

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra sociológie a andragogiky

**Kríza stredného veku – možnosti a limity
andragogickej intervencie**

**Middle age crisis – possibilities and limits of andragogy
intervention**

Magisterská diplomová práca

Anežka Trembecká

Vedúca magisterskej diplomovej práce: PhDr. Naděžda Špatenková, PhD.

Olomouc 2012

Vyhlasujem, že som túto magisterskú diplomovú prácu vypracovala samostatne a uviedla v nej všetku literatúru a ostatné zdroje, ktoré som použila.

V Bratislave, dňa 25.3.2012

vlastnoručný podpis

Pod'akovanie

Týmto by som chcela poďakovať pani PhDr. Nadězde Špatenkovej, Ph.D., za cenné odborné rady, pripomienky a usmernenie pri písaní magisterskej diplomovej práce.

V Bratislave, dňa 25.3.2012

OBSAH

ÚVOD	5
1. Andragogika, poňatie andragogiky ako vedy.....	7
2. Stredný vek.....	10
2.1 Dospelosť.....	10
2.2 Vývoj v dospelosti.....	13
2.3 Charakteristika strednej dospelosti.....	17
2.3.1 Telesné a psychické zmeny.....	20
2.3.2 Osobnosť dospelého človeka	24
2.3.3 Zmeny v profesijnom, partnerskom a rodinnom vývine	26
3. Kríza stredného veku alebo kríza životného stredu.....	34
3.1 Základné vymedzenie pojmu kríza stredného veku	34
3.2 Kríza zmyslu, kríza hodnôt, zmysel života	39
3.3 Kríza.....	42
3.3.1 Charakteristika a vymedzenie pojmu kríza, príčiny jej vzniku....	43
3.3.2 Typy kríz.....	46
3.3.3 Vývojové krízy	48
3.4 Priebeh krízy	52
3.5 Spôsoby vyrovnávania sa s krízou stredného veku, možnosti jej riešenia	56
4. Pomoc v kríze	59
4.1 Neformálna pomoc v kríze.....	59
4.2 Formálna pomoc v kríze – krízová intervencia.....	61
4.3 Možnosti a limity andragogickej intervencie pri kríze stredného veku	63
4.3.1 Koučing, life koučing.....	65
ZÁVER.....	69
Zoznam použitej literatúry	71
Zoznam príloh.....	74

ÚVOD

Človek sa počas svojho života neustále vyvíja, učí, mení sa. Prechádza rôznymi obdobiami a vývojovými etapami. Príjemnejšími, menej príjemnými, zložitými, no i tými zlými. Aj tie patria k životu. Sú potrebné, aby bola udržaná jednota a rovnováha. Niektoré obdobia by niekto možno nazval aj krízami, iný nie. Prežívanie udalostí v živote človeka je veľmi individuálne a subjektívne. Rovnako kríz či krízových situácií. No každé z období ktoré prežíva a každá zmena či kríza ktorou prechádza, má svoj význam a zmysel. Aj stredný vek je takýmto kritickým obdobím prechodu do ďalšej životnej etapy. Práve s týmto obdobím je spájaná kríza stredného veku. Krízy sú ale spravidla väčšinou ľuďí vnímané ako situácie s negatívnym nábojom. A práve v tejto práci by som chcela ukázať, že kríza nemusí znamenať nutne niečo negatívne a že aj kríza stredného veku nám môže ponúknuť nové možnosti, šance či príležitosti.

Cieľom tejto práce je teda reflektovať vplyv krízy stredného veku na dospelého človeka z pohľadu andragogiky. Andragogiky ako aplikovanej vedy o orientovaní človeka v kritických uzloch jeho životnej dráhy, či pri problémovom priebehu jeho životnej dráhy. A kríza stredného veku takýmto kritickým uzlom je. Výdatne jej pri tom pomáha psychológia ako jedna z jej oporných vied. No ani andragogika nie je všemocná a má svoje limity. V práci sa preto pokúsim identifikovať nielen limity, ale predovšetkým možnosti andragogiky a andragogickej intervencie pri prekonávaní resp. vyrovnávaní sa s krízou stredného veku. Objektom reflexie v tejto práci je teda človek v strednom veku.

Pri voľbe zdrojov som čerpala predovšetkým z dostupnej literatúry, ale aj z cudzojazyčných či tuzemských internetových zdrojov.

Úvodná časť práce je venovaná andragogike a jej vymedzeniu a tiež dospelosti, presnejšie strednej dospelosti a špecifikám stredného veku – telesným a psychickým zmenám, zmenám osobnosti i zmenám v profesijnom, partnerskom i rodinnom vývoji.

V ďalšej časti práce vymedzím pojmy kríza stredného veku, kríza zmyslu, kríza vo všeobecnosti, venujem sa príčinám vzniku kríz a ich možnému priebehu a determinantom ktoré ich priebeh ovplyvňujú. Tiež špecifikujem typy kríz a samostatnú kapitolu venujem krízam vývojovým,

pretože kríza stredného veku je krízou vývojovou. Priblížim tiež mechanizmy a spôsoby vyrovnávania sa s krízami.

V poslednej časti práce vymedzím formy pomoci v kríze, možné riešenia krízy, identifikujem limity a navrhnem možnosti andragogickej intervencie so zameraním na jednu z metód intervencie a tou je koučing.

Cieľom práce nebola realizácia vlastného výskumu, preto niektoré teoretické tvrdenia uvedené v práci budem ilustrovať výsledkami získanými z uskutočneného výskumu, presnejšie vyjadreniami konkrétnych ľudí ktorí sa výskumu zúčastnili.

Dúfam, že táto práca ponúkne trochu iný, možno pozitívnejší pohľad na vplyv krízy stredného veku na dospelého človeka a ponúkne aj možnosti jej prekonania či vyrovnania sa s ňou.

1. Andragogika, poňatie andragogiky ako vedy

Andragogika je pomerne mladou a pre širokú verejnosť značne neznámou vedou, no má tak ako iné vedy históriu svojho vzniku a vývoja. Na našom území sa v minulosti používal a je zaužívaný skôr pojem výchova a vzdelávanie dospelých. Andragogika je v presnom slova zmysle sprevádzanie mužov (*anér*, genitív *andros*= muž, dospelý). Ak upustíme od obmedzenia iba na muža, andragogika teda znamená sprevádzanie človeka na jeho ceste za poznaním, vzdelaním a pochopením sveta.¹

Aj hľadanie odpovedí na otázky ktoré so sebou prináša kríza stredného veku môže byť v podstate takouto cestou za poznaním a pochopením sveta. Človek sa nachádza približne v strede svojho života, pýta sa čo je zmyslom života a hľadá odpoveď na otázku ako naložiť so svojím ďalším životom. Nie len iné vedy, ale aj andragogika môže robiť človeku na ceste za týmto poznaním spoločníka. Pripomeňme, že objektom andragogiky je dospelý človek počas celého priebehu jeho životnej dráhy. Bartoňková so Šimekom považujú za dospelého človeka jedinca, ktorý dosiahol biologickú, psychickú, ale hlavne sociálne ekonomickú zrelosť.² Charakteristike dospelého človeka sa v práci samozrejme budeme venovať. Bartoňková v súlade s Hanselmannom chápe andragogiku najčastejšie ako pomoc dospelým, či ako poradenstvo dospelým v rôznych životných situáciách, napríklad aj pri prežívaní krízy stredného veku.³

Andragogiku ako vedu môžeme vymedziť v **užšom poňatí** ako vedu o výchove a vzdelávaní dospelého človeka. Predmetom takéhoto poňatia je podľa Beneša celoživotné učenie a vzdelávanie sa dospelého jedinca vo všetkých súvislostiach. Môžeme hovoriť o úmyselnom (intencionálnom) vzdelávaní, ktoré je organizované. Ale patrí sem tiež neúmyselné (funkcionálne) vzdelávanie, kedy ide o nezámerné a náhodné učenie.⁴ V podstate ide o akékoľvek učenie sa - formálne, neformálne či informálne.

¹ BENEŠ, M. *Andragogika - teoretické základy*. 2. vyd. Praha: Eurolex Bohemia, 2003.

² BARTOŇKOVÁ, H. - ŠIMEK, D. *Andragogika. Studijný text pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002.

³ BARTOŇKOVÁ, H. *Foulcaltovo andragogické kladivo*. Praha: MJF, 2004.

⁴ BENEŠ, M. *Andragogika - teoretické základy*. 2. vyd. Praha: Eurolex Bohemia, 2003.

Mohli by sme tiež použiť pojem celoživotné učenie, pretože človek sa učí počas celého života.

Naopak, Šimek a Bartoňková sú zástancami oveľa **širšieho poňatia** andragogiky a preferujú pojem integrálna andragogika. Tá integruje pohľad viacerých vedných disciplín (psychológia, sociológia, pedagogika) na možnosti a problémy uplatnenia človeka vo všetkých oblastiach spoločenského života. Okrem toho zahŕňa všetky obdobia životnej dráhy jedinca a všetky procesy a javy, ktorým je človek vystavený v prostredí meniacej sa spoločnosti. V prípade tohto širšieho vymedzenia andragogiky je jedným z poňatí aj andragogika ako veda o orientácii človeka v kritických uzloch jeho životnej dráhy, či pri problémovom priebehu jeho životnej dráhy. Takto chápaná andragogika je zamerané na socioterapeutický a psychoterapeutický vzťah k človeku, ktorý si nevie poradiť so zložitým životným problémom. Keďže andragogike tu výdatne pomáha psychológia, ide o psychologizujúce poňatie andragogiky.⁵

Bartoňková uvažuje ešte o animácii dospelého človeka ako o veľmi rozsiahlom, v podstate bezbrehom poňatí andragogiky. Pod animáciou v tomto prípade rozumieme nikdy nekončiaci proces oduševňovania či humanizácie človeka. Pod pojem animácia môžeme zahrnúť enkulturáciu (t.j. získavanie a rozvíjanie kultúrnych kompetencií), socializáciu a resocializáciu (optimalizácia sociálnych pozícií a rolí, vrátane socioprofesionálnych) a edukáciu (zámerné a cieľavedomé pôsobenie na človeka, jeho výchova a vzdelávanie).⁶

Aj Jochmann preferuje pojem integrálna andragogika a o andragogike hovorí ako o vede o výchove dospelých. Vychádza zo širokého poňatia pojmu výchova dospelých, pričom vychádza zo sociológie a výchovu chápe ako sociálny jav. Považuje ju tiež za jeden zo základných atribútov človeka, ktorý ho odlišuje od zvierat. Človek je totiž tvor spoločenský a pre svoj život potrebuje okrem iného aj spoločnosť iných ľudí. Jochmann zahŕňa pod pojem výchova okrem personalizácie (utváranie osobnosti človeka), aj socializáciu (osvojovanie si sociálnych rolí a príprava na ich výkon ale tiež aj akceptácia sociálnych noriem a pravidiel chovania a správania)

⁵ BARTOŇKOVÁ, H. - ŠIMEK, D. *Andragogika. Studijný text pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002.

⁶ BARTOŇKOVÁ, H. *Foucaultovo andragogické kladivo*. Praha: MJF, 2004.

a v neposlednom rade aj enkulturáciu (zvnútorňovanie kultúry či vrastanie do kultúry konkrétnej spoločnosti). Tak osobnosť, ako aj spoločnosť a kultúru nechápe staticky ako stav, ale dynamicky ako proces, ako niečo čo sa neustále mení a vyvíja sa. Aj v súvislosti s tým, preto Jochmann chápe výchovu ako nikdy nekončiaci a permanentný či celoživotný proces, ktorý sa netýka iba detí a mládeže, ale je potrebné ho rozšíriť aj na dospelých. Aj dospelých je potrebné a niekedy aj nutné vychovávať či prevychovávať. Pri výchove dospelých ide o neustále dotváranie osobnosti, o adaptáciu na meniace sa podmienky v spoločnosti aj kultúre, zlepšovanie sa vo výkone spoločenských rolí a sebarealizáciu človeka. Keďže dospelý človek je už osobnosťou, pri snahe o jeho výchovu bude mať tendenciu brániť integritu svojej osobnosti, bude sa ťažšie podriaďovať. Toto všetko je pri výchove dospelých potrebné zohľadniť a pôsobiť na dospelého nepriamo, napríklad prostredníctvom prostredia, či médií. Pri výchove dospelých je potrebné tiež pamätať na vzájomnú interakciu medzi dospelým a spoločnosťou, dospelý človek tvorí spoločnosť a aj spoločnosť spätne ovplyvňuje človeka.⁷

Širšie poňatie andragogiky umožňuje obsiahnuť pojem kríza stredného veku nielen z psychologického pohľadu. S krízou stredného veku súvisia nielen telesné a psychické charakteristiky človeka, ale aj sociálne role a ich zmena, utváranie a vývoj osobnosti či hľadanie zmyslu života. V súvislosti s krízou stredného veku budeme teda o andragogike hovoriť ako o intervencii, pomoci či poradenstve pri prekonávaní krízy stredného veku či vyrovnávaní sa s ňou. Ak by sme chceli vymedziť akčné pole andragogiky v súvislosti s užším aj širším poňatím andragogiky, môžeme hovoriť o týchto oblastiach: vzdelávanie (podnikové), edukácia (občianska, politická výchova), starostlivosť (sociálna starostlivosť, personalistika) poradenstvo a nepriame, funkcionálne pôsobenie (masovo komunikačné prostriedky).

A prečo kríza stredného veku z pohľadu andragogiky? Pretože andragogika je veda o orientovaní človeka v kritických uzloch jeho životnej dráhy či pri problémovom priebehu životnej dráhy a kríza stredného veku

⁷ JOCHMANN, V. Výchova dospelých - Andragogika. In *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Facultas Philosophica Sociologica – Andragogica*. Olomouc: UP, 1992.

takýmto uzlom je. Okrem toho ponúka spolu s psychológiou ako opornou vedou možnosti intervencie. A hlavne, ako dopĺňajú Šimek a Bartoňková, andragogika uplatňuje skôr „expertný“ prístup, to znamená že na rozdiel od psychológie preferuje, obrazne povedané, viac človeka ako jeho diagnózu.⁸ Mohli by sme povedať, že andragogika je tu pre človeka, presnejšie pre dospelého človeka. O dospelom človeku resp. o človeku v strednom veku si povieme viac v nasledujúcej kapitole.

2. Stredný vek

Jung upozorňuje, že hoci je stred života etapou najväčšieho rozvoja, práve vtedy začína druhá polovica života, kedy sa vášeň mení na povinnosť, chcenie sa stáva nutnosťou a cesta plná prekvapení a objavov sa stáva zvykom. Ak by sme život prirovnali k procesu zrenia vína, tak víno práve vykvasilo a začína sa čeriť. Ale Jung trefne poznamenáva – nie každé víno sa vyčerí, niektoré sa aj zakalí.⁹ A práve takéto zakalené víno by sme mohli prirovnať ku kríze stredného veku. Stredný vek je určitou etapou dospelosti, akýmsi pomyselným vrcholom, z ktorého možno ídeme v ústrety kríze stredného veku. V nasledujúcich kapitolách si špecifikujem zmeny akými prechádza dospelý jedinec v tomto období života. Tieto zmeny súvisia s vývojovými úlohami, ktoré musí dospelý jedinec zvládnuť. V prípade nezvládnutia týchto vývojových úloh môže dospelého jedinca ohroziť vývojová kríza alebo kríza stredného veku.

2.1 Dospelosť

Keď sa povie dospelosť, zrejme každý z nás si predstaví životnú etapu medzi mladosťou a starobou. Ide v podstate o najdlhšie obdobie v živote človeka. Dospelosť môžeme vymedziť napríklad z biologického, spoločenského či psychologického hľadiska. Začiatok dospelosti, ako upozorňuje Vágnerová, nie je v našej spoločnosti jednoznačne vymedzený

⁸ BARTOŇKOVÁ, H. - ŠIMEK, D. *Andragogika. Studijný text pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002.

⁹ JUNG, C.G. *Člověk a duše*. 3. rozšířené a doplněné vyd. Praha: Academia 1995.

špecifickým medzníkom, rituálom či obradom ako v tradičných spoločnostiach. Jediným podobným predelom je dosiahnutie právnej dospelosti, spôsobilosti.¹⁰ Krystoň a Sabolová súhlasia a argumentujú, že spôsobilosť jedinca na právne úkony neznamená automatické uznanie za dospelého zo strany spoločnosti.¹¹ Prikláňame sa k ich názoru a súhlasíme, že na to, aby spoločnosť akceptovala jedinca ako dospelého je okrem veku dôležité napríklad jeho správanie, ochota dodržiavať normy, akceptácia sociálnych rolí, ekonomická nezávislosť či iné faktory.

Za jedno z kritérií dospelosti býva udávané dosiahnutie **osobnej zrelosti**. Langmeier v súlade s Bühlerovou uvádza, že zrelosť je vymedzená ako vek naplnenia základných životných tendencií a u každého človeka môže byť táto doba iná. Langmeier sa tiež odvoláva na Sigmunda Freuda, ktorý na otázku, čoho má byť schopný zrelý človek, dal lapidárnu odpoveď: má vedieť milovať a pracovať.¹² Podobne Hartl v súvislosti so zrelosťou poukazuje na to, že pojem dospelosť sa niekedy považuje za totožný s pojmom zrelosť, ale nie je jasné či je dospelý zrelý od začiatku dospelosti a či taký zostáva až do jeho konca. Autor tiež uvádza, že i dospelý sa vyvíja, i na dospelého je potrebné pôsobiť a pomáhať mu k vyššej zrelosti. Psychická dospelosť a zrelosť nie je prirodzeným následkom dospelosti fyzickej.¹³ Vo všeobecnosti platí, že ženy dospievajú či dozrievajú psychicky aj fyzicky skôr ako muži, čo je podmienené pravdepodobne biologicky – predovšetkým predurčenosťou žien na rolu materstva.

Podľa Vágnerovej je vymedzenie dospelosti z biologického hľadiska relatívne jednoduché, je viazané na úroveň fyzickej zrelosti a premenu významu sexuality. Tá je veľmi dôležitým aspektom partnerského vzťahu a je ovplyvnená potrebou mať dieťa, rastie význam reprodukčnej zložky a sexuálna aktivita je prostriedkom k splodeniu dieťaťa.¹⁴ Hartl k biologickému vymedzeniu dospelosti dodáva, že fyzicky dospelý je

¹⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost' a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

¹¹ KRYSŤOŇ, M.– SABOLOVÁ, G. *Úvod do andragogiky a psychologie dospělých*.

Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2003.

¹² LANGMEIER, J. – KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998.

¹³ HARTL, P. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. Praha: Karolinum, 1999.

¹⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost' a stáří*. Praha: Karolinum 2007.

človek, u ktorého skončil telesný vývoj, ma hotovú anatomicko-fyziologickú konštitúciu, nerastie a zhoduje sa s Vágnerovou v tom, že je schopný plodiť a vychovávať potomstvo.¹⁵ V súvislosti so sexuálnou aktivitou v strednom veku ako prostriedkom k splodeniu detí je potrebné poznamenať, že táto potreba sa v posledných desaťročiach aj u nás posúva do vyššieho stredného veku. Jednak u žien, ale hlavne u mužov, u ktorých plodnosť nie je výrazne časovo obmedzená. Dôvodom je väčšia túžba „užívať si život“ a možnosti ktoré ponúka, ekonomické záväzky v podobe hypotéky, či pohodlnosť, egoizmus a neochota meniť zaužívaný životný štýl.

Na druhej strane Vágnerová tvrdí, že vymedzenie dospelosti z psychosociálneho hľadiska je zložitejšie, pretože prechod do dospelosti prebieha u ľudí v odlišnom období a nemá v jednotlivých zložkách rovnaké tempo (manželstvo je možné uzavrieť v dobe, kedy človek nie je ekonomicky celkom samostatný).¹⁶ Hartl vymedzuje duševne dospelého človeka ako človeka, ktorý je schopný samostatne myslieť a jednať, má myšlienkovú a pracovnú stabilitu, vie si svoj život reálne plánovať, je zodpovedný za svoje činy.¹⁷ Vymedzenie dospelosti z psychosociálneho hľadiska je zložitejšie aj kvôli oveľa väčšej variabilite jednotlivých aspektov ako v prípade fyzickej zrelosti, dôležitú úlohu tu zohráva sociálne či spoločenské prostredie (napr. rodina, komunita, spoločnosť).

Iný pohľad na dosiahnutie dospelosti ponúka Sheehyová, ktorá sa domnieva, že na rozdiel od vývojových období v detstve, sú obdobia v dospelosti charakterizované nie telesným rastom, ale rastom duševným a spoločenským. Sobáš, narodenie dieťaťa, prvé zamestnanie, prázdne hniezdo sú takzvané **životné míľniky**, konkrétne udalosti v našom živote. Podľa autorky každé vývojové obdobie znamená hlavne podnet k zmene v oblasti mysle či ducha.¹⁸ Erikson obdobiu dospelosti prisúdil rozhodujúcu antitézou generativitu (tvorivosť) proti sebazaujatiu a stagnácii. Podľa neho generativitu sprevádza prokreativita (plodnosť), produktivita a kreativita

¹⁵ HARTL, P. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. Praha: Karolinum, 1999.

