

Krise středního věku

Jako mnoho termínů, které se používají i v běžné řeči a konverzaci, odhaluje i „krize středního věku“ při bližším zkoumání svou nejednoznačnost a komplikovanost. Samozřejmě, že můžeme komukoli, kdo prožívá těžší období svého života v době, kdy již zvládl typické úkoly dospělosti (ukončení vzdělání, nástup do práce, samostatné bydlení, založení rodiny) tuto diagnózu přisoudit. Je to ovšem oprávněné? Jak si můžeme vysvětlit celou škálu odborných názorů počínaje těmi, které považují tento termín za mýtus (Lillienfeld et al, 2009), a konče Jungovým stanoviskem, který považuje střed života za moment největšího rozvoje, jak tato diplomová práce připomíná vstupním citátem. Autorka v souvislosti s rozporupným vnímáním a hodnocením středního věku uvádí čtyři perspektivy, které umožňují objasnit fakt, že je některými lidmi toto období považováno za období vrcholné výkonnosti, zatímco jinými je toto období považováno za období zlomové a turbulentní. V rámci první perspektivy se díváme na varianty „zlom“ a „vrchol“ jako na dva extrémy jednoho kontinua, druhá možnost nabízí pohled na tyto extrémy jako na dva alternativní životní scénáře, třetí perspektiva chápe vrchol jako něco, co je podmíněné předchozí, dobře zvládnutou krizí, a konečně čtvrtou perspektivou nahlížíme, že jsou naše krize i vrcholy doménově závislé, a tak můžeme v jeden okamžik zažívat vrcholné i krizové období současně.

V teoretické části autorka nejdříve vymezuje pojem středního věku a kromě fyzických a psychologických změn se podrobněji zaměřuje na vztahy. Pozornost věnuje i vývojovým odlišnostem mužů a žen. Po připomenutí základních charakteristik krize a jejich typologií se dostává k vlastnímu termínu „krize středního věku“ a resumuje nálezy výzkumů, které se tímto fenoménem zabývaly. Z výzkumů vyplývá důležitý autorčin postřeh, který uvádí na začátku empirické části diplomové práce - výsledky výzkumů jsou velmi závislé na zvolené metodologii výzkumu a především na (operacionální) definici, kterou vybereme. Tím pojmenovává důvod rozporupných nálezů v této oblasti, ale i největší obtíž výzkumu vlastního. Máme zkoumat, zda v určitém období života dochází k častějším potížím v porovnání s jinými obdobími? Máme střední věk vymezit lety, anebo životními situacemi a

úkoly, které jedinec řeší? Máme očekávat krizi jako standardní součást vývoje (podobně jako pubertu), anebo tento termín přisoudíme jenom populační menšině jako diagnózu, která se projevuje shodnými symptomy? Anebo máme nechat řešení otázky, zda lidé prožívají krizi středního věku na mínění každého jednotlivce, bez ambice nalézt shodné prvky?

V empirické části se autorka při hledání odpovědi na to, zda krize středního věku existuje a jak se projevuje, rozhodla nepoužívat vlastní definici krize středního věku, ale spíše vyjít z toho, jak dané spojení chápou různí lidé. Toto rozhodnutí ji logicky nasměrovalo ke kvalitativnímu výzkumu, jehož otázkami danou problematiku podrobněji prozkoumávala. Výzkum rozdělila do dvou částí, přičemž první část sběru dat založila na osobních rozhovorech, zatímco druhou část postavila na analýze semistrukturovaných dotazníků, které vznikly na základě fáze první. Tím našla kompromis mezi informační výtěžností osobních rozhovorů na straně jedné a jejich časovou náročností na straně druhé. Semistrukturované dotazníky sice nabízejí méně informací a také neumožňují dodatečné dotazování, ale zase zachycují to nejpodstatnější z toho, co si lidé vědomě s krizí středního věku spojují. 11 osobních rozhovorů je tedy následně rozšířeno o data od 134 respondentů. Provedení sběru dat i jejich zpracování (vycházející z metodologie zakotveného výzkumu) považuji za korektní. Vzhledem k tomu, že ve vzorku převažují ženy, zajímalo by mne, zda je to dle autorky spojeno s výběrem, sebevýběrem či nějakým jiným mechanismem, který vede k většímu zastoupení žen. Protože jde ovšem v kvalitativním výzkumu o reprezentativitu teoretickou, nikoli populační, nevidím v tomto posunu větší potíže. Získaná data autorka kategorizuje a snaží se mezi jednotlivými výpověďmi najít společné jmenovatele. Cenným výstupem výzkumu je částečně kvantifikovaný soupis znaků krize středního věku. Jak zjistila autorka, panovala mezi dotazovnými velká shoda v popisovaných znacích. Nejčastějšími příznaky byla úzkost, únava, deprese, a také konfrontace se smrtí, nespokojenost, stereotyp a následná tendence k bilancování života. Zajímavým nálezem bylo rovněž to, že respondenti spontánně nezmiňují smysl života jako důležitou kategorii, je tedy spíše obsažena v konkrétnějších tématech, s nimiž jsou konfrontováni. U respondentů se přímo či nepřímo objevily popisy a metafory, které autorku vedly k tomu, že do seznamu zařadila i syndrom prázdného hnízda a také - ještě častěji se vyskytující a doslova zmiňovaný - syndrom ujíždějícího vlaku. Autorka zároveň upozorňuje, že jí vytvořené kategorie jsou vzájemně závislé. Tento částečně kvantifikovaný soupis, zahrnující i ilustrativní citace z rozhovorů a

dotazníků, považuji za jeden z nejzajímavějších výsledků celého výzkumu. Důležité je, že se autorka neptala pouze na vlastní zážitky, ale i na identifikaci těchto znaků u druhých osob. Následně věnovala pozornost také strategiím zvládnání, z nichž se jako nejúčinnější jevila sociální podpora, ale také sebedopora, kterou autorka ve výpovědích našla dokonce nejčastěji a charakterizovala ji jako „činnost, při které si sám sobě jedinec pomáhá především změnou úhlu pohledu na danou situaci, přehodnocením negativ nebo srovnáním problémů s těžkostí v životech jiných lidí.“ Po této kvalitativní analýze, která hovoří pro existenci krize středního věku, přinejmenším z hlediska shody v popisu jejích příznaků, se autorka tázala na škálou vyjádřené změny životní spokojenosti, u nichž bychom souvislost s krizí očekávali. Jak se při tomto kvantitativním pojetí ukázalo, k žádnému významnému poklesu či vzestupu spokojenosti v žádném období nedochází. Tímto výzkumem autorka dobře ilustruje rozdíl mezi kvalitativní i kvantitativní výzkumnou strategií a vrací se tak k otázce, proč mohou být výstupy výzkumu středního věku tak rozdílné. Sama však ukazuje, že bychom na tuto rozporuplnost měli reagovat komplexnější výzkumnou strategií spíše než rezignováním, které možná může i za to, proč je dané problematice věnováno tak málo výzkumů. V této souvislosti je autorčin výzkum, který dle mého názoru splňuje všechny požadavky kladené na úspěšné diplomové práce, následováníhodný. Tento výstup by bylo vhodné následně prověřit a přesněji kvantifikovat, včetně statisticky testovaných souvislostí s věkem, pohlavím a vzděláním. Mou otázkou proto bude, zda hodlá autorka v tomto výzkumu pokračovat. Navrhuji hodnotit známkou výborně.

Radvan Bahbouh

Katedra psychologie FF UK