazku. Některé pocity a problémy, které Jana prožívá, se totiž u dvou zbylých respondentek nevyskytovaly (např. pocit prázdnoty, díry, strach z velkého množství volného času, potřeba ho zaplnit a moc nepřemýšlet). Domnívám se tedy, že to může být způsobeno právě tím, že Štěpánka i Sylva hodnotily své manželství jako spokojené, kdežto Jana jako nespokojené.

U Štěpánky můžeme pozorovat souvislost způsobu vypořádávání se s odchodem dětí a stěhováním se do nového domu. Se starým domem se zároveň rozloučila i s dětstvím svých dětí. Uvědomila si, že jsou dospělé a že zanedlouho odejdou. Stěhování do nového a loučení se se starým ji tedy tento přechod zjevně usnadnilo: analogie loučení se s domem → loučení se s dětmi.

Sylva se na odchod dětí a jejich osamostatnění dalo by se říct těšila – dle ní po jejich odchodu člověku spadnou z ramen každodenní starosti o jejich základní potřeby, a tím pádem i ubude hádek či konfliktů. Na společná setkání se pak obě strany více těší a mají

z nich větší radost. Společný čas se nekazí řešením každodenních starostí, ale více si ho mohou rodiče i děti vychutnat.

Jelikož u Štěpánky ani u Sylvy není patrná maladaptace na odchod dětí, mohly by u nich hrát roli určité protektivní faktory, které jsou uváděny ve výzkumech (Powell, 1977; Raup, J. L, Myers, J. E., 1989). Těmito protektivními faktory je například vybudování alternativních rolí ke klesající mateřské či zaměstnání v smysluplné práci. Obě respondentky zcela jistě vykazovaly intenzivnější a radostnější zapojení do role manželské a ani jedna si nestěžovala na své zaměstnání. Ačkoliv Jana si na svou práci rovněž nestěžovala, její zapojení do mateřské role bylo nepochybně velké a budování alternativních rolí nízké (zejména té manželské).

Jak ukázal výzkum (Gorchoff, S. M., John, O. P., Helson, R., 2008), zvýšená spokojenost v manželství po odchodu dětí není dána jen a pouze tím, že se najednou zvýšil čas, který je možný s partnerem trávit. Aby mohlo být manželství spokojenější, musí se zvednout také radost z trávení tohoto času s partnerem. U dvou respondentek můžeme tuto spokojenost v manželství pozorovat. Respondentky samy uváděly, že jsou rády za více možností pro trávení času s partnerem. U Štěpánky a Sylvy je konkrétně velmi patrný vliv odpadnutí některých časově náročných rolí (hlavně té mateřské), což jim následně umožňuje věnovat více času svému partnerovi a společnému vztahu. Jejich spokojenost v manželství tedy rovněž koresponduje s tvrzením několika studií (Anderson, Russell, & Schumm, 1983; Burr, 1970), že linka spokojenosti v manželství opět roste v období, kdy děti dospějí a opouštějí domov. U Štěpánky je rovněž patrné dosažení vyrovnanosti v manželském svazku, o které mluví Langmeier a Krejčířová (2006) a která je u ní zřejmá zejména v přijetí partnera takového, jaký je a v ustoupení potřeby ho nějakým způsobem měnit podle svých vlastních představ. To souvisí se Štěpánkou touhou po klidu a spokojenosti obecně v životě, ve kterém má ale její manželství velký význam. Kromě vyrovnanosti v manželství můžeme u Štěpánky pozorovat vyrovnanost i v jiných vztazích či v jiných životních oblastech – obecně si na středním věku chválí to, že ji přestaly rozčilovat věci, které by jí v mládí jistě rozčílily. Přestala se například řídit představami, které jí byly vštípeny jejími vlastními rodiči a začala si dělat věci tak, jak ona uznala za vhodné. Štěpánka toto smýšlení označila za získání určitého životního nadhledu.

V české literatuře jsou zdravotní problémy spojovány se středním věkem jen velmi okrajově. Někteří autoři tvrdí (Thorová, 2015; Millová, 2016; Langmeier, Krejčířová, 2006), že lidé v tomto věku zažívají jen malé a málo časté zdravotní problémy. To však kontrastuje s tím, jak zdravotní problémy a střední věk prožívaly mé respondentky – jedna respondentka dokonce i vymezila svůj střední věk jako období začátku zdravotních problémů a omezení a považuje je za jeho hlavní charakteristiku, hlavní rys. Shodně u dvou respondentek se objevilo tvrzení, že střední věk pro ně započal spolu s prvními zdravotními potížemi. U třetí zdravotní problémy nebyly jediným znakem začátku středního věku, nicméně také byly zmíněny jako důležitý rys. V literatuře (tamtéž) se ale zdravotním problémům ve středním věku příliš velký význam nepřikládá. Například Millová (2016) tvrdí, že v první polovině života tyto změny nejsou nijak výrazné a nemají ani význam na fungování člověka. Ve druhé polovině středního věku jim již význam přikládá a považuje je za citelné. Je zde tedy na místě polemizovat nad tím, zda se mé respondentky již nacházejí ve druhé polovině středního věku, nebo mají zdravotní problémy větší význam již i v první polovině středního věku. Jelikož ale dvě ze tří respondentek dávaly do souvislostí zdravotní problémy se začátkem středního věku, v jejich případě si myslím, že pro ně subjektivně měly zdravotní problémy velký význam již v první polovině, ba od samotného počátku středního věku.