¹⁶ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost' a stáří*. Praha: Karolinum 2007.

¹⁷ HARTL, P. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. Praha: Karolinum, 1999.

¹⁸ SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí. Šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999.

(tvorivosť), a tým aj nové bytosti, nové produkty či nové myšlienky.¹⁹ Možným rizikom dospelosti je stagnácia - Vágnerová oponuje, že nie každému sa podarí založiť si rodinu či vytvoriť niečo iné, napríklad prosperujúcu firmu.²⁰ Podľa kolektívu autorov je dospelosť považovaná za etapu najvyššej zrelosti ľudského jedinca, kedy je na vrchole svojich tvorivých síl, cíti sa subjektívne najlepšie, je samostatný, a v zhode s predchádzajúcimi autormi dodávajú, že si zakladá domov a rodinu.²¹

V posledných rokoch či desaťročiach však rastie počet mužov aj žien ktorým sa z rôznych dôvodov nepodarilo založiť si rodinu či nájsť si životného partnera a preto sa zamerali na budovanie kariéry a realizujú sa v profesijnej oblasti. Alebo naopak, kvôli pracovnej kariére a vyťažnosti sa im nepodarilo nájsť si životného partnera a založiť si rodinu. V tejto situácii potom môže v dôsledku nesplnenia vývojovej úlohy dôjsť k vývojovej kríze či ku kríze stredného veku. A aj v tejto situácii vidíme uplatnenie andragogiky v podobe intervencie, či poradenstva.

2.2 Vývoj v dospelosti

Mohlo by sa nám zdať, že ľudský jedinec sa vyvíja a mení do obdobia adolescencie, a potom v starobe, no opak je pravdou. Hoci vývoj v dospelosti už nie je taký búrlivý a evidentný ako v detstve a v dospievaní, určite ponúka aj toto obdobie andragogike, psychológii, sociológii či iným vedám mnoho podnetov na skúmanie. Možno už len preto, že ide o najdlhšie obdobie v živote človeka.

To, že je človek dospelý, neznamená že jeho vlastnosti sú stále a nemenné. Hartl sa domnieva, že tým že dospelý človek je neustále v interakcii so svojím prostredím, rozhoduje sa, prispôsobuje, mení postoje, vyvíja sa a mení počas celého života. Vývoj dospelého je výsledkom rozhodovania, zásahov a postojov jedinca. Hartl nám ponúka v zhode

¹⁹ ERIKSON, E.H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Doplněné vyd.. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1999.

²⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005.

²¹ KOLEKTIV AUTORŮ, J. a kol. 2. nezm. vydání. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Ostravská univerzita, 2005.

s Bromleyom tieto dôvody pre tvrdenie, že psychický vývoj nekončí dosiahnutím dospelosti:

1. hoci telesný vývoj končí, dospelý sa ďalej vyvíja,
2. psychický vývoj dospelého človeka ovplyvňuje vek, vzdelanie, druh duševnej činnosti, charakter pracovnej činnosti, sociálna pozícia,
3. dospelý sa môže sám aktívne podieľať na svojom ďalšom psychickom vývoji,
4. psychický vývoj dospelého jedinca ovplyvňujú aj sociálne činitele,
5. dospelý prijíma aj vonkajšie pôsobenie z okolitého sociálneho sveta,
6. vzostup a pokles psychických funkcií prebieha simultánne a často nerovnomerne,
7. k rozvoju jednotlivých psychických funkcií dochádza v rôznom veku,
8. tempo vzostupu a poklesu nie je rovnaké,
9. rôzne funkcie sa rozvíjajú a upadajú v rôznom stupni,
10. psychický vývoj nie je nekonečný ani neobmedzený.²²

Z vyššie popísaného nám teda vyplýva, že človek sa vyvíja aj v dospelosti, pretože aj v dospelosti je v interakcii s okolitým prostredím a spoločnosťou, pracuje na sebe, zdokonaľuje sa, v podstate sa stále učí, a nemyslíme tým iba užšie poňatie tohto slova v zmysle vzdelávať sa. A práve takýto dospelý jedinec je objektom andragogiky a výchova, učenie, vzdelávanie, animácia či socializáciu sú predmetom andragogiky.

Rôzni autori členia dospelosť podobne, hoci vekové hranice bývajú rôzne posunuté. Langmeier a Krejčírová rozlišujú nasledovné etapy dospelosti:

1. *skorá dospelosť (20 - 25 rokov)*
2. *stredná dospelosť (do 45 rokov)*
3. *neskorá dospelosť (do začiatku staroby, t.j. asi do 60 - 65 rokov).*²³

Langmeier s Krejčírovou posúvajú neskorú dospelosť do pomerne vysokého veku, až do 60 - 65 rokov veku. Hartl sa odvoláva na Bromleya a delí životný cyklus dospelého človeka veľmi podobne, pretože v období vzniku tohto rozdelenia (1974) bola priemerná dĺžka života kratšia ako dnes:

²² HARTL, P. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. Praha: Karolinum, 1999.

²³ LANGMEIER, J. – KREJČÍROVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998.

1. *ranná dospelosť (21 - 25 rokov)*
2. *stredná dospelosť (25 - 40 rokov)*
3. *neskorá dospelosť (40 - 55 rokov).*²⁴

Aj Vágnerovej rozdelenie je veľmi podobné predchádzajúcim dvom. Rozlišuje tieto etapy dospelosti:

1. *mladá dospelosť (20 - 40 rokov)*
2. *stredná dospelosť (40 - 50 rokov)*
3. *staršia dospelosť (50 - 60 rokov).*²⁵

Naopak, americká autorka Sheehyová posúva koniec etapy dospelosti do pomerne vysokého veku (až do 85. roku), čo je pravdepodobne spôsobené iným kultúrnym zázemím, rozdielmi vo vývoji americkej spoločnosti, no predovšetkým tým, že v rozvinutých západných spoločnostiach sa predlžuje dĺžka života človeka a tým aj obdobie dospelosti. Autorka rozlišuje nasledovné obdobia dospelosti:

1. *dočasná dospelosť (18 - 30 rokov)*
2. *prvá dospelosť (30 - 45 rokov)*
3. *druhá dospelosť (45 - 85 rokov a viac)*
 - vek majstrovstva (45 - 65 rokov)
 - vek celistvosti (65 - 85 rokov a viac)

Sama autorka Gail Sheehyová vo svojej knihe *Spríevodca dospelosťou* tento posun vysvetľuje prevratom v životnom cykle, ktorý sa počas jednej krátkej generácie od základov zmenil. Ľudia síce opúšťajú detstvo skôr, ale dlhšie dospievajú a oveľa neskôr umierajú. Skutočná dospelosť začína až v tridsiatke. Väčšina ľudí narodených po druhej svetovej vojne sa cíti úplne „dospelými“ až po štyridsiatke, a i potom sa tomu označeniu bráni. Stredný vek sa posunul o päť či desať rokov za päťdesiatku, preto sa vekové hranice pre hlavné životné udalosti stali veľmi pohyblivými (viď Graf č. 1 a Príloha č. 1: Mapa novej dospelosti). Autorka dokonca hovorí o druhej dospelosti uprostred života, ktorú rozdelila na vek majstrovstva a vek celistvosti. Tvrdí, že štandardný životný cyklus už neexistuje, ľudia si dokážu svoj životný cyklus stále viac upravovať a prispôbovať.²⁶ Smékal

²⁴ HARTL, P. *Kompendium pedagogické psychológie dospelých*. Praha: Karolinum, 1999.

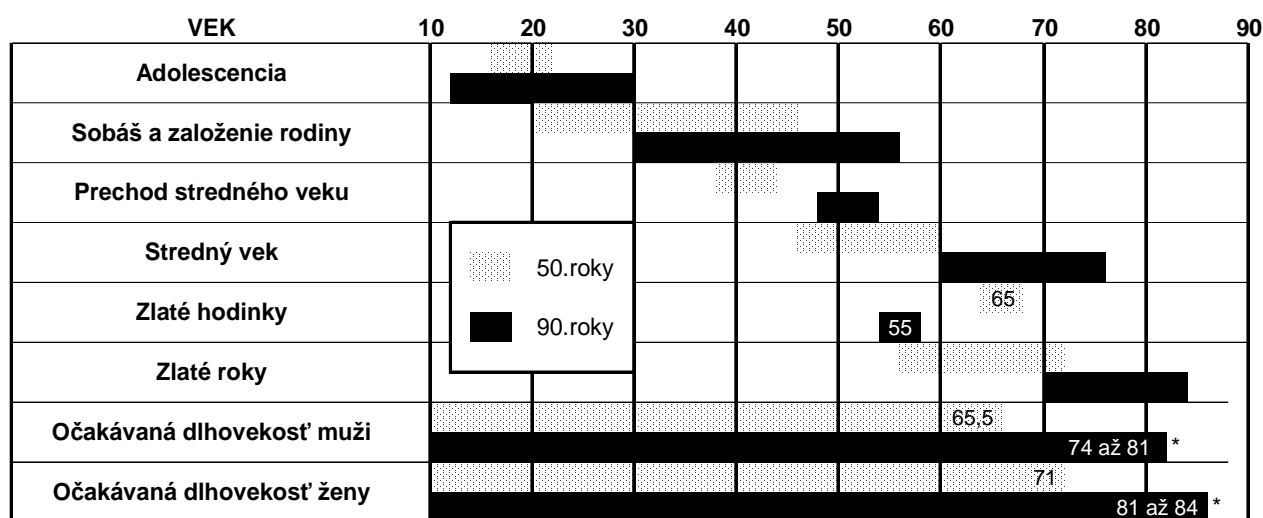
²⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychológia II. Dospelosť a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

²⁶ SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí. Šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999.

sa odvoláva na sociológa H. Schelského, ktorý už v 60. rokoch minulého storočia okomentoval zrýchlenie vývoja výrokom: „Fyzicky o dva roky skôr, psychicky o dva roky neskôr.“²⁷ Z uvedeného je zrejmé, že za približne 40 rokov tento dvojročný posun neuveriteľne narástol. Rozdiel ale môže byť spôsobený aj rozdielnymi spoločenskými podmienkami a rôznou priemernou dĺžkou života.

Desaťročný posun

Porovnanie životných období v päťdesiatych a deväťdesiatych rokoch



Zdroj: Správy o súčasnej populácii, Ministerstvo obchodu USA
Vekové údaje sú približné

* vyššie číslo udáva priemerný očakávaný vek, pre tých, ktorí dosiahli 65 rokov

Graf č. 1: Desaťročný posun: porovnanie životných období v 50. a 90. rokoch 20. storočia.²⁸

Z grafu vyplýva, že jednotlivé obdobia ľudského života sa predlžujú smerom dopredu aj dozadu. Napríklad adolescencia v súčasnosti začína oveľa skôr a trvá dlhšie. Aj sobáš a založenie rodiny sú odsúvané do stále vyššieho veku. Samotný stredný vek je tiež výrazne posunutý do vyššieho veku a súvisí to zrejme s tým, že sa predlžuje vek života jednak u žien a aj u mužov, hoci tí žijú stále v priemere kratšie ako ženy.

²⁷ SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister and Principal, 2002. s. 392.

²⁸ SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí. Šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999. s. 23.

V ďalšej časti tejto práce sa zameriame na obdobie strednej dospelosti vymedzenej obdobím od 40. do 50. roku veku a to z toho dôvodu, že práve v tomto období dochádza u dospelých ku kríze stredného veku.

2.3 Charakteristika strednej dospelosti

Okrem charakteristiky telesných a psychickým zmien si v tejto kapitole priblížime aj to, ako sa menia a čo je príznačné pre role, ktoré človek počas dospelosti má. Dôvodom zaradenie týchto podkapitol do tejto práce je potreba upriamiť pozornosť na vývojové zmeny, ktoré sa odohrávajú v živote dospelého človeka na bio-psycho-sociálnej úrovni. Prípadne nezvládnutie, resp. nevyrovnanie sa týmito zmenami môže viesť k rôznym vývojovým krízam (viď kapitola 3.3.3), a možno aj tam siahajú korene krízy stredného veku. V tejto kapitole budú použité aj tvrdenia konkrétnych ľudí (mužov i žien) vo veku 50 - 60 rokov, ktorí sa zúčastnili výskumu pod názvom: *Stredný vek. Obdobie stagnácie, bilancie životných výsledkov alebo ďalšieho napredovania? Sonda do životných cieľov ľudí v strednom veku*. Výskum bol realizovaný Výskumným ústavom detskej psychológie a patopsychológie v Bratislave v období od decembra 2005 do februára 2006. Autorkou výskumu je Bibiana Filípková a výsledky tohto výskumu sú v tejto práci publikované s jej súhlasom. Cieľom výskumu bolo nazrieť do problematiky zmyslu života a životných cieľov ľudí v období stredného veku. Autorku výskumu zaujímalo či si ľudia v strednom veku ešte kladú nové ciele a majú snahu ich realizovať, a aká je hierarchia nových cieľov. Zisťovala tiež spokojnosť s naplnením životných cieľov a naopak nespokojnosť prežívanú v prípade, ak sa respondentom ich životné ciele nepodarilo realizovať. Výskum ukázal, že stredný vek nemusí byť obdobím stagnácie a prípravy na dôchodok. Respondenti sú vo veľkej miere so svojim životom spokojní a kladú si nové ciele či už v oblasti rodinného života, pracovného uplatnenia alebo voľnočasových aktivít.²⁹

²⁹ Stredný vek. Obdobie stagnácie, bilancie životných výsledkov alebo ďalšieho napredovania? [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupný z: http://sapa.ff.upjs.sk/casopis/6_druhe_cislo_2009/52_Filipkova.pdf

Stredný vek začína zhruba v dobe, kedy sa prvý krát vážnejšie pozrieme za seba a uvedomíme si alebo nejasne pocítíme, či zistíme, že sme za „polovicou“ svojho života.³⁰ Stredný vek prináša veľa medzníkov, prejavuje sa vnútorným nekľudom, nevysvetliteľnou nespokojnosťou, depresiami, prípadne stratou sebavedomia. Príčinou je práve skončená životná etapa a začiatok etapy novej. Pravdepodobnosť depresii sa zvyšuje s vekom a vrchol dosahuje práve po štyridsiatke. Stredný vek je krízovým obdobím, pretože sa v rozmedzí niekoľkých rokov väčšinou nahromadí viac životných zmien (odchod detí z domu, smrť vrstovníkov, rodičov), ktoré môžu byť pre človeka stresujúce a vyžadujú od neho pružné jednanie a schopnosť adaptability.³¹

Stredný vek je vrcholom zrenia, ale aj obdobím zodpovednosti vo vzťahu nielen k deťom a starnúcim rodičom, ale aj voči celej spoločnosti. Jeho hlavnou úlohou je podľa Vágnerovej dosiahnutie a udržanie uspokojivej profesijnej pozície a stabilizácia rodiny, resp. pozitívnych vzťahov s ľuďmi v rámci nej (s partnerom, deťmi, rodičmi). Ako ďalej píše autorka, niektoré životné možnosti (napr. materstvo) sa definitívne uzatvárajú alebo redukujú, preto je to obdobie posledných šancí a úsillia o ich využitie. Dôležitým aspektom je tzv. **subjektívny vek**, t.j. spôsob na koľko rokov sa ľudia cítia, a ktorý býva zvyčajne o 10 -15 % nižší, ako je ich reálny chronologický vek.³² Sheehyová súhlasí a dodáva, že táto markantná nezhoda medzi skutočným chronologickým vekom a subjektívnym vekom u štyridsiatnikov a päťdesiatnikov bola jedným z jej najkonzistentnejších poznatkov. Z reprezentatívneho národného výskumu vyplýva, že muži starší ako 45 rokov sa cítili o osem rokov mladší ako bol ich skutočný vek. Ako uvádza autorka, tento nepomer je u žien ešte väčší. Podľa výskumu sa mladšie ženy cítili v priemere iba o tri roky mladšie, ženy po 45 sa cítili mladšie o plných desať rokov!³³ Vek sám o sebe je pomerne háklivou spoločenskou témou spojenou s mnohými predsudkami. Na jednej strane veľmi radi oslavujeme narodeniny, no opýtať sa ženy v určitom veku

³⁰ KRAMULOVÁ, Daniela. Krize středního věku. *Psychologie dnes*, 2010, roč. 16, č. 6, s. 22.

³¹ Krize středního věku. [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupný z:

<http://www.svetlonacesty.cz/uvahy-a-zamysleni/krize-stredniho-veku>

³² VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie II. *Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

³³ SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí. Šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999.

v spoločnosti na jej vek je považované za spoločenské faux pas, či prinajmenšom za neslušné. Ako keby sme sa za svoj vek hanbili, resp. hanbili sa za to, že starneme. A možno si v určitom veku už začíname uvedomovať, že tu nebudeme večne, no nechceme sa tým ešte zaoberať.

Pre stredný vek je typický obrat v chápaní vlastného života a snahy a tendencie k bilancovaniu minulosti a plánovaniu budúcnosti (*pani Gabriela, 54 r. „Výsledky môjho života sú v súlade s mojimi životnými, ktoré som si predsavzala zrealizovať“*, *pani Zuzana, 52 r.: „Takto som si to nepredstavovala ani v najkrajších snoch. Je to super“*, *pán Jozef, 60 r.: „Zamestnanie, vzdelanie, rodina, byt sú ciele, ktoré som si vytýčil a aj som ich dosiahol“*, *pani Oľga, 53 r.: „Som spokojná so životnými cieľmi, ktoré som si stanovila, hoci mi nevyšlo všetko podľa mojich predstáv“*, *pani Soňa, 50 r.: „Som spokojná a počítujem životnú vyrovnanosť“*)³⁴, k lepšiemu sebaopoznaniu (tendencie zaoberať sa sám sebou). Typický je aj odklon od konformity a plnenia očakávaní iných, k väčšiemu dôrazu na vnútornú spokojnosť, človek hľadá skutočný zmysel svojho ďalšieho života a smerovania.³⁵

Hľadanie zmyslu svojho ďalšieho života ale bude podľa Junga zložité, keďže štyridsiatnici vstupujú do druhej polovice života úplne nepripravení a často zaskočení a prekvapení, pretože obrazne neexistujú školy, ktoré by ich na druhú polovicu života pripravili. Upozorňuje, že v minulosti boli takými školami náboženstvá a zároveň kladie otázky: „Avšak pre koľko ľudí nimi ešte sú? Koľko našich starých ľudí bolo v niektorej z týchto škôl skutočne vychovávaných pre tajomstvo druhej polovice života, pre starobu, smrť a večnosť“?³⁶ Najmä vyspelá západná civilizácia v posledných desaťročiach už zrejme neprikladá náboženstvu a viere taký význam ako v minulosti, je orientovaná skôr na materiálne hodnoty a konzumný spôsob života, duchovné hodnoty zostávajú v úzadí. Preto ľudia po prekročení hranice stredného veku často strácajú pevnú pôdu pod nohami, kladú si

³⁴ Stredný vek. Obdobie stagnácie, bilancie životných výsledkov alebo ďalšieho napredovania? [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupný z:

http://sapa.ff.upjs.sk/casopis/6_druhe_cislo_2009/52_Filipkova.pdf

³⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospelosť a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

³⁶ JUNG, C.G. *Člověk a duše*. 3. rozšířené a doplněné vyd. Praha: Academia, 1995. s. 110.

otázky na ktoré nevedia odpoveď, prípadne nezvládajú nevyhnutné vývojové zmeny, čo môže viesť aj ku kríze stredného veku.

Kryštoň so Sabolovou k tomu dodávajú, že novú podobu nadobúda aj problém identity, človek v strednom veku by sa mal identifikovať s novými vývojovými úlohami a rolami pre ďalšie roky života resp. starnutia.³⁷ Podľa Junga by mal starnúci človek vedieť že „jeho život nestúpa a nerozširuje sa, ale naopak zužuje sa.“³⁸

2.3.1 Telesné a psychické zmeny

Kolektív autorov udádza, že dospelý človek je zdravý, silný a najvýkonnejší ešte v dobe strednej dospelosti, hoci menej ako vo fáze rannej dospelosti, no pomaly dochádza k znižovaniu telesnej výšky a k zmenám v hmotnosti, a hlavne u žien dochádza k rastu telesnej váhy. Autori o tomto období premýšľajú ako o období v ktorom dochádza tiež k zmenám senzomotorickým, začína sluchová a zraková involúcia. Po 45. roku veku dochádza k fyziologickým zmenám vnútorných orgánov, mení sa činnosť endokrinných žliaz a tiež krvný obeh a s ním aj srdce a cievy.³⁹

Dá sa predpokladať, že vplyvom nezdravého životného štýlu, rýchleho spôsobu života s množstvom stresu a čoraz väčším rozvojom techniky, sa tieto negatívne involučné zmeny budú presúvať do mladšej dospelosti. Podľa Kryštoňa a Sabolovej v čase po štyridsiatke pomaly klesá telesná výkonnosť, človek sa rýchlejšie unaví a potrebuje dlhší čas na regeneráciu a načerpanie nových síl. Drobné ochorenia a infekcie majú dlhší priebeh, čo núti ľudí k väčšej opatrnosti a prevencii.⁴⁰

Vágnerová naopak uvádza, že v strednej dospelosti sa telesné starnutie ešte neprejavuje nápadnejšou zmenou výkonnosti, ale úbytkom telesnej atraktivity. Takýto prejav starnutia postihuje viac ženy ako mužov aj vďaka medializácii ideálu krásy a „večnej mladosti“.⁴¹ Súčasný trendy ale ukazujú, že kult tela a krásy nie je výlučne záležitosťou žien, kozmetický priemysel

³⁷ KRYSTOŇ, M.– SABOLOVÁ, G. *Úvod do andragogiky a psychológie dospelých*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2003.