U Jany bylo také velkým tématem špatné spaní. Objevovalo se u ní časté buzení v noci, doprovázené zvýšením pocením, dále nespavost, problémy s usínáním, únava přes den. Podle výzkumu (Polo-Kantola, P., Laine, A., Aromaa, M., Rautava, P., Markkula, J., Vahlberg, T., & Sillanpää, M., 2014) je kvalita života související se zdravím spojena se všemi poruchami spánku. Podíl různých poruch je rovněž vyšší u žen, které vykazují špatnou kvalitu fyzického zdraví, stres, nižší psychickou stabilitu či melancholické rysy. U Jany byla v poslední době patrná nižší kvalita fyzického zdraví (související zejména s onemocněním covid-19), rovněž hovořila o stresu a psychických problémech. Problémy se spánkem, které Jana uváděla, tak mohou souviset s výše zmíněnými faktory, ale také s možným menopauzálním přechodem či diagnostikovaným postcovidovým syndromem. Poruchy spánku mohou souviset s nižší vitalitou, nižší kvalitou života související se zdravím, s chronickými nemocemi, dopadem na denní funkce, s depresí či úzkostí. Psychické potíže souvisí zejména s potížemi s usínáním, ranní a denní ospalostí, tendencí k usínání ve volném čase a zvýšeným rizikem užívání prášků na spaní.

Oblast váhy a vnímání vlastního vzhledu byla výrazným tématem u každé respondentky. Nejprve se ale zaměříme na Štěpánku, která v souvislosti s nespokojeností s vlastním vzhledem podstoupila neinvazivní plastickou operaci. Podle výzkumu (Slevec, J., & Tiggemann, M., 2010) je významným prediktorem budoucího kosmetického zákroku angažovanost ve vlastním vzhledu. Tato angažovanost, která se dala u Štěpánky vyzorovat, ale nemusí být nutně dána jen osobními důvody. To, aby žena vypadala krásně a mladě i ve středním věku udává velkým způsobem společnost, ve které žijeme. Tyto společenské požadavky jsou pro ženy často velkým stresujícím faktorem, ale mnohdy mohou být neuvědomované. Sama Štěpánka dále uváděla, že tuto fázi svého středního věku by označila za svou krizi středního věku – v její krizi tedy hrála největší roli nespokojenost se svým vzhledem, dále touha „zastavit“ stárnutí, strach z toho, že už „nebude mladá a krásná“ a rovněž tam hrály roli samotné padesáté narozeniny.

Na druhou stranu jiná výzkumná studie (Lamb, Jackson, Cassiday a Priest, 1993) odhalila, že ženy středního věku mají rády svůj vzhled a nespokojenost se svým vzhledem je výraznější u mladších žen než u žen ve středním věku. Ačkoliv u mých respondentek je patrná převážně nespokojenost, v rozhovorech zaznělo také určité smíření. Zejména opět u Štěpánky, po zmíněné neúspěšné kosmetické operaci, došlo k významnému smíření se se svým vzhledem a přijetí skutečnosti, že člověk stárne, stárnout bude a podepíše se to i na tom, jak vypadá. Poté, co tuto skutečnost přijala, uvádí, že už najednou nevidí smysl v držení diet a omezování se a raději si vychutnává čas strávený s rodinou např. u grilování.

U Jany a Sylvy hraje váha důležitou roli spolu se zdravotními problémy a omezeními. Obě rády sportují a sport pro ně zároveň vždy byl prostředek k udržování chtěné váhy. Zde se domnívám, že zmíněná zdravotní omezení či problémy zasahují do vícero kategorií, které ovlivňují celkovou spokojenost ve středním věku. Zprvce zdravotním problémy ovlivňují sportovní možnosti – jaké sporty a v jaké intenzitě mohou ženy vykonávat. V případě Jany i Sylvy tímto rovněž ovlivňují způsoby trávení volného času a vlastně narušují jeho flexibilitu a svobodu, protože ani Jana ani Sylva už nemohou dělat ty sporty, které dělaly dříve a které by je stále bavily i dnes, právě kvůli zdravotním omezením či poklesu výkonnosti a sil. Zadruhé pak následně zdravotní problémy skrz sport ovlivňují i vzhled a váhu, neboť se ženám kvůli zdravotním omezením nabízí menší množství sportů či