³⁸ JUNG, C.G. *Človek a duše*. 3. rozšírené a doplnené vyd. Praha: Academia, 1995. s. 111.

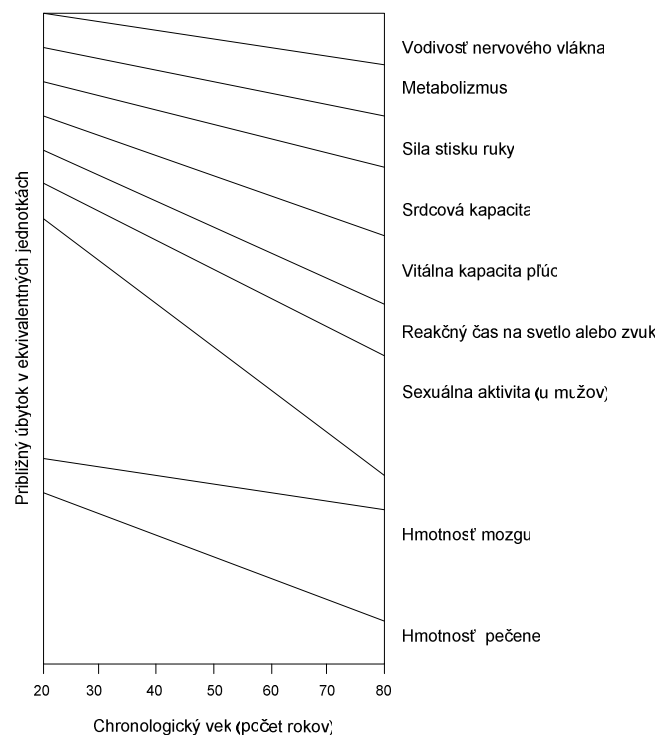
³⁹ KOLEKTIV AUTORŮ. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc, 2005.

⁴⁰ KRYSTOŇ, M.– SABOLOVÁ, G. *Úvod do andragogiky a psychológie dospelých*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2003.

⁴¹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost' a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

sa čoraz viac orientuje aj na mužov. A naopak, pre športový priemysel sú už desaťročia cieľovou skupinou aj ženy. Ženy pomocou plastických operácií riešia napríklad krízu stredného veku a snažia sa zostať čo najdlhšie mladé a nezriedka strácajú mieru a zdravý úsudok. West nás dokonca varuje, že tým, ktorí sa radovali nad krásou a silou svojho tela, môže stredný vek priniesť nepríjemné prekážky a rozčarovanie. Tvrdí, že mnoho dospelých bojuje s prírodou, odmieta tancovať s časom, no často pri tom prichádza o svoju dôstojnosť.⁴²

Nasledovný graf ilustruje klesajúce tendencie vybraných biologických premenných od 20. do 80. roka života človeka. Z grafu je zrejmé, že všetky biologické premenné majú v podstate od cca 20. roku veku viac či menej klesajúce tendencie. Vplyvom nadmerného stresu či nezdravého životného štýlu však u niekoho môžu tieto tendencie nabrať aj rýchlejší spád.



Graf č. 2: Vekové trendy niektorých biologických premenných podľa Bromleye.⁴³

⁴² WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*. Praha: Portál, 2002.

⁴³ KURIC, J. a kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 259.

Americká autorka Sheehyová v súvislosti s telesnými zmenami zistila, že ženy posledných generácií čoraz častejšie odkladajú materstvo a rodenie detí do vyššieho veku. Dôvodom je napríklad predĺžené vzdelávanie či sľubne rozbehnutá profesná kariéra. Uvedený vzorec správania sa však zatiaľ neuplatňuje dostatočne dlho, aby sa ukázalo aký vplyv bude mať na ženy, ich manželov a hlavne na vyrastajúce deti. Tieto „matky v strednom veku“ sú v tomto smere ženy - priekopníčky.⁴⁴ V súvislosti s touto témou ale Čížková pripomína, že u žien po 45. roku veku dochádza k involúcii vaječníkov a k širším hormonálnym zmenám, ktoré spôsobujú tzv. **menopauzu (klimaktérium)**. Toto obdobie je sprevádzané mnohými fyziologickými zmenami, ktoré nezriedka nepriaznivo ovplyvňujú aj psychický stav, vyrovnanosť či pohodu ženy.⁴⁵ Naopak, v prípade mužov ako dopĺňa Vágnerová, nie je pokles plodnosti tak zrejímavý a ešte u štyridsiatnikov je väčšinou nevýznamný.⁴⁶ Výskumy by zrejme potvrdili nastupujúci trend posúvať tehotenstvo a materstvo do vyššieho veku aj v našej spoločnosti. Okrem toho sa vo vyspelých spoločnostiach v ktorých ľudia netrpia hmotnou núdzou, paradoxne znižuje počet detí v rodine, prípadne pribúdajú bezdetné manželstvá.

Za vrcholné obdobie pre rozumovú činnosť ale aj pozornosť kolektív autorov považujeme obdobie stredného veku. Toto obdobie je tiež charakteristické emočnou zrelosťou, harmonizáciou, zvyšuje sa sociálny status jedinca, čím sa posilňuje jeho sebavedomie a sebadôvera.⁴⁷ Podľa Vágnerovej v tomto veku ovplyvňujú uvažovanie a riešenie problémov hlavne skúsenosti. V 40. rokoch života dochádza k rozvoju praktickej a sociálnej inteligencie a diferencuje sa rozvoj fluidnej a kryštalickej inteligencie. Hoci už nedochádza k rozvoju fluidnej inteligencie, t.j. schopnosti používať nové spôsoby myslenia, výraznejšie neklesá. Naopak, kryštalická inteligencia, t.j. skúsenosti s rôznymi spôsobmi interpretácie a riešenia problémov, sa udržiava na rovnakej úrovni, prípadne sa vďaka

⁴⁴ SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí. Šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999.

⁴⁵ KOLEKTIV AUTORŮ. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc, 2005.

⁴⁶ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

⁴⁷ KOLEKTIV AUTORŮ J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc, 2005. s. 121-122.

vzdelaniu a spôsobu života po 40. roku života zlepšuje.⁴⁸ Kuric ale tvrdí, že niektoré intelektové schopnosti sa vyvíjajú až do staroby. Bežné inteligenčné testy však ukazujú deficit či znižovanie výkonu.⁴⁹

Stredná dospelosť je tiež začiatkom nárastu opatrnosti a rigidity, jedinec odmieta nové poznatky či nové riešenie bežných situácií. Naopak, mení sa spôsob chápania problémov, mnohé situácie sa štyridsiatnikom už ako problémy nejavia, pretože sa stali súčasťou ich každodenného života.⁵⁰ V súvislosti s chápaním problémov Sheehyová poníma stredný vek ako bod, kedy poznávame že mnohé zo *zlých vecí*, ktoré sa nám stávajú, nemôžeme ovplyvniť. Na druhej strane by sme ale už mali mať slušnú skúsenosť ako ich zvládnuť a tiež poznať, že máme stále väčšiu kontrolu nad tými *dobrymi vecami*, ktoré nás stretávajú. Už sme sa niečo naučili, niektoré stratégie sa nám osvedčili, iné naopak nie. Autorka si pomáha čínskym prirovnaním: „Ak má človek dosiahnuť dlhý a vyrovnaný život, musí najprv obrúsiť ostré hrany a stať sa skôr guľčkou, dobre zaoblenou a schopnou gúľať sa životom hore i dole.“⁵¹ V období stredného veku upúšťame od potreby riešiť každú nespravodlivosť, veľa nepodstatných vecí už berieme s nadhľadom, dokážeme rozlíšiť čo je podstatné, a hlavne sme už zistili, že aj zlé veci sú nevyhnutnou súčasťou nášho života, rovnako ako aj dobré. A aby sme sa dokázali radovať z dobrých vecí, musíme zažiť aj tie zlé.

Vágnerová o období strednej dospelosti uvažuje ako fáze stability emočného prežívania a vrcholu emočnej inteligencie, kedy je intenzita prežívaných emócií je skôr stredná a má klesajúcu tendenciu. Štyridsiatnik dokáže svoje emócie vzhľadom na situáciu ovládať či potláčať, dokáže lepšie porozumieť svojim emočným prežitkom a dokáže ich akceptovať. Podľa teórie socioemocionálnej selektivity sa v priebehu strednej dospelosti znižuje počet vzťahov s cieľom maximalizovať emočný zisk a minimalizovať

⁴⁸ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost' a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

⁴⁹ KURIC, J. a kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.

⁵⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost' a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

⁵¹ SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí. Šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999. s. 93.

riziká a straty, ľudom ide viac o kvalitu vzťahov ako o ich množstvo.⁵² Zdá sa, že dospelý v strednom veku by mal byť dostatočne vyspelý a zrelý na to, aby úspešne zvládol či vyrovnal sa s prípadnými životnými krízami. Prax ale ukazuje, že zrelosť nie je jediným predpokladom úspešného zvládnutia krízy.

2.3.2 Osobnosť dospelého človeka

V predchádzajúcich podkapitolách sme hovorili o telesných a psychických zmenách v období dospelosti. Dospelý jedinec ktorý je už relatívne zreloou osobnosťou má určite lepšie predpoklady aby úspešne zvládol prípadnú krízu stredného veku. Hoci je dôležité povedať, že aj osobnosť človeka sa aj v priebehu dospelosti vyvíja, osobnosťou sa totiž človek nerodí, ale sa ňou stáva. A aj osobnosť je jedným z faktorov zvládnutia prípadnej krízy stredného veku.

Podľa Balcara vývoj osobnosti a samotná osobnosť je výsledkom interakcie dvoch neustále pôsobiacich činiteľov: vnútornej výbavy jedinca, ktorú zdedí a vonkajších podmienok jeho života. Základnými procesmi ktoré ovplyvňujú vytváranie osobnosti a jej vývoj sú biologické pochody zrenia organizmu (evolučné a involučné zmeny v organizme) a psychologické procesy učenia organizmu, ktoré majú na utváranie osobnosti človeka najväčší význam.⁵³ Podľa Hartla Gerstmann a iní autori rozlišujú medzi pojmami vývoj osobnosti a rozvoj osobnosti. Hartl sa ďalej odvoláva na Švancarú, ktorý v prípade vývoja osobnosti hovorí o preukázateľných zákonitých zmenách osobnosti v závislosti od veku. Naopak, rozvoj osobnosti znamená vytváranie nových osobnostných vlastností.⁵⁴ Mohli by sme povedať, že vývoj je vertikálnou a rozvoj horizontálnou dimenziou osobnosti.

Smékal v zhode s Levisonom a Eriksonom ďalej pokračuje, že k pozitívnej zmene osobnosti dôjde len vtedy, keď sa jej v období

⁵² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost' a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

⁵³ BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2. opravené vyd. Chrudim: Mach, 1991.

⁵⁴ HARTL, P. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. Praha: Karolinum, 1999.

vývojových kríz podarí urobiť na sebe tú prácu, ktorú vyžaduje životná situácia. Správne rozhodnutie ovplyvňuje rast v ďalšej životnej etape. Smékal odporúča pýtať sa: „Nakoľko je človek osobnosťou?“ a nie odkedy, a zisťovať, ako sa dosiahnutý stupeň zrelosti osobnosti zhoduje alebo rozchádza so stupňom telesného vývoja a s kalendárnym vekom.⁵⁵ Jedinec sa teda osobnosťou nerodí, stáva sa ňou v procesoch vývoja a učenia, i vďaka krízam ktoré úspešne prekoná.

V súvislosti s biodromálnou psychológiou (psychológia životnej cesty) hovoríme o osobnom raste či zrení osobnosti ako o múdrosti, nesebeckosti, kultúrnosti, či schopnosti znášať sklamanie či bolesť. Myšlienku osobného rastu či seberealizácie ako základnej úlohy či možnosti ľudského života podľa Říčana pozoruhodne prepracoval americký humanistický psychológ A. Maslow (viď pyramída potrieb kapitola 3.3.3).⁵⁶ Hartl ďalej v súlade s Gerstmannom uvádza, že osobnosť dospelého je iba relatívne stabilná, pretože sa mení, zdokonaľuje a vyvíja sa aj vďaka riešeniu životných úloh, vplyvu výchovného pôsobenia spoločnosti, sebvýchovou a sebautváraním.⁵⁷

Ako píše Smékal, popredný slovenský psychológ osobnosti Jurovský, opakovane formuloval názor, že osobnosťou je každý konkrétny živý človek.⁵⁸ Prikláňame sa k názoru autorít a dodávame, že pojem osobnosť je dnes sprofanovaný predovšetkým médiami. V záplave napríklad rôznych ankiet osobnosti a tiež dôsledného sledovania života tej ktorej „osobnosti“ médiami, si aj obyčajný človek vytvorí o pojme osobnosť mylnú predstavu. Zdá sa, že deti v súčasnosti za osobnosť považujú skôr niekoho z televíznej obrazovky ako vlastného otca či matku.

Ak by sme teda chceli vymedziť pojem osobnosť, podľa Nakonečného predovšetkým nejednotné poňatia psychológie ako vedy, t.j. jej predmetu a metodológie viedli k tomu, že dnes existujú rôzne definície pojmu osobnosť.⁵⁹ *V rámci filozofických definícií* Smékal v súlade s Hepnerom

⁵⁵ SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister and Principal, 2002.

⁵⁶ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990.

⁵⁷ HARTL, P. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. Praha: Karolinum, 1999.

⁵⁸ SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister and Principal, 2002.

⁵⁹ NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995. s. 11.

definuje osobnosť takto: „Osobnosť nie je niečo čo máme, alebo čo sme. Je to, čo robíme, keď sme v spoločnosti iných. Je to činnosť, nie vlastnosť. Nie je to stojatá voda, ale tečúci potok.“ Ako ďalej vymedzuje Smékal, podľa *systémového poňatia* osobnosti „je človek osobnosťou vtedy, keď má svoju tvár, keď je autorom svojich činov, keď nekopíruje a nenapodobňuje, ale keď zodpovedne stojí za tým čo robí, keď jedná s vedomím dôsledkov svojich činov. V tomto zmysle je osobnosť produktom socializácie, spiritualizácie a individuácie.“⁶⁰ Práve socializácia je významnou formou učenia, ktorá prispieva k formovaniu osobnosti v rámci spoločenských činností a vzťahov. Človek je tvor spoločenský a na to, aby mohol žiť v spoločnosti a začleniť sa do nej, musí zvládnuť určité vývojové úlohy, tzv. socializačný program. Ten sa realizuje formálne alebo neformálne pôsobiacimi činiteľmi na úrovni celej spoločnosti, širšej vzťažnej skupiny (napr. dôchodcovia, príslušníci národa) alebo malých spoločenských skupín (napr. rodina).⁶¹ Hádam nikto nepochybuje o tom, že najdôležitejšou a na jedinca najdlhšie pôsobiacou socializačnou skupinou je rodina. Tá zohráva hlavne v prvých rokoch života človeka dôležitú úlohu nielen pri socializácii, ale aj pri vývoji osobnosti. A opäť je tu priestor pre andragogiku ako vedu o animácii človeka a jej intervenciu. Andragogika vymedzuje animáciu ako oduševňovanie, nikdy nekončiaci proces humanizácie človeka, ktorého súčasťou je aj socializácia.

2.3.3 Zmeny v profesijnom, partnerskom a rodinnom vývine

Už v predchádzajúcej kapitole sme uviedli, že štyridsiatnik má značnú zodpovednosť nie len vo vzťahu k deťom a starnúcim rodičom, ale aj voči celej spoločnosti. Obvykle je v partnerskom alebo manželskom vzťahu, má deti, ale nezabúda ani na vzťahy so svojimi rodičmi. V strednom veku má už zvyčajne aj dosť pracovných skúseností, „buduje si kariéru“, prípadne sa snaží angažovať aj v rámci miestnej komunity. Jedinec tým že sa vzdeláva,

⁶⁰ SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister and Principal, 2002. s. 28.

⁶¹ BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2. opravené vyd. Chrudim: Mach, 1991.

pracuje, má sieť spoločenských kontaktov a väzieb zvyšuje si svoj ľudský kapitál. A napríklad aj toto zvyšovanie či mobilizácia ľudského kapitálu je jedným z predmetov andragogiky. V tejto kapitole si teda povieme viac o špecifikách jednotlivých rolí a vzťahov, ktoré dospelý jedinec v strednom veku má.

Profesijný život

Profesijná rola je dôležitým prejavom generativity stredného veku. Štyridsiatnici bývajú produktívni, dosahujú svoj vrchol v profesijnom postavení (*pani Juliana, 50 r.: „Počas svojho doterajšieho života som po pracovnej stránke dosiahla pomerne vysoké výsledky“*)⁶², mnoho ľudí v tomto veku významne prispieva k úspešnosti firmy či inštitúcie, ktorej sú súčasťou. Podľa Vágnerovej bilancujú, pretože si potrebujú potvrdiť, že sa rozhodli pre správnu profesiu (*pán Ivan, 58 r.: „Výsledky môjho pracovného života sú v podstate lepšie, ako som si možno niekedy vytýčil“*)⁶³ a uvedomujú si, že majú poslednú šancu aby dosiahli žiaduce sebauplatnenie (*pani Marta, 50 r.: „Nie som spokojná. Chcela som byť pedagogička a študovať vysokú školu, čo sa mi nepodarilo“, pán Gabriel, 54 r.: „Splnilo sa mi takmer všetko, chcel som ísť ešte ďalej študovať, ale bohužiaľ nebol na to čas a teraz sa tiež nedá, keď zarábam v zahraničí. Ale to je oproti tomu, čo mám, len taká malá drobnosť“*)⁶⁴. Začínajú pociťovať tlak konkurencie mladších kolegov, často vzdelanostne i skúsenostne lepšie vybavených, dravších či asertívnejších.⁶⁵ Sheehyová tiež upozorňuje, že zatiaľ čo predtým si ľudia v štyridsaťpäťke hovorili: „Ako sa mám pripraviť na ďalšie povýšenie?“ Teraz musia premýšľať: „Ako sa mám pripraviť na nový začiatok, až ma hodia cez palubu?“⁶⁶ Naopak, podľa Farkovej, niektorí úspešní špecialisti v strednom veku sú atraktívnymi

⁶² Stredný vek. Obdobie stagnácie, bilancie životných výsledkov alebo ďalšieho napredovania? [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupný z:

http://sapa.ff.upjs.sk/casopis/6_druhe_cislo_2009/52_Filipkova.pdf

⁶³ To isté.

⁶⁴ Stredný vek. Obdobie stagnácie, bilancie životných výsledkov alebo ďalšieho napredovania? [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupný z:

http://sapa.ff.upjs.sk/casopis/6_druhe_cislo_2009/52_Filipkova.pdf

⁶⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

⁶⁶ SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí. Šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999. s. 81.

pracovníkmi aj pre konkurenčné organizácie. Ak si to vedenie spoločnosti uvedomuje, snaží sa svojich zamestnancov motivovať či pripútať si ich „zlatými putami“ - platom, odmenami, firemnými autami či inými výhodami.⁶⁷ Aj s predlžujúcim sa vekom odchodu do dôchodku je pre jedinca v strednom veku dôležité neustále na sebe pracovať, vyvíjať sa, učiť či vzdelávať sa, aby obstál v konkurencii vekovo mladších. V súvislosti s tým, že stredný vek je vrcholným obdobím pre rozumovú činnosť, môže byť práve toto obdobie vhodným vekom na vzdelávanie, keďže vo vyššom veku sa začínajú výraznejšie prejavovať involučné zmeny a schopnosť učiť sa, či zapamätať si, sa s vekom znižuje.