pohybových aktivit, skrz které mohou svou váhu ovlivňovat. S tím rovněž souvisí i pokles výkonnosti i sil. Sama Jana zmiňuje, že dříve zvládala pět tréninků týdně a nyní je ráda za dva. Ačkoliv i dva jsou z mého pohledu dostačující, pro ni osobně už to je určité omezení, které si dobrovolně nevybrala. U Jany a Sylvy je tedy patrná následná linka: zdravotní omezení, pokles sil a výkonnosti → omezení ve výběru a intenzitě sportovních aktivit → nespokojenost se svou váhou, potažmo vzhledem → zdroje celkové nespokojenosti ve středním věku. Dalo by se ale říct, že přibrání na váze mělo v případě Jany i pozitivní stránky. Díky němu začala v 35 letech sportovat a postupně se sport stal jejím hlavním koníčkem a nyní si bez něho nedokáže svůj život představit.

Sylva zároveň ve chvíli, kdy jsme začali mluvit o tématu krize středního věku, zmínila zejména zdravotní problémy a přibrání na váze. Uvědomění si stárnutí pro ni přišlo ve chvíli, kdy přestala být schopna ovlivňovat fyzickou stránku svého těla tak, jak by si přála a jak mohla dříve.

Co se týče potíží spojených s menopauzálním přechodem, opět zde můžeme vidět souvislost s váhou a spokojeností s vlastní vzhledem. Spokojenost s vlastním vzhledem totiž pozitivně přispívá ke klidnému menopauzálnímu přechodu. Z respondentek popisovala symptomy podobné symptomům menopauzálním zejména Jana. Zmiňovala návaly horka, pocení a problémy se spánkem. Nelze ale u ní vyvodit jednoznačné závěry, že potíže plynou z menopauzálního přechodu, neboť (jak zaznělo v rozhovoru) nedávno prodělala onemocnění covid-19 a následně jí byl diagnostikován postcovidový syndrom.

Všem respondentkám v rozhovorech záleželo na svém vzhledu a na tom, jak ho hodnotí ostatní. Jak jsem již zmiňovala v teoretické části – postoje ohledně svého těla mají ženy ve středním věku stejné jako ženy mladší (Stokes, R., & Frederick-Recascino, C., 2003; Slevce, J., & Tiggemann, M., 2010). Tím více složité pro ně je přijmout biologické změny, které s sebou střední věk přináší. Jsou to změny související se stárnutím a také s menopauzálním přechodem. Dalo by se tedy říct, že úkolem ženy ve středním věku je akceptovat tyto změny a zahrnout je do svých postojů ohledně vlastního těla a vzhledu a také do svého body image.

Zajímavé může být propojení teorie E. H. Eriksona s výpověďmi respondentek. Erikson do věku respondentek stanovuje řešení konfliktu mezi generativitou a stagnací,

jehož účinnou silou k vyřešení je péče. Do této péče zahrnuje Erikson i péči o děti. Naše respondentky se však nacházejí již v tom bodě, ve kterém jejich děti přestaly vyžadovat větší péči či se úplně osamostatnily. Respondentky nad tímto faktem vyjadřují převážně pozitivní pocity, někdy i úlevu či radost. Jejich zájmy se nyní po delší době mohou soustředit na trávení času sama se sebou či s manželem, což si pochvalují. Tento nesoulad s Eriksonovou teorií může být dán například tím, že období střední dospělosti je Eriksonem stanoveno poměrně rozsáhle – od cca 26 let do cca 60. Respondentky pravděpodobně věnovaly péči o děti velkou část svého času ve 30 letech, ale pochopitelně již ne tolik v 45 letech či později. Dalším důvodem nesouladu je také možnost, že rozhovory neposkytly tolik informací, abychom mohli detailněji posoudit, zda je generativita v životě respondentek důležitá či ne.

Propojení výpovědí respondentek s názory Carla Gustava Junga nám může rovněž nabídnout lepší porozumění prožívání respondentek. Například u Jany je patrné, že se těžce vyrovnává se skutečností, že nemůže žít život stejným způsobem jako v mládí, zejména co se týče sportovních aktivit, které pro ni mají velký význam. U Štěpánky je naopak patrné Jungem zmiňované obrácení se do nitra. Přemýšlí o svých hodnotách, prioritách či pocitech, které se s přibývajícím věkem přetvářejí. A podle svých změněných priorit pak dokáže změnit i svůj životní styl. Dochází u ní ke smíření se se skutečnostmi, které nemůže změnit a přestává jí to rozčilovat. Také ví, že život svých dětí již nemá ve svých rukách, s čímž jí pomáhá se vyrovnat víra.