Človek v strednom veku má prirodzenú potrebu a tendenciu odovzdávať skúsenosti nasledujúcim generáciám. Uplatnenie v profesii je, hlavne u mužov, významnou súčasťou identity v strednom veku, a preto do nej niektorí z nich veľmi veľa investujú. Vágnerová ale upozorňuje, že dlhodobejšie nadmerne zvýšené pracovné nasadenie, bez primeraného uspokojenia z práce či relaxácie, môže viesť až k syndrómu vyhorenia.⁶⁸ Je preň typické citové a mentálne vyčerpanie a pochybnosti o zmysle svojej práce. Často ide o dôsledok dlhodobého stresu a syndróm vyhorenia sa týka najmä ľudí, ktorí pracujú s inými ľuďmi.⁶⁹ Odborníci ako prevenciu odporúčajú hlavne rešpektovať svoje potreby a dávať si jasné a dosiahnuteľné ciele.⁷⁰

Potreba úspechu a dosiahnutia významnej pozície síce v strednom veku stále zohrávajú významnú úlohu, no spoločenská prestíž a finančné ohodnotenie už nie je na prvom mieste. So stúpajúcim vekom nadobúda väčší význam potreba zmyslu, užitočnosti a hodnoty práce a ich uspokojenie. Od práce sa vo väčšej miere očakáva pohoda a istota, ako úspech a moc.⁷¹ Ľudia v strednom veku sa okrem práce orientujú aj na iné ciele ako profesijné, cítia potrebu venovať sa viac aj svojej rodine,

⁶⁷ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009.

⁶⁸ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

⁶⁹ *Syndrom vyhoření - úvod*. [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupné z: <http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/>

⁷⁰ *Syndróm vyhorenia. Depresia z nedostatku zdrojov*. [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupné z: <http://www.sme.sk/c/3693527/syndrom-vyhorenia-depresia-z-nedostatku-zdrojov.html>

⁷¹ KRYSTOŇ, M.– SABOLOVÁ, G. *Úvod do andragogiky a psychológie dospelých*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2003.

dospievajúcim deťom, starnúcim rodičom či svojim koníčkom. Potvrdzuje to aj Vágnerová keď hovorí že väčšia časť populácie sa snaží o udržanie existujúcej pozície, no nájdu sa aj takí, ktorí sa v strednom veku snažia o zmenu či postup na vyššiu pozíciu.⁷² Farková správne poukazuje na to, že v trochu inej situácii sú ženy. Ženy sú, aj napriek zmenám v posledných desaťročiach, zamerané na materstvo, starostlivosť o deti a udržanie rodiny. Vyplýva to jednak z historických rolových očakávaní, ale aj z biologickej povahy – aj človeku je daná starostlivosť o mláďatá.⁷³ Ale už aj u nás sa môžeme stretnúť s rodinami, v ktorých si manželia svoje role na určitý čas, zvyčajne z finančných dôvodov, vymenia – muž zostáva s dieťaťom na rodičovskej dovolenke, naopak žena pracuje. Na otázku, či je takéto riešenie najvhodnejšie pre všetky zainteresované strany, dajú odpoveď pravdepodobne až budúce generácie.

Manželský a rodinný život

Manželstvo a rodinný život predstavujú jednu z dôležitých oblastí realizácie a naplnenia životnej cesty človeka. Ako každý iný systém aj rodina nie je len súčtom kvalít jednotlivých členov, ale je to zložitý, vzájomne sa ovplyvňujúci vzťahový a komunikačný systém. Každý člen má svoju individuálnu pozíciu a plní svoje role s ohľadom na role ostatných členov.⁷⁴ De Singly v súlade s Durkheimom súhlasí a tvrdí, že súčasná rodina je individualistická, pretože jednotliví členovia majú v súčasných rodinách väčšiu individualitu ako v rodinách tradičných.⁷⁵ Deti dnes rýchlejšie dospievajú, dokážu si povedať svoj názor, sú samostatnejšie, na druhej strane sú ale aj viac zamerané na seba a svoje potreby.

V súvislosti s rolami Farková upozorňuje, že došlo k zmenám obsahov rodinných rolí, ktoré sa odovzdávali z generácie na generáciu. Tradičné poňatie role muža je spojené s úlohou ekonomicky zaistiť rodinu, rola ženy je tradične spájaná s výchovou detí, starostlivosťou o domácnosť a udržiavaním „tepla domáceho krbu“. V posledných desaťročiach

⁷² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

⁷³ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009.

⁷⁴ KOŠČO, J. a kolektív. *Poradenská psychologie*. Bratislava: SPN, 1987.

⁷⁵ De SINGLY, F. *Sociologie současné rodiny*. Praha: Portál, 1999.

dochádza k zneisteniu role muža. Ženy požadujú, aby sa muži viac podieľali na fungovaní rodiny, a to nie len finančne. Naopak, stúpa počet žien ktoré majú v rámci rodiny vyšší príjem ako muž a tým aj väčšiu ekonomickú nezávislosť.⁷⁶ Súčasnosť ukazuje, že tradičný model rodinných rolí už nie je tak striktno dodržiavaný a aj ženy už majú možnosť realizovať sa v pracovnej oblasti v oveľa väčšej miere ako to bolo v minulosti. A naopak, vidieť muža pomáhajúceho s domácimi prácami či tráviaceho čas s deťmi už tiež dnes nie je výnimkou.

Tak ako sa vyvíja a mení jedinec a v jeho vývoji môžeme vymedziť určité etapy, aj rodinný život sa mení a vyvíja, hovoríme o tzv. rodinnom životnom cykle. Koščo v súlade s periodizáciou Duvallovej rozlišuje podľa veku rodičov a detí tieto etapy vývoja rodiny:

1. mladé manželstvo, bez detí (dĺžka trvania manželstva 0-5 rokov),
2. narodenie dieťaťa (staršie dieťa do 2 rokov a 11 mesiacov),
3. štádium detí predškolského veku (staršie dieťa od 3 do 5 rokov a 11 mesiacov),
4. štádium detí školského veku (staršie dieťa od 6 do 12 rokov a 11 mesiacov),
5. štádium dospievajúcich detí (staršie dieťa od 13 do 20 rokov a 11 mesiacov),
6. štádium postupného odchádzania detí z domu,
7. štádium neskoré roky, „prázdne hniezdo“,
8. štádium začína odchodom do dôchodku a končí smrťou jedného z manželov.⁷⁷

Jednotlivé etapy vývoja rodiny sa ale posúvajú, či predlžujú hlavne v súvislosti s neskorším vstupom mladých ľudí do manželstva a tiež kvôli odsúvaniu materstva a rodičovstva. V budúcnosti sa tiež uvažuje o zvýšení veku odchodu do dôchodku, čo zrejme predĺži posledné štádium.

Deti, a s nimi spojená rodičovská úloha je pre dospelého človeka v strednom veku dôležitou súčasťou jeho identity, pretože deti dávajú životu zmysel a umožňuje vyhnúť sa prázdnote. Vzťah rodičov a dospievajúcich deťmi sa vyvíja, počnúc odpútaním adolescentov z viazanosti na rodičoch, pokračujúc úplnou elimináciou ich závislosti

⁷⁶ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009.

⁷⁷ KURIC, J. a kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.

a končiac opätovným zblížením na inej úrovni. Dospelí sa musia, hoci neradi, vzdať rodičovskej autority. Aj osamostatňovanie dieťaťa môžu rodičia prežívať ako obdobie neužitočnosti a zbytočnosti, hlavne ak nemajú iný zdroj seberealizácie.⁷⁸ Už v mladšej dospelosti je pre rodičov dôležitá nájsť si okrem starostlivosti o deti aj iný spôsob seberealizácie, aby obdobie znižujúcej sa závislosti detí na rodičoch a neskôr obdobie „prázdneho hniezda“ nebolo pre dospelého jedinca kritickým životným obdobím.

Kvalita manželstva významne ovplyvňuje pocity životnej spokojnosti štyridsiatnikov. Pre obdobie stredného veku je podľa Vágnerovej typická druhá kríza manželstva, ktorá býva menej intenzívna ako prvá a súvisí so splnením jednej z najdôležitejších vývojových úloh manželstva a tou je výchova detí. (*pani Agáta, 50 r.: „V podstate som spokojná až na to, že som si zle vybrala muža, ktorý mal byť na celý život. Sklamal ma svojím nezaujmom o mňa a o deti“*)⁷⁹, Partnerský, resp. manželský vzťah štyridsiatnikov prešiel adaptačnou a stabilizačnou fázou, prípadne rôznymi krízami, a približne polovica manželstiev sa rozpadla. Ak manželstvo vydržalo, pre stredný vek je typický stereotyp, odklon od ideálu, akceptácia kompromisu, rezignácia, preferencia pohodlia či istota stereotypu zabehnutého manželstva.⁸⁰ (*pán Gabriel, 54 r.: „Som veľmi spokojný. Mám dobrú manželku, zdravé a dobré deti“*)⁸¹.

U ľudí, ktorých manželstvo prosperovalo veľa rokov, radosť do vzťahu v strednom veku prichádza z kamarátstva, povzbudenia, vernosti a sexuálnej spokojnosti. West hovorí, že partneri ktorí spolu stoja na pevných manželských základoch, majú väčšiu šancu úspešne prekonať otrasy, spojené s dospievaním detí.⁸² (*pani Soňa, 50 r.: „Doterajšie výsledky môjho života charakterizuje spokojnosť a naplnenie životných*

⁷⁸ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost' a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

⁷⁹ Stredný vek. Obdobie stagnácie, bilancie životných výsledkov alebo ďalšieho napredovania? [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupný z:

http://sapa.ff.upjs.sk/casopis/6_druhe_cislo_2009/52_Filipkova.pdf

⁸⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost' a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

⁸¹ Stredný vek. Obdobie stagnácie, bilancie životných výsledkov alebo ďalšieho napredovania? [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupný z:

http://sapa.ff.upjs.sk/casopis/6_druhe_cislo_2009/52_Filipkova.pdf

⁸² WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*. Praha: Portál, 2002.

cieľov najmä v osobnom živote. *Mám šťastné manželstvo, založené na láske, vzájomnej opore a porozumení, detí, ktoré sa snažíme vychovávať v harmónii*)⁸³.

Naopak, dôvodom rozpadu manželstva ľudí v strednom veku môže byť rozdielny vývoj osobností oboch partnerov alebo naivná predstava o možnosti uchovať vzťah v takej podobe, v akej fungoval na začiatku manželstva. Iným dôvodom môže byť potreba zbaviť sa stereotypu a závislosti na vzťahu k partnerovi, či potreba skúsiť ešte naposledy dosiahnuť hlbšiu vzťahovú intimitu. Zvyšuje sa riziko nevery, riešením partnerských vzťahov býva dosť často rozvod a niekedy i uzavretie nového sobáša. Nespokojnosť v manželstve môže byť kompenzovaná aj mimomanželským vzťahom, ktorý býva v súčasnosti oveľa viac tolerovaný ako v minulosti, obzvlášť u mužov. U žien sa očakáva väčšia zodpovednosť k rodine. Väčšinou ale neplatí, že by rozbitie pôvodného manželstva bolo iba dôsledkom nevery, to skôr nevera býva dôsledkom rozpadu vzťahu manželského páru, než jeho príčinou.⁸⁴ Práve z uvedených dôvodov býva fenomén mimomanželského vzťahu pomerne často spájaný s obdobím krízy stredného veku, tak u mužov, ako aj u žien.

Sheehyová sa v súvislosti s manželstvom opiera o výrok Jacobsa, ktorý hovorí, že manželstvo je inštitúcia, ktorá je v prvom rade výhodná pre mužov, pretože ich chráni pred depresiou, no ženy robí zraniteľnejšími. Dodáva, že manželstvo so spoľahlivým človekom a najlepším priateľom je u žien i mužov jedným z najlepších predpokladov vysokej spokojnosti, ale ako upozorňuje, v priemerných a slabých manželstvách trpia hlavne ženy.⁸⁵ (*pani Andrea, 54 r.: „Pri výbere partnera som nikdy nemala šťastie“, pani Marta, 50 r.: „Nie som spokojná. Chcela som mať ohľaduplného manžela, čo sa mi nepodarilo“, pani Bibiána, 55 r.: „Na jednej strane pociťujem radosť, pretože som dosiahla ciele týkajúce sa rodiny a detí, na strane druhej trpké sklamanie v partnerskom živote“, pani Eva, 51 r.: „Až na výber*

⁸³ Stredný vek. Obdobie stagnácie, bilancie životných výsledkov alebo ďalšieho napredovania? [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupný z: http://sapa.ff.upjs.sk/casopis/6_druhe_cislo_2009/52_Filipkova.pdf

⁸⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospelosť a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

⁸⁵ SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí. Šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999.

*partnera, ku ktorému by som teraz pristupovala inak ako pred 25 rokmi, sa mi ostatné ciele napĺňajú“*⁸⁶. A sú to väčšinou zase ženy, ktoré v takýchto manželstvách z rôznych dôvodov (napr. aby deti neprišli o otca), zostávajú napriek problémom.

V strednom veku dochádza k opätovnému zblížovaniu dospelých detí s rodičmi, ktoré je podmienené úbytkom kompetencií seniorov. Vzájomný vzťah starých rodičov a ľudí stredného veku ovplyvňuje rovnováha, resp. nerovnováha vzájomnej nezávislosti a solidarity. Vágnerová ale upozorňuje, že narušenie tejto rovnováhy v dôsledku choroby, či úmrtia jedného z rodičov a následný nárast závislosti seniorov môže mať za následok nesúmernosť vzájomného postavenia. Dochádza k výmene rolí, dospelý človek vo vzťahu k svojim rodičom získava po prvý krát v živote dominantné postavenie, stáva sa autoritou, keďže starí rodičia sa stávajú závislými na svojich deťoch. Človek v strednom veku si začína uvedomovať, že rodičia starnú a je nútený sa s touto skutočnosťou, symbolizujúcou definitívny koniec jednej etapy života spojenej s jeho detstvom a mladosťou, vyrovnáť.⁸⁷ Práve v situáciách narušenia tejto rovnováhy napríklad v dôsledku choroby, si jedinec uvedomuje, že situácia sa mení, a sú to práve rodičia ktorí budú potrebovať pomoc a starostlivosť, že karta sa obrátila.

Z poznatkov uvedených v tejto kapitole teda vyplýva, že s obdobím strednej dospelosti sa spájajú jednak zmeny na fyzickej, ale aj zmeny na psychickej a sociálnej úrovni. Dospelý človek sa vyvíja a mení, prechádza vývojovými zmenami, čo nemusí vždy prežívať ľahko. Práve nahromadenie takýchto zmien a hlavne ich nezvládnutie, či nevyrovnanie sa s nimi, môže viesť napríklad ku kríze stredného veku.

⁸⁶ Stredný vek. Obdobie stagnácie, bilancie životných výsledkov alebo ďalšieho napredovania? [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupný z:

http://sapa.ff.upjs.sk/casopis/6_druhe_cislo_2009/52_Filipkova.pdf

⁸⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospelosť a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.

3. Kríza stredného veku alebo kríza životného stredú

Anglický termín „middle age crisis“, čiže kríza stredného veku, si v posledných desaťročiach našiel cestu aj do nášho slovníka. Píšu o nej spisovatelia, hovorí sa o nej v médiách, nevyhýba sa mužom ani ženám. V strednom veku už má človek za sebou životné úspechy a neúspechy, životné zakopnutia či zlyhania. V mladosti im, či vyrovnaniu sa s nimi možno nevenoval toľko pozornosti, no v strednom veku sa môžu vrátiť s oveľa väčšou intenzitou v podobe krízy stredného veku. Krízu stredného veku môžeme považovať za kritický uzol na životnej dráhe jedinca. Predmetom andragogiky ako aplikovanej vedy je orientovanie človeka v kritických uzloch jeho životnej dráhy, preto spolu s psychológiou ako svojou opornou vedou, ponúka možnosti krízovej intervencie.

3.1 Základné vymedzenie pojmu kríza stredného veku

Podľa Hrdličku sa veľmi dlho verilo, že životné obdobie medzi 35. a 50. rokom života je časom vrcholu, najväčšieho životného rozmachu a sebarozvoja. Človek získal pracovné a životné skúsenosti, ktoré mu umožňujú vystúpiť na vrchol profesijnej kariéry či splniť si svoje sny a životné plány.⁸⁸ Kríza stredného veku ale prichádza práve vo chvíli, keď sú ľudia na vrchole, no postupne nadobudnú dojem, že mnohé sny či plány už nestihnú zrealizovať. Na vrchole sa im zdá, že ďalšia cesta môže viesť jedine nadol.⁸⁹ Podľa článku uverejneného v odbornom časopise Social Science & Medicine sa naše životné pocity pohybujú po krivke v tvare písmena U. Čím vyššie sa na krivke nachádzame, tým sme šťastnejší a spokojnejší. Zdá sa, že už od útleho detstva, kedy sme v podstate asi najbezstarostnejší a najšťastnejší, padáme pomaly, ale isto smerom nadol. Kríza stredného veku predstavuje dno písmena U. Ak sa nám podarí krízu

⁸⁸ HRDLIČKA, M. – KURIC, J.- BLATNÝ, M. *Krize středního věku - úskalí a šance*. Praha: Portál, 2006.

⁸⁹ Kríza stredného veku. [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupné z: http://www.izurnal.sk/index.php?Itemid=89&id=2603&option=com_content&task=view

prekonať a spamätať sa z nej, pomaly stúpame nahor, v ústrety pokojnej starobe.⁹⁰ Hrdlička upozorňuje, že k obratu v nazeraní na túto periódu ľudského života došlo až v šesťdesiatych rokoch 20. storočia, kedy psychoanalytik Elliot Jacques vo svojom prelomovom článku prvý krát pomenoval a definoval krízu stredného veku. Hrdlička sa odvoláva na Jacquesa, podľa ktorého je to obdobie kedy sa rast mení na starnutie, človek dosiahol určité životné postavenia, no práve vtedy si začína klásť otázku: Ako ďalej? Kam ďalej?⁹¹ V súvislosti s otázkou zmyslu života ktorá je v tomto období tiež aktuálna, by sme sa mohli opýtať aj Prečo ďalej?

Medzi mladosťou a starobou je obdobie niekoľkých rokov, ktorým sa hovorí kríza stredného veku. Môžeme ich považovať za akýsi oddechový čas od života na rozhodnutie ako naložiť s druhou polovicou života. V mnohom sa tieto roky podobajú rokom puberty, keď sme boli pre okolie a niekedy i pre seba samých protivní, či priam neznesiteľní. V období puberty sa z dieťaťa stáva mladý človek, v strednom veku sa z mladého človeka stáva človek starý, a táto premena niekedy bolí.⁹² Komplikovaný prechod z jednej vývojovej fázy do druhej môže priniesť aj ťažkosti ústiace až do krízy stredného veku.

Aj Říčan, ktorý používa termín kríza životného streda, k tomu dodáva, že ako snáď prvý švajčiarsky psychiater Jung umiestnil do tridsiatych rokov života človeka medzník, predel či krízu, ktorá prichádza niekedy medzi 35. a 40. rokom života.⁹³ Ale ako ukazujú výskumy z Anglicka a Spojených štátov, v súčasnosti aj neskôr. Aj keď krízu stredného veku lekári nepovažujú za lekársku diagnózu a o jej existencii sa viedli či vedú spory, nedávne výskumy odborníkov z Dartmouth College v Spojených štátoch a University of Warwick v Anglicku potvrdili, že to nie je žiadny mýtus či výmysel, ale empiricky overený fakt. Vychádzajú z údajov ktoré zozbierali od dvoch miliónov ľudí z 80 krajín sveta, a ktoré potvrdili, že kríza stredného veku sa nevyhýba prakticky nikomu. Dokáže potrapiť všetkých, zažívajú ju muži, ženy, slobodní či ženatí, chudobní i bohatí, tí s deťmi, aj tí

⁹⁰ Midlife Misery: Is There Happiness After the 40s? [online], [cit. 15.3.2012].

Dostupné z: <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=midlife-misery-is-there-happiness-after-the-40s>

⁹¹ HRDLIČKA, M. – KURIC, J.- BLATNÝ, M. Krize středního věku - úskalí a šance. Praha: Portál, 2006.

⁹² *Stárnutí je věc rozhodnutí*. [online], [cit. 15.3.2012] <http://psychologie.cz/starnuti-je-vec-rozhodnuti/>

⁹³ ŘÍČAN, P: *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990.

bez nich. Odborníci z uvedených univerzít o možných príčinách špekulujú, zhodujú sa ale v tom, že faktorov ovplyvňujúcich príchod krízy stredného veku je množstvo. Tvrdia, že jednou z príčin je aj fakt, že v tomto veku si veľa ľudí uvedomí, že už nestihnú realizovať veľa vecí, ktoré mali v pláne. Niektorí, naopak sa začnú príliš skoro obzerať späť, bilancovať a hodnotiť svoj život, k čomu ich vedú hlavne úmrtiami ich vrstovníkov či vlastných rodičov.⁹⁴ Hrdlička k tomu dopĺňa, že odborná literatúra sa zhoduje v tom, že približne 80 % populácie prežíva obdobie medzi 35. a 50. rokom života ako obdobie psychologického prechodu. Údaje sa veľmi rozchádzajú v tom, v akom percente populácie dôjde k rozvoju skutočnej krízy, Hrdlička sa odvoláva na rôznych autorov, ktorých údaje sa značne líšia: 10 % (Brim), 26 % (Wethington), 70 % (Ciernia) až 80 % (Levinson).⁹⁵ Škála existencie krízy v populácii je pomerne široká, čo zrejme súvisí s tým, že kríza je vysoko subjektívna a individuálna záležitosť, a čo niekto prežíva ako krízu, druhý zrejme nie. Údaje pozbierané anglickými a americkými vedcami v 80 krajinách sveta teda ukazujú, že kríza stredného veku prichádza v jednotlivých krajinách či oblastiach v rôznych časoch. Napríklad Briti ňou prechádzajú v 44. roku veku, naopak ženy v Spojených štátoch prechádzajú krízou stredného veku okolo 40. roku a muži až okolo 50. roku veku.⁹⁶ Bohužiaľ na Slovensku sa podobný komplexný výskum zameraný na prežívanie krízy stredného veku neuskutočnil. To, že sa neuskutočnil, ale neznamená že ňou ľudia neprechádzajú, alebo že sa im kríza stredného veku vyhýba.

V období stredného veku vstupujú aj v súvislosti s celoživotným vývojom jedinca do popredia iné témy, ako v predchádzajúcich životných obdobiach. Človek začína pochybovať o hodnotách, cieľoch a niekedy aj o spôsobe svojho života, pretože prestávajú byť v súlade s jeho aktuálnou životnou situáciou. Ako sa domnieva Hrdlička, pred človekom sa otvárajú nové vývojové úlohy a životné ciele, z nich niektoré môžu byť v rozpore

⁹⁴ *Midlife Misery: Is There Happiness After the 40s?* [online], [cit. 15.3.2012].

Dostupné z: <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=midlife-misery-is-there-happiness-after-the-40s>

⁹⁵ HRDLIČKA, M. – KURIC, J.- BLATNÝ, M. *Kríze stredného veku - úskalí a šance*. Praha: Portál, 2006.

⁹⁶ *Midlife Misery: Is There Happiness After the 40s?* [online], [cit. 15.3.2012].

Dostupné z: <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=midlife-misery-is-there-happiness-after-the-40s>

s jeho doterajšími hodnotami a cieľmi. Autor vymedzuje nasledovné témy a vývojové úlohy stredného veku.

- akceptovať nezvratnosť krátiaceho sa času,
- akceptovať svoje starnúce telo,
- rozvinúť zrelý partnerský vzťah a zrelú sexualitu,
- prehodnotiť rodinné vzťahy: akceptovať odchod detí z domu,
- akceptovať obrat rolí vo vzťahu k vlastných starnúcim rodičom,
- rozvinúť priateľstvo stredného veku,
- prijať novú profesijnú rolu učiteľa mladšej generácie a plánovať si odchod do dôchodku,
- dať hre a koníčkum nové významy,
- stať sa prarodičom.⁹⁷

Z uvedeného vyplýva, že s obdobím stredného veku sa spája pomerne veľa nie práve jednoduchých vývojových úloh, ktoré musí dospelý jedinec splniť či zvládnuť. Práve andragogika spolu s psychológiou ponúka možnosť zorientovať sa v tomto zložitom či kritickom životnom období aj pomocou intervencie či poradenstva.

Obdobie stredného veku je kulminačným bodom, kedy po etape neustáleho rastu, zrenia a expanzie prichádza doba upokojenia, či integrácie. Objavuje sa potreba premeny postojov, ktorá človeka stavia pred nutnosť voľby či rozhodnutia. Rozhodnúť sa (z gr. slova „krisis“), či a ako nastúpiť cestu k návratu. Nevyriešenou či nezvládnutou formou tejto krízy potom môže byť depresia alebo naopak hektická aktivita rôzneho druhu.⁹⁸ Sú známe prípady mužov, ktorí si začali plniť svoje sny napríklad o motorkách, či prípady žien, ktoré sa zverili do rúk plastického chirurga. Muži prežívajú krízu stredného veku zložitejšie ako ženy, splnili tri pomyselné úlohy - zasadiť strom, postaviť dom a splodiť syna – a zdá sa im že ich už čaká iba cesta nadol. Často za sebou pália mosty a začínajú nový život s mladšou partnerkou. Ženy naopak, vidia možnú budúcnosť aj vo

⁹⁷ HRDLIČKA, M. – KURIC, J.- BLATNÝ, M. *Kríze středního věku - úskalí a šance*. Praha: Portál, 2006.

⁹⁸ *Kríze středního věku*. [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupný z: <http://www.svetlonacesty.cz/uvahy-a-zamysleni/krize-stredniho-veku>

vnúčatách a aj v tomto veku investujú veľa času a energie do vzťahov a starostlivosti o seba i svojich najbližších.⁹⁹

Hovoriac o prerode človeka počas krízy aktuálnou sa stáva otázka či požiadavka akéhosi „upratovania“ či zbavovania sa balastu, nie hromadenia ďalšieho. To môže byť neprijemné hlavne pre materiálne založených ľudí, ktorí celý život nakupovali, zhromažďovali, počítali, no odteraz by sa mali zbaviť toho, čo môže ich duši brániť v návrate tam, odkiaľ prišla, zbaviť sa pút zväzujúcich ich so životom. Túto krásnu úlohu archaické či prírodné národy náležite oceňovali, len my moderní ľudia máme problém vzdať sa postavenia či majetku.¹⁰⁰

Říčan sa obrazne povedané neuspokojí iba s upratovaním, ale pripomína, že táto kríza je spojená aj s myšlienkou na smrť. Smrť ešte nie je bezprostrednou hrozbou, ale stáva sa trvalou súčasťou životného horizontu, aj v súvislosti s úmrtiami vrstovníkov či vlastných rodičov. Říčan nám ešte k smrti v súlade s Jacquesom hovorí, že „citové (či presnejšie: existenciálne) vyrovnanie sa so smrťou je jediným primeraným riešením krízy životného streda“. Smrť je v našej spoločnosti pomerne tabuizovaná téma a býva odsúvaná do úzadia kvôli rozmachu mladosti, neustálemu rastu. Aby sme prijali smrť ako súčasť nášho života, je potrebné oželiť ilúziu nesmrteľnosti, mladosti, ilúziu „mne sa nemôže nič stať“. V kríze životného streda obrazne povedané niečo umiera, končí – ale zároveň niečo nové vzniká, rodí sa.¹⁰¹ Bohužiaľ postindustriálna spoločnosť neponúka ľuďom k téme smrti a konečnosti života alternatívu v podobe duchovných hodnôt. V tradičných spoločnostiach existujú rituály, umožňujúce ľuďom prejsť kritickými obdobiami prechodu z jedného štádia životného cyklu do druhého.¹⁰² Takéto rituály sú bežné v domorodých kmeňoch. Aj staroba je tam spájaná s múdrosťou starých ľudí, ich skúsenosti, rady a múdrosť si na rozdiel od napríklad našej spoločnosti oveľa viac vážia a ctia. Napríklad aj v indiánskej kultúre je staroba vysoko cenená a smrť je bez strachu prijímaná ako prestupná stanica do iného sveta. Podobne to platí aj pre väčšinu archaických kultúr. U nás má téma

⁹⁹ KRAMULOVÁ, Daniela. Krize středního věku. *Moje psychologie*. 2010, roč. 16, č. 6, s. 25-26.

¹⁰⁰ DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin, 2001.

¹⁰¹ ŘÍČAN, P: *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990. s. 307.

¹⁰² *Krize středního věku*. [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupný z: <http://www.svetlonacesty.cz/uvahy-a-zamysleni/krize-stredniho-veku>

staroby bohužiaľ negatívnu príchuť rekapitulácie, nepotrebnosti či zaradenia do starého železa.¹⁰³ Kríza životného streda teda môže byť ideálnou príležitosťou na introspekciu či zamyslenie. Toto obdobie nám ponúka možnosť bádať vo vlastnom vnútornom svete čo vedie k vyhraňovaniu osobnosti, či k individuácii: človek sa stáva individualitou, necíti a nejedná podľa konvencií, podľa očakávaní okolia, ale podľa toho, k čomu sa dopracoval vlastnou cestou, vlastnými životnými skúsenosťami.¹⁰⁴

Z uvedeného nám teda vyplýva, že kríza stredného veku je okrem iného aj veľmi duchovnou záležitosťou. Môžeme ju chápať ako príležitosť na zastavenie a zamyslenie sa nad zmyslom svojho života. Môžeme ju tiež vidieť ako šancu na „upratanie“ svojho vnútra a uvoľnenie miesta pre nové myšlienky, ideí či hodnoty. Už v úvode sme zdôraznili, že kríza je tiež príležitosť či šanca na zmenu. Nemali by sme zabúdať, že máme pred sebou aj určité vývojových úlohy, ktoré máme splniť. Predovšetkým by sme si ale mali nájsť cestu či spôsob ako sa s ňou vyrovnáť, ktorý nám najviac vyhovuje. V prípade že sa s krízou nedokážeme vyrovnáť s pomocou najbližších, nemali by sme váhať s vyhľadáním odbornej pomoci. Aj andragogika svojou intervenciou môže zvrátiť nepriaznivé následky neriešenej krízy.

3.2 Kríza zmyslu, kríza hodnôt, zmysel života

Ako sme už uviedli vyššie, stredný vek, či kríza stredného veku je aj o hľadaní skutočného zmyslu svojho ďalšieho života. Halama konštatuje zvýšený záujem ľudí o problematiku hľadania zmyslu života. Ľudia hľadajú alternatívy k svojmu spôsobu života, snažia sa nájsť odpovede aj vo východných kultúrach či náboženstvách. Príčinou tohto záujmu je fragmentácia života, pretechnizovanosť, konzumný spôsob života či ústup tradičných hodnôt. Na druhej strane je dôvodom záujmu o túto otázku najmä v západnej kultúre naplnenie základných životných potrieb (potrieb fyziologických, bezpečia, istoty, lásky, sebaúcty). Toto naplnenie totiž umožňuje v zmysle Maslowovho hierarchického naplnenia potrieb, pri

¹⁰³ DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin, 2001.

¹⁰⁴ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990.

naplnení nižších potrieb zaujímať sa o potreby vyššie.¹⁰⁵ Teda, ak máme naplnené základné fyziologické potreby a máme strechu nad hlavou, prácu a rodinu, začíname sa podľa Maslowa zaujímať aj o duchovné hodnoty či otázky. A toto hľadanie zmyslu života prichádza zvyčajne v období stredného veku. Podľa Junga je mylné si myslieť, že životný zmysel sa vyčerpáva s fázou mladosti a rozmachu, naopak hovorí: „Životné popoludnie je rovnako zmysluplné ako dopoludnie, ale jeho zmysel a zámer sú úplne iné“.¹⁰⁶ V súvislosti s vývinovými úlohami pripomíname, že aj dospelosť či stredný vek má svoje vývinové úlohy, ktoré je potrebné splniť a ktoré sme si charakterizovali v kapitole 2.2. Sú samozrejme iné, ako vývinové úlohy mladosti.

Keď hovoríme o zmyslupnosti života, jednania či žitia, slovo zmysel vyjadruje celkové zameranie ľudského života či existencie. Křivohlavý v súlade s Baumeisterom hovorí, že „zmysel tejto existencie súvisí s našimi snahami porozumieť tomu, čo sa deje a tiež porozumieť tomu, ako jednotlivé udalosti patria do širšieho obrazu života“. S odvolaním na Baumeistera autor ešte pripomína, že bez zmyslupnosti by naše chovanie bolo riadené iba impulzmi a inštinkami.¹⁰⁷ Bez zmyslupnosti by sme boli riadení inštinkami ako zvieratá, u ktorých zrejme hlavným zmyslom života je prežiť či priviesť na svet potomstvo. No človek môže nájsť aj iný zmysel svojej existencie, napríklad vytvoriť s niekým láskyplný vzťah, stať sa skvelým hudobníkom, zachraňovať zvieratá, či životy ľudí.

Frankl sa domnieva, že človek by nemal hľadať abstraktný zmysel života, pretože každý má v živote svoje poslanie alebo úlohu, ktorú by mal vykonať či splniť. Túto úlohu nemôže splniť nikto iný a preto je jeho život jedinečný. Frankl je zakladateľom terapeutického teórie, ktorej dal názov logoterapia (z gr. logos - zmysel), a ktorá sa zameriava na zmysel ľudskej existencie a na hľadanie tohto zmyslu človekom. Autor vníma človeka ako bytosť hľadajúcu zmysel života. Prežiť v neľudských podmienkach koncentračných táborov mu pomohlo vedomie, že jeho život má zmysel.

¹⁰⁵ HALAMA, P. *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007.

¹⁰⁶ JUNG, C.G. *Človek a duše*. 3.rozšírené a doplnené vyd. Praha: Academia, 1995. s. 110.

¹⁰⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti života. Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006. s.42.

Súhlasí s Nietzsche, ktorý hovorí, že „ten kto má dôvod na svoj život, vydrží takmer všetko.“

A ako teda môžeme objaviť zmysel života? Franklova logoterapia ponúka tri rôzne spôsoby:

1. vykonávaním nejakej práce alebo skutkov, dosahovaním úspechu,
2. zažívaním niečoho (ľudskej dobroty, pravdy, krásy, prírody alebo kultúry) alebo vzťahom s iným človekom,
3. postojom, ktorý zaujmeme voči nevyhnutnému utrpeniu. Ak človek prijme výzvu trpieť statočne, život preňho bude mať zmysel a túto zmysluplnosť si zachová až do poslednej chvíle.¹⁰⁸

Frankl v knihe z vlastných skúseností poznamenáva, že tí ktorí nevideli zmysel svojho života v utrpení prežívanom v koncentračnom tábore, sa z neho živí nevrátili.

Baumeister sa ako jeden z prvých v poslednom štvrtstoročí zameril na problematiku zmysluplnosti života. Křivohlavý teda v súlade s ním špecifikuje štyri oblasti cieľov, ku ktorým býva v súčasnej dobe život ľudí zameraný:

- k oblasti práce a uspokojeniu z nej,
- k oblasti lásky ako dôležitej hodnoty pre zmysluplný život,
- k túžbe po šťastí,
- k oblasti sebapoňatia (identity).¹⁰⁹

Otázka zmyslu života je veľmi zložitá a neexistuje na ňu univerzálna odpoveď. Aj tu ako pri kríze platí, že je to veľmi subjektívne a individuálne, a každý nachádza zmysel svojej existencie v niečom inom. Ako nám k tomu poznamenáva Jung, „veľké životné problémy nie sú nikdy vyriešené raz navždy. Ak sú zdanlivo vyriešené, je to vždy strata. Zdá sa, že ich zmysel a účel nespočívajú v ich vyriešení, ale v tom, že na nich neustále pracujeme. Iba to nás chráni aby sme nezhlúpili a neskostnateli.“¹¹⁰ Zdá sa že platí, že nie každá cesta musí mať nutne cieľ, aj samotná cesta môže byť cieľom. A takouto cestou môže byť aj život sám.

¹⁰⁸ FRANKL, V. E. *Hľadanie zmyslu života. Napriek všetkému povedať životu áno*. Bratislava: Eastone Books, 2011. s. 89.

¹⁰⁹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti života. Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006.

¹¹⁰ JUNG, C.G. *Člověk a duše*. 3.rozšířené a doplněné vyd. Praha: Academia, 1995. s. 227.

A práve hľadanie zmyslu života, či ľudskej existencie je problémom, ktorý môže trápiť ľudí v období stredného veku, či počas krízy stredného veku. Aby sme vedeli ponúknuť možnosti ako s krízou stredného veku bojovať, je potrebné najprv vymedziť a charakterizovať pojmy kríza a tiež vývojová kríza, pretože kríza stredného veku je práve takouto vývojovou krízou.

3.3 Kríza

Hoci slovo kríza v nás vyvoláva skôr strach, obavy a nepríjemné pocity, je potrebné si uvedomiť, že je nevyhnutnou súčasťou nášho života. Krízy a krízové situácie boli, sú a budú sa v našich životoch vyskytovať a prichádzať. Pre niektorých jedincov je prvou krízovou situáciou už jeho príchod na svet. Nieкто sa s krízami vyrovnáva či rieši krízy ľahšie, inému trvá dlhšie kým je schopný krízové obdobie prekonať či zvládnuť ho, no sú aj takí, ktorí sa s krízami nedokážu, či nechcú popasovať. Závisí to samozrejme od viacerých faktorov, napríklad od osobnosti jedinca, miery jeho adaptability a niekedy aj o ochote prijať ponúkanú pomocnú ruku. Nemalú úlohu zohráva samozrejme aj typ a intenzita krízy, či krízovej udalosti. Nesmieme tiež zabúdať, že každý má iný spôsob prežívania, teda aj krízu prežíva každý inak – individuálne. No krízy nemusia vždy znamenať niečo nepríjemné a mať pre jedinca nutne negatívne dôsledky.

Kastová zdôrazňuje pozitívnu konotáciu slova kríza a upozorňuje, že napríklad „kríza v osobnej oblasti môže byť za určitých okolností šancou či príležitosťou k väčšiemu rozvoju osobnosti.“¹¹¹ Kríza môže vyústiť do zmeny spôsobov nášho chovania, správania či prežívania, má v sebe potenciál zmeny – je zároveň nebezpečenstvom i príležitosťou.¹¹² Aj v čínštine slovo kríza pozostáva z dvoch znakov, slovo kríza prečítame ako „wej- dži“ a je zloženinou dvoch významov: nebezpečenstvo a príležitosť.¹¹³

¹¹¹ KASTOVÁ, V. *Kríze a tvořivý přístup k ní*. Praha: Portál, 2000. s. 13.

¹¹² VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002.

¹¹³ HONZÁK, R. - NOVOTNÁ, V. *Kríze v živote, život v krizi*. Praha: Road, 1994.

Dahlke ale v zhode s Jaspersom hovorí, že tak ako všetko, aj kríza má svoj čas; nie je možné jej ísť v ústrety, ani ju nemôžeme preskočiť, či vyhnúť sa jej. Musí dozrieť tak, ako všetko v živote. Nemusí ale znamenať katastrofu, môže prebehnúť aj potichu a nenápadne, bez vedomia okolia. V každej kríze máme možnosť vybrať si či sa stane nebezpečenstvom a hrozbou, alebo šancou a príležitosťou.¹¹⁴

V bežnom živote ale skôr platí, že väčšina ľudí bohužiaľ krízy nevníma ako možnosť a príležitosť k zmene, dokonca k zmene pozitívnej. Vo všeobecnosti sú krízy skôr strašiakom, možno vďaka médiám ktoré vytvárajú o krízach všeobecne nie veľmi pozitívny obraz. Z pohľadu andragogiky môžeme krízu vnímať ako kritický uzol či situáciu v živote človeka a práve tu nachádzame uplatnenie andragogiky, ako vedy o orientácii človeka v tomto kritickom uzle.

3.3.1 Charakteristika a vymedzenie pojmu kríza, príčiny jej vzniku

Pojem kríza je možné vymedziť z pohľadu psychológie, sociológie či iných vied alebo oblastí nášho života. Latinské slovo „crisis“ v podstate znamená rozdelenie, svár, rozhodovanie, najvyšší bod, vrchol, ale tiež bod obratu. Kastová nám k tomu poznamenáva, že v prípade kríz ide o neodkladné, naliehavé situácie v našom živote.¹¹⁵ Nezabúdajme, že každý človek disponuje rôzne silnými obrannými a adaptačnými či mechanizmami zvládania a každý má inú mieru tolerancie, preto je pre každého kríza stav vysoko subjektívny. Špatenková pripomína, že potenciálny zdroj krízy teda spočíva hlavne v tom, ako jedinec zo svojho pohľadu, teda subjektívne, hodnotí životné udalosti ktoré sa mu stali a možnosti ktoré má k dispozícii – zdroj krízy teda nepramení z udalosti samotnej. Z vyššie popísaného teda vyplýva, že kríza je taká situácia, ktorú jedinec za krízu považuje.¹¹⁶

Zásadné životné situácie môžu byť významným stresujúcim či spúšťačím faktorom, ktorý môže prispieť k vzniku krízy. Honzák sa opiera o amerických bádateľov Holmesa a Raheho, ktorí v šesťdesiatych rokoch 20.

¹¹⁴ DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin, 2001.

¹¹⁵ KASTOVÁ, V. *Krize a tvořivý přístup k ní*. Praha: Portál, 2000.

¹¹⁶ ŠPATENKOVÁ, N. a kolektív. *KRIZE. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004.

storočia stanovili klasifikačný systém a prideliť zásadným životným udalostiam presnú bodovú hodnotu a zoradili ich od udalostí s najvyššou po najnižšiu bodovú hodnotu. Tvrdia, že prekročenie empiricky stanovenej hranice 250 bodov za posledný bežný rok, má často za následok telesné či psychické ochorenie. Závisí to samozrejme od adaptačných mechanizmov jedinca a mechanizmov zvládania, ako aj od postoja k danej situácii a tiež od ďalších okolností. Príloha č. 2 ponúka tabuľku týchto náročných životných udalostí spolu s ich poradím a bodovým ohodnotením.¹¹⁷ Z tabuľky teda vyplýva, že najvyššie skóre a teda najstresujúcejšie udalosti v živote jedinca sú straty odohrávajúce sa v rodine (rozvod, smrť partnera, rozvrat manželstva). Možno trochu prekvapivým výsledkom je pomerne vysoké skóre udalostí, ktoré sú hlavne ženami vnímané ako pozitívne a radostné - sobáš, tehotenstvo či narodenie dieťaťa. Práve v prípade zásadných životných situácií môže andragogika spolu s psychológiou ponúknuť možnosť intervencie, v prípade že sa jedinec nedokáže s týmito životnými udalosťami sám vyrovnáť.