Seznam použitých informačních zdrojů

- Anderson, S. A., Russell, C. S., & Schumm, W. R. (1983). *Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis*. *Journal of Marriage and the Family*, 127-139.
- Baltes, P. B., Reese, H. W., & Lipsitt, L. P. (1980). *Life-span developmental psychology*. *Annual Review of Psychology*, 31, 65-110.
- Black, S. M., & Hill, C. E. (1984). *The psychological well-being of women in their middle years*. *Psychology of Women Quarterly*, 8(3), 282-292.
- Blood Jr, R. O., & Wolfe, D. M. (1960). *Husbands and wives: The dynamics of family living*.
- Borland, D. C. (1982). *A cohort analysis approach to the empty-nest syndrome among three ethnic groups of women: A theoretical position*. *Journal of Marriage and the Family*, 117-129.
- Brandstädter, J., & Renner, G. (1990). *Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping*. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- Burr, W. R. (1970). *Satisfaction with various aspects of marriage over the life cycle: A random middle class sample*. *Journal of Marriage and the Family*, 29-37.
- Cooper, K. L., & Gutmann, D. L. (1987). *Gender identity and ego mastery style in middle-aged, pre-and post-empty nest women*. *The Gerontologist*, 27(3), 347-352.
- Erikson, E. H. (1950/2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.
- Erikson, E. H. (1997/2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. 2. přepr. vyd. Praha: Portál.
- Freund, A. M., & Ritter, J. O. (2009). *Midlife crisis: A debate*. *Gerontology*, 55(5), 582-591.
- Freysinger, V. J. (1987). *The meaning of leisure in middle adulthood: A developmental study*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 58(8), 40-45.
- Glenn, N. D. (1975). *Psychological well-being in the postparental stage: Some evidence from national surveys*. *Journal of Marriage and the Family*, 105-110.

- Gorchoff, S. M., John, O. P., & Helson, R. (2008). *Contextualizing change in marital satisfaction during middle age: An 18-year longitudinal study*. *Psychological science*, 19(11), 1194-1200.
- Harkins, E. B. (1978). *Effects of empty nest transition on self-report of psychological and physical well-being*. *Journal of Marriage and the Family*, 40, 549-556.
- Havighurst, R. J. (1953). *Human development and education*. New York: Longmans.
- Heckhausen, J. & Schulz, R. (1995). *A life-span theory of control*. *Psychology Review*, 102, 284-304.
- Jung, C. G., & Plocek, K. (1994). *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis.
- Jung, C. G., Jacobi, J. S., Vašková, J., Plocek, K., Běťák, L., & Bernášková, A. (1995). *Člověk a duše*. Praha: Academia.
- Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). *Interpretativní fenomenologická analýza*. In: Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (Vydání 4. přepracované a doplněné, v Grada Publishing 2., aktualizované vydání). Praha: Grada Publishing.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., & Gottman, J. M. (1993). *Long-term marriage: age, gender, and satisfaction*. *Psychology and aging*, 8(2), 301.
- Millová, K. (2016). *Klasické teorie vývoje*. In: Blatný, M. (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Millová, K. (2016). *Moderní teorie vývoje*. In: Blatný, M. (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Millová, K. (2016). *Střední dospělost*. In: Blatný, M. (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Millová, K., Blatný, M. (2016). *Generativita jako významný vývojový úkol v dospělosti*. In: Blatný, M. (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

- Pearce, G., Thøgersen-Ntoumani, C., & Duda, J. (2014). *Body image during the menopausal transition: a systematic scoping review*. *Health Psychology Review*, 8(4), 473-489.
- Polo-Kantola, P., Laine, A., Aromaa, M., Rautava, P., Markkula, J., Vahlberg, T., & Sillanpää, M. (2014). *A population-based survey of sleep disturbances in middle-aged women—Associations with health, health related quality of life and health behavior*. *Maturitas*, 77(3), 255-262.
- Powell, B. (1977). *The empty nest, employment, and psychiatric symptoms in college-educated woman*. *Psychology of Woman Quarterly*, 2(1), 35-43.
- Raup, J. L., & Myers, J. E. (1989). *The empty nest syndrome: Myth or reality?* *Journal of Counseling & Development*, 68(2), 180–183.
- Slevec, J., & Tiggemann, M. (2010). *Attitudes toward cosmetic surgery in middle-aged women: Body image, aging anxiety, and the media*. *Psychology of women quarterly*, 34(1), 65-74.
- Smith, J. A. (2004). *Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39–54.
- Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis. Theory, Method and Research*. London: Sage Publications.
- Smith, J. A., Osborn, M. (2003). *Interpretative phenomenological analysis*. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (s. 53–80). London: Sage.
- Stokes, R., & Frederick-Recascino, C. (2003). *Women's perceived body image: relations with personal happiness*. *Journal of Women & Aging*, 15(1), 17-29.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.