Ak chceme krízu prekonať, bojovať s ňou, alebo si z nej vziať ponaučenie, je vhodné neriešiť dôsledky, ale identifikovať a odstrániť príčiny vzniku krízy, aby sa kríza opäť nevrátila, prípadne aby sme jej v budúcnosti vedeli predísť. Príčiny ale nie je vždy jednoduché identifikovať, a aj preto je niekedy pri prechode krízou vhodné vyhľadať odbornú pomoc. Špatenková sa pri pátraní po príčinách vzniku krízy opiera o Thoma, ktorý rozlišuje vnútorné a vonkajšie príčiny vzniku krízy. V prípade **vonkajších príčin** ide o situácie, kedy niekomu buď niečo odoberieme, alebo mu naopak ponúkneme na výber z viacerých možností. V prvom prípade je príčinou krízy *strata*, v druhom *voľba*. Treťou príčinou vzniku krízy môže byť *zmena* vonkajších podmienok. V prípade **vnútorných príčin** krízy, prichádza kríza v dôsledku neschopnosti alebo nemožnosti zvládnuť jednotlivé vývojové úlohy spojené s určitou životnou etapou. V dôsledku toho vznikajú tzv. vývojové krízy, ktoré súvisia s vývojom jedinca a s jednotlivými vývojovými úlohami, ktoré sme si priblížili v jednej z predchádzajúcich kapitol. Inou vnútornou príčinou krízy môže byť použitie nevhodného alebo neúčinného regulačného mechanizmu.¹¹⁸

¹¹⁷ HONZÁK, R. - NOVOTNÁ, V. *Kríze v živote, život v krízi*. Praha: Road, 1994.

¹¹⁸ ŠPATENKOVÁ, N. a kolektív. *KRIZE. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha:

Človek, ktorý prechádza krízou alebo ju prežíva a je v kríze uväznený, pohltený panickým strachom, nenachádza žiadne východisko, má pocit bezmocnosti a myslí si, že sa už nič nedá zmeniť.¹¹⁹ Slovník cudzích slov charakterizuje slova kríza ako „ťažký prechodný stav, vrcholné obdobie prekonávajúce najväčšie ťažkosti, nedostatok či úpadok.“¹²⁰

Kríza sa ale netýka nutne iba jednotlivca, v kríze môže byť napríklad aj spoločnosť, či ekonomika. Aj Špatenková krízu vymedzuje ako situáciu, ktorá postihuje nielen jednotlivca, ale napríklad aj spoločnosť a jej inštitúcie, komunity a iné sociálne skupiny. V bežnom živote tento pojem používame na vyjadrenie akejkoľvek negatívne vnímanej situácie, či situácie, pri ktorej sa niečo dramaticky mení a táto zmena je spojená s negatívnymi emóciami.¹²¹ V súvislosti s vymedzením pojmu kríza, sa Vodáčková odvoláva na fyzika René Thoma, ktorý hovorí, že „kríza so sebou nesie vždy určitý subjektívny prvok. Môže sa objaviť len u bytosti vybavenej vedomím. U mechanických či fyzikálnych systémov existujú kritické body, nie však krízy“. Autorka krízu chápe ako subjektívne ohrozujúcu situáciu s potenciálom zmeny, bez ktorej by nebolo možné dosiahnuť životný posun, zrenie.¹²²

V ponímaní Kastovej o kríze hovoríme vtedy, keď sa človek ocitne pod tlakom a v ťažkej nerovnováhe medzi subjektívne vnímaným problémom a možnosťami jeho zvládania, ktoré ma k dispozícii, no túto nerovnováhu nedokáže zvládnuť doterajšími regulačnými mechanizmami.¹²³

Vodáčková chápe krízu v súlade s Vymětalom ako „dôsledok stretu s prekážkou, ktorú nie sme schopný vlastnými silami, vlastnými vyrovnávacími stratégiami, eventuálne za pomoci nám blízkych ľudí zvládnuť v prijateľnom čase a pre nás obvyklým spôsobom.“¹²⁴

Z vyššie uvedeného sa teda budeme na krízu pozerat' ako na hraničnú či naliehavú situáciu s negatívnym nábojom, no zároveň s potenciálom

Grada, 2004.

¹¹⁹ KASTOVÁ, V. *Kríze a tvorivý prístup k ní*. Praha: Portál, 2000.

¹²⁰ ŠALING, S. - IVANOVÁ, M. - ŠALINGOVÁ, Z. *Slovník cudzích slov*. Bratislava Prešov: SAMO, 2002. s. 347.

¹²¹ ŠPATENKOVÁ, N. a kolektív. *KRIZE. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004.

¹²² VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. s. 28.

¹²³ KASTOVÁ, V. *Kríze a tvorivý prístup k ní*. Praha: Portál, 2000.

¹²⁴ VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. s. 29.

zmeny či zvratu. Viacerí autori sa zhodujú v tom, že krízu považujú za subjektívnu záležitosť, t.j. že pre každého môže kríza znamenať niečo iné, a čo niekto vníma ako krízu, druhý za krízu nepovažuje. Na druhej strane, odborníci by zrejme neoznačili každý stres, depresiu, konflikt či traumu za krízu. Špatenková nás upozorňuje, že krízu vieme identifikovať pomocou nasledovných symptómov či prejavov:

- nie bežná, intenzívna kritická udalosť,
- prežívanie určitej situácie ako straty, ohrozenia alebo šance,
- prítomnosť negatívnych emócií a zážitkov, či emočného napätia,
- pocit neistoty z budúcnosti, či pocit straty kontroly,
- náhle narušenie obvyklých vzorcov chovania jedinca,
- nevyhnutnosť zmeny a prispôbenia sa novej situácie.¹²⁵

3.3.2 Typy kríz

Vonkajšie a vnútorné príčiny vzniku krízy sú dôležitým determinantom typologizácie kríz. Rôzni autori pristupujú k typologizácii kríz z rôznych hľadísk. Špatenková napríklad v zhode so Sonneckom vymedzuje nasledovné typy kríz:

Vývojové alebo celkové krízy sa týkajú každého jedinca, pretože sú krízy z očakávaných životných zmien, ktoré sú súčasťou života každého jedinca. Keďže sú očakávané, často sú považované za pozitívne a príjemné, hoci sú zdrojom emočného napätia. Sú nositeľom zmien, nových úloh a rolí. Vyžadujú nové copingové stratégie (stratégie zvládania) a nové spôsoby riešenia.

Situačné alebo epizodické krízy sú dôsledkom vonkajších, zväčša neočakávaných situácií a sú vyvolané intenzívnymi, silnými stresormi, ktoré ohrozujú jedincovu integritu a identitu, pocit bezpečia, zdravia a často aj samotný život (smrť blízkej osoby, strata práce). Vonkajšie príčiny vzniku týchto kríz by sme mohli prirovnať k zásadným životným udalostiam podľa Holmesa a Raheho (Príloha č. 2), ktoré sú významným stresujúcim faktorom prispievajúcim k vzniku krízy.

¹²⁵ ŠPATENKOVÁ, N. a kolektív. *KRIZE. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004.

Ku **kumulovaným alebo chronickým krízam** dochádza, pokiaľ jedinec neriešil alebo chybné vyriešil vývojovú krízu alebo v prípade traumatickej krízy, kríza neprebehla vo všetkých fázach a zastavila sa vo fáze emočnej reakcie.¹²⁶

Odlíšnú typologizáciu kríz, ale tiež so zreteľom na vonkajšie a vnútorné príčiny vzniku krízy ponúka Vodáčková, ktorá sa odvoláva na Baldwina. Ten vytvoril klasifikačný systém, založený na odstupňovaní závažnosti krízy. Prechádzajúc z triedy 1 do triedy 6 sa kríza stáva závažnejšou a zdroj stresu sa mení z vonkajšieho na vnútorný.

1. **situačná kríza** je podľa Vodáčkovej, ktorá sa opiera o Aquilera a Messicka udalosť, ktorá je vyvolaná nepredvídateľným stresom, v podobe hrozby straty alebo samotnej straty (strata životného partnera, strata práce), zmeny (vstup do manželstva) alebo voľby; aj v tomto prípade sa nám ponúka analógia so zásadnými životnými udalosťami podľa Holmesa a Raheho (Príloha č.2), resp. so situačnými krízami podľa Špatenkovej;
2. **tranzitórna kríza** alebo **kríza z očakávaných životných zmien** (resp. prechodov z jednej vývojovej fázy do druhej) ktoré súvisia s rastom a zrením jedinca (napr. puberta, klimaktérium);
3. **kríza prameniaca z náhleho traumatizujúceho stresoru** je podľa Vodáčkovej v súlade s Burgessom a Baldwinom vyvolaná silnými vonkajšími stresormi (napr. úmrtie blízkej osoby, znásilnenie, prírodná katastrofa), ktoré jedinec neočakáva, nedokáže ich ovplyvniť či zabrániť im;
4. **kríza zrenia, vývojová kríza** prichádza tam, kde neprebehla úspešne kríza tranzitórna a prechod z jednej vývojovej fázy do druhej nebol ukončený; to čo bolo predtým preskočené, alebo vyriešené náhradne a dočasne, je potrebné doriešiť.
5. **kríza prameniaca z psychopatológie** môže byť vyvolaná všetkými predchádzajúcimi stresormi a jej priebeh môže negatívne ovplyvniť napríklad zraniteľnosť jedinca, jeho schopnosť adaptability, či rodinné problémy;

¹²⁶ ŠPATENKOVÁ, N. a kolektív. *KRIZE. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004.

6. neodkladný krízový stav je vysoko naliehavá a neodkladná situácia; podľa Burgessa a Baldwina sú to akútne psychotické stavy, alkoholové či drogové intoxikácie, samovražedné chovanie, nekontrolovateľná agresia).¹²⁷

Život je často nevyspytateľný, preto hore uvedené krízy môžu prebiehať súbežne, začiatok druhej nie je podmienený ukončením prvej krízy. Ľudia sú rôzni, život prináša rôzne situácie, a preto prežívanie napríklad tranzitórnej krízy nevyklučuje aj prítomnosť, resp. nečakaný príchod napríklad krízy z náhleho traumatizujúceho stresoru. Podobne kríza situačná môže prebiehať na pozadí krízy vývojevej. Obdobne sa samozrejme nevyklučujú, naopak, môžu sa prelínať vnútorné a vonkajšie príčiny kríz a zhoršovať ich priebeh. Vývojové, resp. tranzitórne krízy sa na rozdiel od situačných kríz týkajú každého jedinca. Situačné krízy nás môžu zastihnúť v rôznych obdobiach života, a v niektorých obdobiach života sa s nimi jedinec spravidla vyrovnáva ťažšie ako v iných (napr. strata práce v ranej dospelosti a v preddôchodkovom veku). Každý jedinec sa počas svojho života vyvíja a aj s dospelosťou sa spájajú určité vývojové úlohy. Pri nesplnení týchto vývojových úloh dochádza k vývojovým krízam alebo krízam zrenia, prípadne ku kríze stredného veku.

3.3.3 Vývojové krízy

Říčan uvádza, že vývojová kríza nastáva, ak sa dostanú hybné sily vývoja do protikladu, jedinec nemôže zostať takým ako doposiaľ, no cesta vpred nie je otvorená, alebo nie je ľahká. Podľa autora kríza znamená hrozbu či riziko ale zároveň aj príležitosť, pretože zo stretnutia protikladov vzniká nová kvalita a stráca sa niečo staré.¹²⁸ Říčan sa v podstate stotožňuje s čínskym znakom pre krízu, ktorý sa skladá z dvoch slov - nebezpečenstvo a príležitosť. Aj Vágnerová súhlasí, že prechod medzi jednotlivými fázami vývoja neprebieha vždy plynule a môže vzniknúť napätie medzi starým a novým variantom, pre ktorý jedinec ešte nedozrel, čo označuje za vývojovú krízu.¹²⁹ Koščo a kolektív zase hovoria o

¹²⁷ VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002.

¹²⁸ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990.

¹²⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005.

náročných životných situáciách, okolnostiach či podmienkach, kedy jednotlivec musí zmobilizovať psychické sily, osvojiť si určité poznatky aby ich prekonal, zvládol či vyriešil. Tieto náročné situácie môžu vyvolať stres, konflikty či krízy.¹³⁰ Sheehyová nám k tomu výstižne poznamenáva: „Víťazstvo nespočíva v tom, že sa človek navzdory všetkým katastrofám drží toho čo má, ale v tom, že pokračuje k niečomu novému a lepšiemu.“¹³¹ Súhlasí aj Smékal, ktorý sa odvoláva na fínskeho psychológa Niemelja, podľa ktorého: „pokiaľ človek nedokáže zhodnotiť svojej miesto v živote, nenájde odvahu precítiť bolesť z tohto sklamaní, ktoré zakúsi vo vzťahu k sebe a k svojej činnosti, nepodarí sa mu reálne zmeniť seba a svoju životnú situáciu, prejsť obdobím krízy a ďalej sa rozvíjať.“¹³²

Z uvedeného vyplýva, že kríza kladie na človeka zvýšené nároky a požiadavky, vyžaduje mobilizáciu fyzických a hlavne psychických síl, no je aj príležitosťou pracovať na sebe, zmeniť sa a rásť. Tu je tiež potrebné poukázať na to, že človek sa vyvíja počas celého života. Rôzni autori majú na tento vývoj a jeho zákonitosti odlišný, či podobný pohľad. Veľmi stručne sa zameriame na vybrané vývojové teórie a priblížime si, aké vývojové úlohy sa spájajú s obdobím dospelosti.

Ako uvádza Langmeier, na rozdiel od napríklad Piagetovej či Freudovej periodizácie, vývoj podľa Eriksona nekončí obdobím dospelovania, ale pokračuje aj v dospelosti¹³³ a Vágnerová poňatie vývoja ešte rozširuje, pretože hovorí, že je záležitosťou celého ľudského života.¹³⁴ Říčan nás upozorňuje, že hoci Erik H. Erikson (1902–1994) vychádzal z psychoanalýzy, vo svojej teórii psychického vývoja skombinoval psychologické hľadisko s biologickým a sociologickým.¹³⁵ Erikson vývoj člení do 8 vývojových etáp, a v každej z týchto etáp sa stretávajú dve kvality. Zatiaľ čo prvá podporuje rast, expanziu a ponúka ciele, s druhou kvalitou nás život konfrontuje. Medzi týmito kvalitami dochádza k vývojovému konfliktu, kríze. Tento vývojový konflikt musí jedinec vyriešiť,

¹³⁰ KOŠČO, J. a kolektív. *Poradenská psychológia*. Bratislava: SPN, 1987.

¹³¹ SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí. Šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999. s. 27.

¹³² SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister and Principal, 2002. s. 398.

¹³³ LANGMEIER, J. – KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998.

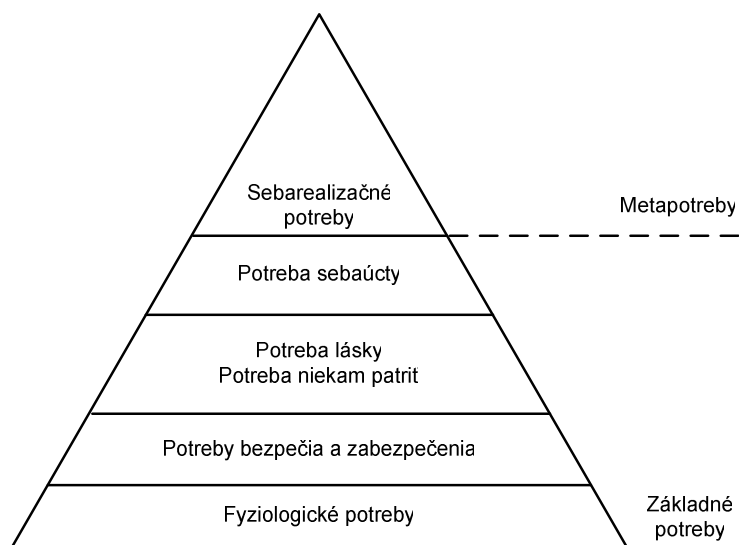
¹³⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005.

¹³⁵ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990.

aby nestagnoval a vyvíjal sa. Ak konflikt nevyrieši, nemôže postúpiť do ďalšej etapy.

1. *Základná dôvera versus základná nedôvera: nádej* – od 0 do 1 roku.
2. *Autonómia versus hanba, pochybnosti: vôľa* – od 1 do 3 rokov.
3. *Iniciatíva versus vina: cieľ* – od 3 do 6 rokov.
4. *Zručnosť versus menejcennosť: schopnosť* – od 6 do 12 rokov.
5. *Identita versus zmätenie identity: vernosť* – od 12 do 19 rokov.
6. *Intimita versus izolácia: láska* – od 19 do 25 rokov.
7. *Tvorivosť versus stagnácia: starostlivosť* – od 25 do 50 rokov.
8. *Integrita versus zúfalstvo: múdrosť* – od 50 rokov.¹³⁶

Podľa Řičana tkvie Eriksonova genialita v tom, že tieto štádia vývoja sú v súlade s psychologickým, biologickým i sociálnym poňatím vývoja v odlišných kultúrach aj u prírodných národov. Autor tiež upozorňuje na analógiu medzi **Maslowovou hierarchiou potrieb** a celoživotným vývojom, tak ako o ňom hovorí Erikson i iní autori: „sebarealizačné potreby zodpovedajú do značnej miery *generativite* (zrelému rodičovskému postoj) a *integrite* (úsmevnej múdrosti staroby).“¹³⁷ Podľa Maslowa až po uspokojení potreby na nižšej úrovni môžeme uspokojiť potrebu nachádzajúcu sa v pyramíde potrieb nad ňou.



Obrázok č. 1: Maslowova hierarchia potrieb.¹³⁸

¹³⁶ ERIKSON, E.H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Doplněné vyd. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1999.

¹³⁷ ŘÍČAN, P: *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990. s. 53.

¹³⁸ ŘÍČAN, P: *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990. s. 52.

Iný pohľad na vývinové úlohy pre jednotlivé obdobia ľudského života v rôznych oblastiach života ponúka **R. J. Havighurst** (1974). Pretože centrom záujmu v tejto práci je dospelý človek v strednom veku, bližšie priblížime iba vývinové úlohy stredného veku. Nesplnenie niektorej z vývinových úloh môže byť spúšťačom krízy stredného veku.

1. *Vývinové úlohy raného detstva* (od narodenia do 6 rokov)
2. *Vývinové úlohy stredného detstva* (6 -12 rokov)
3. *Vývinové úlohy adolescencie* (od 12 - 18 rokov)
4. *Vývinové úlohy ranej dospelosti* (18 - 30 rokov)
5. *Vývinové úlohy stredného veku* (30 - 60 rokov)
 - 5.1. Poskytovať hodnotové modely pre dospievajúce deti
 - 5.2. Rozvíjať občiansku zodpovednosť a spoločenskú angažovanosť
 - 5.3. Dosahovať vrcholný výkon v profesijnej oblasti
 - 5.4. Rozvíjať voľno časové aktivity
 - 5.5. Návrat k role manžela, manželky po odchode detí z domu
 - 5.6. Akceptovať a adaptovať sa na fyziologické zmeny, ktoré prichádzajú v dôsledku starnutia
 - 5.7. Prebrať zodpovednosť za starnúcich rodičov.
6. *Vývinové úlohy neskorej dospelosti*.¹³⁹

S rozvojom vedy a techniky a vývojom spoločnosti sú na ľudí kladené nové nároky a požiadavky a vznikajú tak nové vývinové úlohy. Havighurstovu klasifikáciu aktuálne a v súlade s uvedenými skutočnosťami dopĺňa Machalová o nové úlohy. V súvislosti s masívnym rozvojom informačných technológií, je to napríklad úloha naučiť sa používať nové informačné a komunikačné technológie. A vzhľadom na predlžujúci sa vek odchodu do dôchodku, pridáva napríklad úlohu vzdelávať sa aj v dospelom veku a zvýšiť tak svoje šance na trhu práce.¹⁴⁰

Z uvedeného nám teda vyplýva, že ku kríze stredného veku môže dôjsť napríklad ak nebola splnená niektorá z vývojových úloh strednej dospelosti, prípadne predchádzajúceho obdobia. Napríklad po odchode detí z domu sa

¹³⁹ KOŠČO, J. a kolektív. *Poradenská psychológia*. Bratislava: SPN, 1987.

¹⁴⁰ MACHALOVÁ, M. *Psychológia vo vzdelávaní dospelých*. 2.vyd. Bratislava: Gerlach Print, 2006.

nedokážu rodičia vrátiť k svojim rolám manžela a manželky a situáciu riešia neverou, prípadne rozvodom a založením novej rodiny.

Ak by sme porovnali súčasné a klasické vývojové teórie mnohé zo súčasných teórií neskúmajú iba psychologickú rovinu vývoja, ktorá bola dominantná hlavne pri klasických teóriách. Často zahŕňajú aj širšie sociálne vzťahy a historický vplyv, teda sociologickú rovinu. Takou teóriou je Balthesova lifespanová teória vývoja, ktorá kombinuje individuálne-psychologický a sociologický prístup. Celoživotný vývoj človeka ovplyvňujú okrem psychických charakteristík aj kultúrne a historické prostredie. Výrazne sociologicky je orientovaná napríklad aj teória životnej dráhy Eldera, ktorá kritizuje čisto psychologicky zamerané teórie vývoja. Podľa nej je podobne ako u predchádzajúcej teórie vývoj človeka určený nielen jeho individuálnym vývojom, ale aj meniacimi sa spoločenskými a historickými podmienkami.¹⁴¹ Tieto súčasné teórie teda zohľadňujú aj vplyv spoločnosti na jedinca, ktorý je v súčasnosti oveľa väčší ako bol v minulosti. Moderný človek už nežije tak v súlade s prírodou ako v minulosti, koncentruje sa vo veľkých mestách, preto je vplyv spoločnosti, kultúry a modernej civilizácie výraznejší.

3.4 Priebeh krízy

Už v prechádzajúcich kapitolách sme uviedli, že kríza alebo krízová situácia je subjektívna resp. individuálna záležitosť. Tiež sme uviedli, že krízy môžu prebiehať aj súčasne a môžu nás zastihnúť v rôznych životných obdobiach a v závislosti od obdobia môže byť naša schopnosť zvládať krízy rôzna. Priebeh krízy ovplyvňujú aj vlastnosti, životné skúsenosti či osobnosť jedinca. V tejto kapitole preto zodpovieme na otázku čo všetko a ako ovplyvňuje priebeh krízy.

Ako potvrdzuje Špatenková, psychické zmeny vyvolané kritickou udalosťou neovplyvňuje iba intenzita pôsobiacich faktorov, okolnosti, ale hlavne vlastnosti jedinca. Autorka sa ďalej opiera o americké autorky

¹⁴¹ MILLOVÁ, K. Analýza niektorých súčasných teórií celoživotného vývoje. *E-psychologie* [online], 2009, roč. 3, č. 4, [cit. 15.3.2012]. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/milova.pdf>>

Silverovú a Wortmanovú, ktoré skúmali vplyv náročných životných situácií na jedinca a ich poznatky môžeme zhrnúť do týchto troch bodov:

1. Reakcia ľudí na krízu sa nedá predvídať, počas krízy sa môžu vyskytnúť tieto emočné stavy – šok, popretie, hnev, depresia. Môžeme konštatovať, že takmer nikto si nemôže byť úplne istý, ako zareaguje v hraničnej, stresovej či krízovej situácii.
2. Adaptácia na krízu prebieha spravidla v týchto na seba nadväzujúcich fázach:
šok → popretie → hnev a agresia → depresia → akceptácia
Jednotlivé fázy nemusia nasledovať nutne v tomto poradí, keďže kríza je individuálna záležitosť, fázy sa môžu prekrývať, niektoré sa nemusia vôbec vyskytovať. Jednotlivé fázy adaptácie na krízu sa zhodujú s emočnými stavmi (viď bod 1), ktoré sa pri kríze môžu vyskytnúť. Z toho vyplýva, že kríza je nielen subjektívnou, ale aj značne emočnou záležitosťou.
3. Predpokladá sa, že po určitej dobe od kritickej udalosti sa s ňou ľudia nakoniec vyrovnajú. Prieskumy však ukazujú opak - mnoho ľudí sa s nepriaznivou životnou udalosťou nevyrovná nikdy.¹⁴²

Problematické a v niektorých prípadoch až nemožné je vyrovnávanie sa s kritickou udalosťou hlavne keď jedinec odmieta pomoc, či už odbornú alebo jemu blízkych ľudí.

Iný pohľad na priebeh krízy majú Honzák a Novotná. V súvislosti s možnosťou predchádzať kríze, vymedzujú štyri fázy krízy. Domnievajú sa, že v určitej fáze je ešte možné zvrátiť priebeh krízy.

1. **fáza prodromálna** – je, pokiaľ sú príznaky predzvesti krízy prítomné, fázou varovnou. Príznaky ale väčšinou prehliadame, zámerne bagatelizujeme, hoci často ich môžeme vysledovať aj spätne. Aj kríza stredného veku väčšinou prichádza nebadane a postupne, jej príznaky prehliadame.
2. **akútna fáza** – znamená zrážku s predvídateľnými alebo nepredvídateľnými okolnosťami, prípadne zrážku s okolnosťami predvídateľnými, ale nezvládnuteľnými. Trvá

¹⁴² ŠPATENKOVÁ, N. a kolektív. *KRIZE. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004.

väčšinou krätko, no zahŕňa v sebe udalosti a deje, ktoré prebiehajú neusporiadane, neprehľadne a nekontrolovateľne. Reagujeme väčšinou stresovou reakciou v podobe fenoménu „mŕtveho chrobäka“, hyperaktivity, depresie či rezignácie.

Honzák a Novotná nás upozorňujú, že pokiaľ nám unikla šanca zastaviť krízu vo fáze prodromu, akútna fáza je poslednou príležitosťou ako zvrátiť chod udalosti a zmierniť negatívne dôsledky krízy. Krízu je potrebné jasne analyzovať a nenechať si pohľad na situáciu zatieniť zvyčajným a konvenčným prístupom. Podľa nich je potrebné sa rozhodnúť rýchlo, no nie zbrklo, či skratovo. Naopak, stredná úroveň stresu tu hrá pozitívnu úlohu, pretože umožňuje správne rozhodnutia. Tento vzťah je ale opäť individuálny, výkon závisí aj od schopnosti jedinca zvládať stres, či pracovať pod stresom. Problémom v bežnom živote pre väčšinu ľudí pravdepodobne bude identifikovať prodromálnu prípadne akútnu fázu, správne vyhodnotiť situáciu a vhodne zareagovať, aby bolo možné krízu zvrátiť. Ak sa nám podarí správne rozhodnúť v akútne fáze, ako dodávajú Honzák a Novotná, skrátime priebeh chronickej fázy. Pri rozhodovaní musíme vziať do úvahy aktuálny stav a tiež cieľové zámery.

3. chronická fáza – je fázou výdrže. Autori sa odvolávajú na amerického odborníka na krízovú intervenciu Finka, ktorý túto fázu charakterizoval ako „upratanie zdochliny“, pokiaľ nejaká zostala. Táto fáza si vyberá daň za všetky chyby, ktoré sme urobili v prechádzajúcich fázach a na rozdiel od nich, môže trvať týždne, mesiace či roky. Je časom počítania rán a strát, ale aj drobných ziskov,

4. fáza reštitúcie – je posunom do iných oblastí, pretože človek „nevstupuje dvakrát do tej istej rieky“. Jedinec, ktorý prešiel krízou, je o niečo chudobnejší i o niečo bohatší (napr. o skúsenosti).¹⁴³

Prečo a kedy kríza začne, aký bude mať priebeh a kedy a s akými následkami skončí, záleží na mnohých okolnostiach, ktoré dokážeme i nedokážeme ovplyvniť. Hoci je prežívanie krízy vysoko individuálna záležitosť, Špatenková identifikuje tieto spoločné determinanty, ktoré ovplyvňujú reakciu na krízu:

¹⁴³ HONZÁK, R. - NOVOTNÁ, V. *Kríze v živote, život v krízi*. Praha: Road, 1994.

1. **vek** – očakávania vo vzťahu k sociálnym rolám;
2. **pohlavie** – ženy sú emotívnejšie, skôr sa podelia o svoje pocity a problémy, častejšie vyhľadávajú odbornú pomoc;
3. **životné situácie** – materiálna, pracovná, rodinná situácia a pod.;
4. **zdravotný stav** – psychický a fyzický stav jedinca; choroba znižuje odolnosť voči kríze a krízovým situáciám;
5. **osobnostné faktory** – charakter, temperament, emočná stabilita/labilita, extroverzia/introverzia či odolnosť voči záťaži;
6. **schopnosť zvládať náročné životné situácie** – obranné mechanizmy, zvládanie (coping);
7. **predchádzajúce nevyriešené krízy** – oslabujú schopnosť jedinca riešiť krízy;
8. **spolupôsobiace krízy** – keď je psychická, fyzická či sociálna pohoda osoby narušená, môžu sa prejavy či priebeh krízy predlžovať, komplikovať, prehlbovať či chronifikovať;
9. **nádej** – autorka sa odvoláva na Říčana, podľa ktorého „je to najhlbšia a najmocnejšia sila, ktorú máme a ktorá nás neopúšťa: nádej umiera posledná“;
10. **náboženské presvedčenie** – zdroj viery, nádeje a podpory v kríze;
11. **sociálna opora** – pomáha úspešne zvládnuť krízu.¹⁴⁴

Kombinácia týchto faktorov nám ponúka nespočetné množstvo variácií priebehu a trvania krízy. V prípade dospelého človeka môžeme teoreticky predpokladať predchádzajúce skúsenosti s krízami či zložitými životnými situáciami, osobnostnú zrelosť, sociálnu podporu, či ustálené náboženské presvedčenie, ktoré by mohli byť predpokladom na lepšie zvládnutie či vyrovnávanie sa s krízou. Ani tie však nie sú zárukou, že príchodom dospelého jedinca do stredného veku, ho s plnou silou a so všetkými dôsledkami nezasiahne a „neprevalcuje“ napríklad kríza stredného veku.

¹⁴⁴ ŠPATENKOVÁ, N. a kolektív. *KRIZE. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. s. 35.

3.5 Spôsoby vyrovnávania sa s krízou stredného veku, možnosti jej riešenia

Spôsob vyrovnávania sa s krízou je veľmi individuálny, závisí od mnohých faktorov, napríklad od skúseností, temperamentu, osobnosti, adaptačných schopností či mechanizmov zvládania. Ako poznamenáva Hrdlička, v klinickej praxi sa stretáva s rôznymi prejavmi krízy u svojich klientov. Časť jeho klientov trpí rôznymi formami úzkostí, niektorí majú depresie, či najrôznejšie pocity nepohody, ďalší prežívajú krízu v medziľudských vzťahoch. Ľudia sa samozrejme pokúšajú s krízou vyrovnáť, často neúspešne, no najčastejšie pred ňou utekajú. Identifikoval tieto tendencie správania sa: časť ľudí sa snaží výrazné životné zmeny ktoré krízy prinášajú, jednoducho ignorovať. Iní podvedome hľadajú niekoho alebo niečo, čo by mohli obviňovať za svoje pocity nespokojnosti a prázdnoty, vo svojom okolí. No a časť klientov hľadá vinu v sebe. Autorove skúsenosti však ukazujú, že len veľmi malá časť ľudí si od začiatku uvedomuje ako súvisia ich problémy s prežívanou krízou stredného veku, a takmer nikto ju nevníma ako svoj hlavný problém a príčinu nepríjemných pocitov.¹⁴⁵ Prvým predpokladom úspešného vyrovnania sa s krízou teda bude priznanie či pripustenie faktu, že krízou prechádzame.

Honzák s Novotnou nám pripomínajú, že vyrovnané osoby prijímajú fakt, že sa nachádzajú v polovici života, vyrovnávajú sa s tým, že mladosť nie je večná a snažia sa vidieť krízu ako príležitosť, či šancu na zmenu. Naopak, pasívne typy sa vzdávajú svojich cieľov a snov, ale dokážu si vytvoriť menej náročné náhradné programy, ktoré ich uspokojia – záhradka, vnúčatá, ručné práce či iné. Ak je nevyhnutnou súčasťou riešenia krízy určitá obeť, podstúpia ju a vyrovnávajú sa s ňou. Ak však nie sú ochotní niečo obetovať, vedie to k dvom krajným situáciám. V prípade **prekompensovania** jedinec odmieta akceptovať, že z vrcholu vedie cesta iba dole a snaží sa dobehnúť všetko čo zameškal. Má tendenciu „začať od nuly“, radikálne zmeniť životný štýl, neuvážene pretrhnúť takmer všetky doterajšie vzťahy a väzby. No autori varujú, že tým dotyčný jedinec môže spustiť nie jednu, ale celú

¹⁴⁵ HRDLIČKA, M. – KURIC, J.- BLATNÝ, M. *Krize středního věku - úskalí a šance*. Praha: Portál, 2006.

sériu ďalších kríz. Typickou situáciou je muž, ktorý v svojich päťdesiatich rokoch opustí manželku a rodinu a založí si novú rodinu s priateľkou, nie zriedka aj vo veku svojej dcéry. Krajnou situáciou na opačnom póle je **rezignácia**, a je to správanie trochu podľa hesla „všetko alebo nič“, kedy sa jedinec vzdá všetkých cieľov a plánov. Štylizuje sa do role chorého a chorobou ospravedľuje to, že neboli dosiahnuté nereálne ciele. Choroba sa pre jedinca stáva jednak ospravedlnením, jednak spôsobom života.¹⁴⁶

Hrdlička odporúča pre zvládnutie krízy stredného veku tieto stratégie:

1. žiť rovnakým spôsobom ako pred krízou a spoliehať sa na to, že krízu porazíme, prípadne že časom odíde sama,
2. ísť rovnakým smerom, ale odporúča zvoľniť tempo a klásť si menej náročné ciele, dať prednosť kvalite pred kvantitou,
3. pristúpiť k radikálnemu riešeniu či už v osobnom živote, práci, v oblasti záujmov, alebo v oblasti duchovnej.¹⁴⁷

Tieto riešenia samozrejme nie sú univerzálne, to, či a ako dokáže jedinec krízu zvládnuť alebo vyriešiť, závisí samozrejme od viacerých okolností. Kríza je individuálna záležitosť, jej zvládnutie závisí napríklad od jeho osobnosti, temperamentu, skúseností, schopnosti vyrovnáť sa s krízou, od jeho vôľových vlastností či ochoty sa s krízou „popasovať.“

Zvládanie náročných životných situácií, či vyrovnávanie sa s nimi označujeme anglickým termínom **coping**, čiže zvládanie, stratégia zvládania či copingová stratégia. Zatiaľ čo obranné mechanizmy reality skresľujú, copingové stratégie reality rešpektujú. Špatneková v zhode s Lazarusom a Folkmanovou vymedzuje coping ako reakciu jedinca s cieľom regulovať vonkajšie alebo vnútorné tlaky, ktoré vznikajú z jeho interakcie s prostredím. Autori rozlišujú dve základné stratégie zvládania náročných životných situácií:

- **Zameranie na seba** - jedinec sa sústreďuje na seba a na svoje emócie a napätie redukuje únikovými mechanizmami, napr. únikom do spomienok.

¹⁴⁶ HONZÁK, R. - NOVOTNÁ, V. *Kríze v živote, život v krízi*. Praha: Road, 1994.

¹⁴⁷ HRDLIČKA, M. – KURIC, J.- BLATNÝ, M. *Kríze středního věku - úskalí a šance*. Praha: Portál, 2006.

- **Zameranie na problém** – jedinec sa snaží pôsobiť na prostredie, ovplyvniť ho a zmeniť, či hľadať informácie a alternatívne spôsoby riešenia.

Vyrovňavaciu stratégiu by si mal jedinec zvoliť na základe predchádzajúcich skúseností a po zhodnotení kritickej udalosti a možných rizik.¹⁴⁸ Kastová vníma krízy aj ako šance či príležitosti k väčšiemu rozvoju osobnosti, je možné z nej vyjsť s novými možnosťami chovania, s novou dimenziou prežívania seba i sveta. Závisí to predovšetkým od toho, ako jedinec krízu vníma – či ako životnú situáciu v ktorej sa odohráva niečo, čo významne ovplyvní jeho ďalšiu existenciu, alebo ju považuje za zaťažujúci vedľajší produkt života, na ktorý by najradšej čo najskôr zabudol. Kastová odporúča vstúpiť s krízou do kontaktu, a to nejakou vhodnou formou krízovej intervencie. Ani tá však nie je zárukou, že kríza nebude silnejšia ako jedinec, a že jej nepodľahne.¹⁴⁹ Zvládnutie krízy často závisí od osobnosti jedinca, jeho prežívania krízy i schopnosti prijímať nové výzvy a v prípade potreby nemať predsudky a vyhľadať aj odbornú pomoc. Aj andragogika ako veda o orientovaní človeka v kritických uzloch jeho životnej dráhy, ponúka spolu s psychológiou možnosti krízovej intervencie. Tieto možnosti priblížime v nasledujúcich kapitolách. Vodáčková v súlade s Kaplanom uvádza, že riešenie krízy je závislé napríklad od realistického odhadu stresujúcich udalostí, od podpornej siete a tiež od vyrovnávacích (coping) stratégií.¹⁵⁰

Hrdlička odporúča nezabúdať práve v období stredného veku na tzv. psychohygienický trojuholník a venovať rovnakú pozornosť všetkým jeho oblastiam. Najväčším rizikom je totiž zamerať sa iba na jednu oblasť svojho života, pretože sa nám v okamihu môže zrútiť celý svet. Odporúča venovať rovnocennú pozornosť všetkým trom životným pilierom – rodine, profesii, ale aj vzťahom s priateľmi či záľubám. Ak tento systém troch opôr funguje dobre, aj v prípade výpadku jedného z nich (napr. prepustenie z práce), systém neskolabuje, a zvyšné dve opory vedia udržať životnú stabilitu jedinca.¹⁵¹ V prípade dlhodobého výpadku niektorej z opôr môže byť veľmi

¹⁴⁸ ŠPATENKOVÁ, N. a kolektív. *KRIZE. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004.

¹⁴⁹ KASTOVÁ, V. *Krize a tvořivý přístup k ní*. Praha: Portál, 2000.

¹⁵⁰ VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002.

¹⁵¹ HRDLIČKA, M. – KURIC, J.- BLATNÝ, M. *Krize středního věku - úskalí a šance*.

problematické udržať rovnováhu celého systému. Závaž nie je rozložená rovnomerne a napríklad v prípade dlhodobej nezamestnanosti, nemusí rodina situáciu zvládnuť.

4. Pomoc v kríze

Kríza a jej zvládanie je významným testom vlastných adaptačných možností jedinca, ale často tiež testom adaptačných možností jeho najbližšieho sociálneho okolia – rodiny, príbuzných, priateľov. Práve oni podľa Špatenkovej poskytujú tzv. **neformálnu pomoc v kríze**. Naopak, odborné inštitúcie ponúkajú tzv. **formálnu pomoc v kríze**.¹⁵² Často je to práve rodina a priatelia, ktorí sa zvyčajne o problémoch jedinca dozvedia ako prví a sú mu oporou, aby mu ak nie pomohli, tak aspoň vypočuli a možno nasmerovali, či podporili vo vyhľadani odbornej pomoci.

4.1 Neformálna pomoc v kríze

Svojpomoc a vzájomná pomoc sú cenné, tradičné, často najľahšie a zároveň najprirodzenejšie spôsoby zvládania kríz a krízových situácií. Pri svojpomoci hovoríme predovšetkým o tzv. **obranných mechanizmoch**, čo sú dispozície jedinca reagovať určitým spôsobom na náročné životné situácie. Miera reakcie na krízu, jej vhodnosť či primeranosť závisí napríklad aj do temperamentu jedinca, či spôsobu prežívania krízových situácií a je vysoko individuálna. Najobvyklejšie obranné mechanizmy sú:

- **Útok** je forma chovania, ktorá má podobu verbálnych atakov, výhražnej gestikulácie či fyzického útoku;
- **Únik** môže byť faktický, symbolický, fantazijný, do choroby, do alkoholu, drog, najkrajnejšou formou je únik zo života;
- **Represia** je vytesnenie toho čo sa deje alebo stalo z vedomia;
- **Supresia** je zámerné, vedomé alebo úmyselné potlačenie spomienky na traumatickú udalosť;

Praha: Portál, 2006.

¹⁵² ŠPATENKOVÁ, N. a kolektív. *KRIZE. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. s. 35.

- **Regresia** je návrat k vývojovo nižším štádiám, napr. dospelý človek sa môže chovať ako „malé dieťa“;
- **Inverzia** predstavuje opačné či prevrátené chovanie;
- **Popieranie** je charakterizované odmietnutím reality;
- **Racionalizácia** je pokus o logické objasnenie chovania;
- **Introjekcia** je premietanie problémov iných do vlastného života;
- **Projekcia** je „premietanie“, prisudzovanie vlastnej chyby iným ľuďom;
- **Sebaobviňovanie** je hľadanie viny za situáciu iba u seba samého.¹⁵³

Zdá sa, že obranné mechanizmy vo všeobecnosti k riešeniu krízy neprispievajú, skôr priebeh krízy zhoršujú, prípadne jej riešenie odsúvajú.

Vodáčková ponúka stratégie ktoré sa pri vyrovnávaní s krízou osvedčujú, sú vysoko užitočné a efektívne:

- nepotláčať pocity, uľaviť si plačom či hnevom, rešpektovať emócie druhých ľudí,
- rozprávať a podeliť sa o svoje pocity,
- dobrý kontakt s telom,
- zorientovať sa v situácii,
- využiť vlastné skúsenosti, existenciu či skúsenosti blízkych ľudí,
- využiť potenciál komunity,
- inšpirácia literárnymi príbehmi,
- otvorenosť neobvyklým riešeniam, zapojenie fantázie,
- viera a nádej ale aj zmysel utrpenia.¹⁵⁴

Niektorí jedinci však krízu nechcú alebo nevedia zvládnuť a používajú **tzv. neefektívne mechanizmy**. Špatenková v súlade s Caplanom vymedzuje napríklad tieto:

- odmietanie pripustiť si problémovú situáciu, náladovosť, pasivita,
- potlačovanie alebo projekcia negatívnych emócií,
- výbuchy nálad, neschopnosť sebaovládania alebo rezignácia,
- nehľadanie, prípadne odmietnutie pomoci od iných,
- pohltenie problémami a stereotypná reakcia na ne.¹⁵⁵

¹⁵³ ŠPATENKOVÁ, N. a kolektív. *KRIZE. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. s. 35-36.

¹⁵⁴ VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. s. 48-53.

¹⁵⁵ ŠPATENKOVÁ, N. a kolektív. *KRIZE. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. s. 37.

Zvládnutie krízy teda závisí aj od mechanizmu či stratégie, ktorú jedinec použije aby krízu zvládol. V prípade použitia neefektívnych mechanizmov sa môže priebeh krízy predĺžiť či zhoršiť jej priebeh, a v niektorých prípadoch je preto rozumnejšie vyhľadať inú formu pomoci, napríklad inštitucionalizovanú.

Inou podobou neformálnej pomoci v kríze je **vzájomná pomoc**. Je to pomoc od príbuzných, priateľov, známych či inštitúcií a môže mať podobu emocionálnej podpory, rady či informácie. Sociálna opora pomáha znižovať stres a udržiavať duševné zdravie a pohodu. V prípade absencie podpory od najbližších sa znižuje psychická odolnosť jedinca a klesá možnosť si s krízou poradiť. Naopak, nevhodným až škodlivým riešením je pomoc, ktorá zvyšuje závislosť a pasivitu jedinca.¹⁵⁶ Preto v prípade, že si s krízou nedokážeme poradiť sami, prípadne s pomocou najbližšieho okolia, je vhodné, prípadne žiaduce neváhať a požiadať o pomoc odborníkov.

4.2 Formálna pomoc v kríze – krízová intervencia

O formálnej pomoci hovoríme, ak ide o pomoc zo strany odborníkov, či profesionálov. Vodáčková chápe krízovú intervenciu, čiže rýchly až okamžitý zásah, ako odbornú prácu s jedincem, ktorý sa ocitol v krízovej situácii. Podľa nej je najdôležitejším cieľom krízovej intervencie stabilizácia stavu klienta a minimalizácia nebezpečenstva, že sa krízový stav bude ďalej prehĺbovať. Zatiaľ čo minimálnym krokom je aby klient fungoval aspoň na úrovni pred krízou, perspektívnym cieľom je zamerať sa na klientovu blízku budúcnosť, podporiť jeho kompetencie a samostatnosť. Vodáčková rozlišuje tieto formy krízovej pomoci ktoré spočívajú v osobnom alebo telefonickom kontakte klienta v kríze s krízovým pracovníkom: ambulantná liečba, hospitalizácia, terénna služba, krízová pomoc a služba v klientovom prirodzenom prostredí, telefonická forma pomoci.¹⁵⁷

¹⁵⁶ ŠPATENKOVÁ, N. a kolektív. *KRIZE. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. s. 37.

¹⁵⁷ VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krízová intervence*. Praha: Portál, 2002. s. 53-55.

Cieľom krízovej intervencie je teda predovšetkým stabilizácia stavu klienta, ide vlastne o prvý kontakt s klientom, ktorý môže prebiehať rôznymi spôsobmi. Interventom môže byť lekár, zdravotnícky pracovník, personalista, psychológ, sociálny pracovník, andragóg či kouč.

Špatenková vymedzuje krízovú intervenciu ako formálnu inštitucionalizovanú pomoc osobám v kríze. Môže byť poskytovaná profesionálmi (pracovníci v pomáhajúcich profesiách, napr. psychológovia, psychiatri, sociálni pracovníci), poloprofesionálmi (študenti týchto odborov) alebo tiež preškolenými laikmi. Krízová intervencia môže mať charakter osobného stretnutia pracovníka krízovej intervencie s klientom, tzv. „tvárou v tvár“ (stretnutie v krízovom centre, v poradni), prípadne telefonického (linka dôvery) alebo elektronického kontaktu (e-linka dôvery).¹⁵⁸ Obe autorky vymedzujú rôzne formy kontaktu, klient si môže zvoliť tú, ktorá mu najviac vyhovuje. Napríklad v prípade, že si želá zostať v anonymite môže využiť formu telefonickej pomoci. Do povedomia sa čoraz viac dostáva aj pomoc prostredníctvom e-mailu. Je otázne, či takáto forma kontaktu, či pomoci je účinná a hlavne dostatočne rýchla.

Krízová intervencia je teda odborná metóda práce s klientom v záťažovej, nepriaznivej či ohrozujúcej situácii. Pomáha sprehľadniť klientovo prežívanie a zastaviť ohrozujúce alebo negatívnej tendencie v jeho chovaní, zameriava sa na prvky, ktoré bezprostredne súvisia s jeho krízovou situáciou. Vodáčková nás ďalej v súvislosti s krízovou intervenciou upozorňuje na rozdiel medzi krízovou intervenciou a psychoterapiou, medzi ktorými nie je úplne jasná hranica, a hoci sú si tieto disciplíny blízke, nie sú totožné. Pri práci s ľuďmi v kríze nerobí pracovník krízovej intervencie psychoterapiu, naopak krízová intervencia má iné metódy, iné ciele, iný časový rámec, tiež iný záber z hľadiska hĺbky problému, inú klientelu. Krízový pracovník by mal v danej chvíli pracovať iba s tým, čo je akútne, najzreteľnejšie, najpotrebnejšie a najviditeľnejšie. Krízovými pracovníkmi môžu byť absolventi psychosociálnych a zdravotníckych odborov, ale bežní sú už aj laici a dobrovoľníci. Niekedy sa pojmy profesionál a dobrovoľník mylne zamieňajú s pojмами odborník a laik. Vodáčková vymedzuje nasledovné možnosti a kombinácie jednotlivých rolí:

¹⁵⁸ ŠPATENKOVÁ, N. a kolektív. *KRIZE. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. s. 39.

	Odborník	Laik
Profesionál	Má zodpovedajúce vzdelanie, je platený. Máva špecializačný výcvik v KI alebo v TKI	Nespĺňa požiadavky na odborné vzdelanie, je platený. Musí mať špecializačný výcvik v KI alebo v TKI
Dobrovoľník	Má zodpovedajúce vzdelanie, nedostáva plat. Ak nerobí špecializovanú prácu (právne konzultácie) máva špecializačný výcvik v KI alebo TKI. ¹⁵⁹	Nespĺňa požiadavky na odborné vzdelanie, nedostáva plat. Musí mať výcvik v KI alebo TKI.

(Pozn.: KI – krízová intervencia, TKI – telefonická krízová intervencia)

Cieľom a úlohou krízovej intervencie je teda rýchly a okamžitý zásah, je to v podstate iba obrazne povedané „uhasenie najväčšieho požiaru“, no vieme že niekedy môže požiar vzbĺknúť z uhlíkov opäť. Potom by už ale malo ísť o rozsiahlejšie riešenie problému, možno aj v podobe spomínanej psychoterapie.

4.3 Možnosti a limity andragogickej intervencie pri kríze stredného veku

Predpokladmi andragogickej intervencie pri riešení krízy stredného veku a teda faktormi, ktoré podporujú či podmieňujú prepuknutie krízy stredného veku u klienta, môžu byť tieto charakteristiky prostredia či presnejšie spoločnosti, ktoré dospelého človeka ovplyvňujú: konzumný štýl života, kult tela a krásy, tabuizovanie témy smrti, chýbajúci zmysel života, odklon od duchovných hodnôt a náboženstva. Pri riešení všetkých týchto tém či problémov môže dospelému človeku asistovať spolu s psychológiou aj andragogika.

Dospelý človek má už určité životné skúsenosti, zážitky, zvládol krízy, je osobnosťou, funguje v spoločnosti, a preto pri andragogickej intervencii

¹⁵⁹ VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krízová intervence*. Praha: Portál, 2002. s. 66.

u dospelého človeka nesmieme zabúdať na rešpektovanie nasledovných aspektov:

- zrelosť objektu – jeho psychickú, fyzickú, sociálnu či etickú pripravenosť na intervenciu,
- jeho špecifickú sociálnu situáciu – predpokladáme, že dospelý človek má už niečo za sebou, má životné skúsenosti, určité postavenie.¹⁶⁰

Ku každému človeku musíme pri intervencii pristupovať individuálne a zohľadniť pri tom hore uvedené aspekty jeho osobnosti či postavenia.

Pri andragogickej intervencii je tiež dôležitý vzťah medzi klientom a andragógom, a v súvislosti s tým môžeme hovoriť o dvoch modalitách subjekto-objektového vzťahu (vzťahu andragóg – klient). V prípade sociotechnickej modality ide o nedobrovoľného klienta, ktorý sa necíti byť držiteľom problému (napr. alkoholik, ktorému je nariadená ústavná liečba). Objekt je v podriadenej pozícii, nespolupracuje, komunikácia je jednosmerná, od subjektu k objektu. Ak hovoríme o emancipačnej modalite, ide o dobrovoľného klienta, ktorý sa cíti byť držiteľom problému (napríklad sociálne poradenstvo), je ochotný spolupracovať, je tu obojstranný záujem na vyriešení problému. V prípade jedinca ktorý prechádza krízou stredného veku ide o dobrovoľného klienta, ktorý spolupracuje a má záujem na vyriešení svojho problému.

Andragogická prax je aplikovaná disciplína inšpirovaná sociotechnikou, kedy sa jedinec manipulatívnymi technikami podriaďuje sociálnej skupine a naopak. Toto spojenie je vnímané v negatívnych konotáciách, preto sa uprednostňuje a používa spojenie andragogická intervencia, pri ktorej vzniká vzťah andragóg – klient. Globálna andragogická intervencia sa môže stať rovnako nebezpečnou, ako ideológia. Preto by mala byť andragogická intervencia orientovaná nie globálne, ale iba na jedného konkrétneho človeka, aby bola zároveň v súlade s etikou. Je preto potrebné zamedziť tomu, aby sa andragogická intervencia stala nástrojom sociálnej kontroly. Zvlášť dospelý človek bude pravdepodobne na náznaky prípadnej

¹⁶⁰ BARTOŇKOVÁ, H. - ŠIMEK, D. Andragogika. Studijný text pro distanční studium. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002.. s. 27

manipulácie či sociálnej kontroly reagovať negatívne, čo môže byť obmedzením či limitom andragogickej intervencie.

Andragogická intervencia v prípade krízy stredného veku môže mať veľa podôb od psychosociálnej intervencie cez psychosociálne poradenstvo až po koučing. A práve koučing ako jednu z novších foriem andragogickej intervencie v prípade dospelého človeka si priblížime v nasledujúcej kapitole.

4.3.1 Koučing, life koučing

Koučovanie je u nás pomerne novou a širokej verejnosti nie veľmi známou metódou práce s ľuďmi. V podstate je to spôsob práce s ľuďmi (klientmi), ktorý sa nezameriava na ich aktuálny výkon, ale na rozvoj ich potenciálu. Základným cieľom koučovania je teda vytváranie a posilňovanie sebadôvery koučovaného, aby v budúcnosti dokázal rozvinúť a využiť svoj potenciál.¹⁶¹ Slovo koučing sa prvýkrát objavilo v roku 1848 ako označenie pre súkromného opatrovníka pre univerzitných študentov, od roku 1885 sa začal používať aj v športovej oblasti a dnes sa bežne používa aj v podnikovom kontexte ako štýl vedenia zameraný na osobu a rozvoj. V angličtine sa tento pojem používa vo všeobecnosti vo význame poskytovanie poučení, rád či inštrukcií.¹⁶² Koučing okrem pracovnej oblasti našiel uplatnenie aj pri riešení osobných problémov individuálnych klientov napríklad pri životných zmenách, problémoch vo vzťahoch, pri zdravotných problémoch alebo pri rôznych krízových stavoch.

Podľa Medzinárodnej federácie koučov (ICF – International Coach Federation) koučing predstavuje dôveryhodný vzťah, ktorý napomáha klientovi podniknúť také kroky, aby dosiahol svoje vízie, ciele alebo priania. Koučovanie za pomoci skúmania a sebaobjavovania pomáha klientovi prijať zodpovednosť a zdefinované ciele dosiahnuť rýchlejšie a s väčšou efektivitou.¹⁶³

¹⁶¹ WHITMORE, J. *Koučování. Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti. Metoda transpersonálního koučování*. Praha: Management Press, 2009.

¹⁶² FISCHER-EPE, M. *Koučování: zásady a techniky profesního doprovázení*. Praha: Portál, 2006.

¹⁶³ *Co je ICF koučing*. [online], [cit. 20.3.2012]. Dostupné z: <http://www.coachfederation.cz/cz/co-je-icf/co-je-icf-koucink.html>

Podstatou koučingu je vlastne rozhovor kouča s klientom, primárnou formou komunikácie ktorú kouč používa je teda aktívne počúvanie a kladenie otázok. Najvhodnejšie sú otázky začínajúce slovami ktoré sa pýtajú na kvantifikáciu alebo fakty: Čo?, Kde?, Kto?, Koľko? Otázky začínajúce sa slovom Prečo? a Ako? sa neodporúčajú, lebo často implikujú kritiku. Vhodné sú otázky, ktoré vedú klienta k zamysleniu a hľadaniu riešenia a otvorené otázky, ktoré vyžadujú opisnú odpoveď. Otázky by mali rešpektovať záujem a smer uvažovania koučovaného, nie kouča. Koučovanie by malo byť neformálne a neštrukturované, najefektívnejšie sú otázky by mali smerovať do týchto štyroch oblastí:

- ciele (goal setting) – ciele stretnutia, krátkodobé, dlhodobé ciele,
- realita (reality) – skutočný stav vecí,
- možnosti (options) – alternatívne stratégie alebo riešenia,
- vôľa (will) – plán, čo sa má urobiť, kto, kedy to má urobiť.¹⁶⁴

Ak má byť proces koučovania efektívny podľa Fischer – Epe má mať takúto postupnosť krokov:

1. ujasnenie zákazky - ujasnenie či je možné vytýčené ciele koučovaním dosiahnuť,
2. vlastný rozhovor s koučom – prebieha v 4 fázach: nadviazanie kontaktu a dohodnutie orientácie – rozpracovanie situácie a cieľov – vývoj riešenia – prenos riešenia do praxe.
3. vyhodnotenie – overenie, či sa ciele podarilo dosiahnuť, ocenenie osobného procesu učenia.¹⁶⁵

Koučing ako metódu je možné efektívne využiť aj v prípade krízovej intervencie, napríklad aj pri kríze stredného veku. V prípade riešenia životnej krízy sa totiž jedinec cíti bezmocne, má pocit že situáciu nemôže ovplyvniť a nie je schopný nič urobiť, nevidí východisko. Tak pre kouča, ako aj pre klienta je dôležité sa v kríze zorientovať, pretože každá kríza je vysoko subjektívnou záležitosťou a jej priebeh je veľmi individuálny.

¹⁶⁴ WHITMORE, J. *Koučování. Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti. Metoda transpersonálního koučování*. Praha: Management Press, 2009.

¹⁶⁵ FISCHER-EPE, M. *Koučování: zásady a techniky profesního doprovázení*. Praha: Portál, 2006.

Môžeme však rozlíšiť tri fázy priebehu krízy:

- *pokračovať ako doposiaľ*: v prvej fáze jedinec aplikuje vyskúšané stratégie zvládania krízy a môže odvrátiť krízu pred jej prepuknutím,
- *bezvýchodiskovosť*: ak stratégie zvládania zlyhajú, dochádza ku krízovému stavu, ktorý charakterizuje beznádej, bezmocnosť, bezvýchodiskovosť či negatívne emócie. Ak klient situáciu prijme, dôjde ku konštruktívnemu spracovaniu krízy, v opačnom prípade môže dôjsť k popretiu, prípadne až k deštruktívnemu spracovaniu krízy. Úlohou kouča je sledovať, či sa klientovi darí spracovať krízu, alebo hrozí že v tejto fáze uviazne.
- *nové nasmerovanie*: jedinec krízu spracuje konštruktívne, nachádza nové smerovanie v živote, vytyčuje si nové ciele a nové perspektívy. Ak sú tieto ciele a výzvy zmysluplné a môže ich dosiahnuť vlastným úsilím, sebadôvera klienta rastie.¹⁶⁶

Janette Šimková, certifikovaný kouč hovorí v súvislosti s riešením osobných problémov o life koučingu alebo životnom koučingu či koučingu osobného rozvoja. Ten je výborným sprievodcom pri riešení problémov, hľadaní skrytého potenciálu či definovaní cieľov. Kouč vedie rozhovor, počúva, kladie otázky, umožňuje prehodnotiť a uvedomiť si priority, vytvára a poskytuje nové inšpirácie. Life koučing je vhodnou metódou na odstránenie strachu z neúspechu, nedôvery v seba samých, nedostatku sebavedomia a takmer všetkého, čo obmedzuje tvorivý potenciál.¹⁶⁷ Mnohé z týchto problémov (nedostatok sebavedomia, tvorivého potenciálu, uvedomenie si priorít a hodnôt, ciele do budúcnosti) rieši dospelý človek ktorý sa nachádza v kríze stredného veku, preto je v tomto prípade koučing veľmi vhodnou metódou intervencie.

Kouč nemusí byť odborníkom na určitú tému či problematiku, musí byť predovšetkým odborníkom na kladenie otázok. Podľa Whitmora by mal byť dobrý kouč trpezlivý, objektívny, pozorný, nestranný, schopný podporiť druhých, mal by byť zaujatý pre vec a vedieť počúvať, mal by byť vnímavý, poznať sám seba a mať dobrú pamäť. Ďalšie cenené vlastnosti kouča sú

¹⁶⁶ FISCHER-EPE, M. *Koučování: zásady a techniky profesního doprovázení*. Praha: Portál, 2006.

¹⁶⁷ *Teória hovori*. [online], [cit. 20.3.2012]. Dostupné z: <http://www.lifekoucing.sk/teoria-hovori>

odborné znalosti, vedomosti, skúsenosti, dôveryhodnosť a autorita. Výsledkom práce kouča by mala byť vnútorná motivácia klienta, vlastná voľba, dôvera vo vlastné schopnosti, zodpovednosť a aktivita klienta či koučovaného.¹⁶⁸ Úlohou kouča a cieľom koučingu je teda v prípade krízy stredného veku to, aby klient sám prišiel na to ako bude vyzerat' druhá polovica jeho života, jeho budúcnosť, aby si prehodnotil a určil priority na ďalšie životné obdobie, zdefinoval ciele ktoré chce dosiahnuť, prípadne našiel v sebe potenciál a objavil možnosti pre naplnenie týchto cieľov. Koučing je veľmi vhodnou a prijateľnou alternatívou aj pre tých, ktorí odmietajú inštitucionalizovanú pomoc, prípadne ich od vyhľadania odbornej pomoci odrádza „biely plášť“.

¹⁶⁸ WHITMORE, J. *Koučování. Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti. Metoda transpersonálního koučování*. Praha: Management Press, 2009.

ZÁVER

Dospelosť je najdlhším obdobím ľudského života, obdobím kedy je človek na vrchole svojich síl, možností a schopností. Už v úvode sme naznačili, že práve s týmto obdobím dospelosti sa ale spája kríza stredného veku. V práci som sa pozrela na krízu stredného veku z pohľadu andragogiky a jej opornej vedy psychológie. Kríza stredného veku je totiž kritickým bodom či uzlom v živote dospelého človeka a predmetom andragogiky je orientovanie dospelého človeka v kritických uzloch jeho životnej dráhy či pri problémovom priebehu životnej dráhy. Okrem toho ponúka spolu s psychológiou ako opornou vedou, možnosti intervencie.

Stredný vek je akýmsi pomyselným stredom života človeka, či medzníkom, kedy sa musí rozhodnúť čo, prípadne ako ďalej. Štyridsiatnik väčšinou už má rodinu, vychováva deti, buduje si profesijnú kariéru, má priateľov, svoje záľuby. Možno je aj nespokojný. Začína bilancovať svoj predchádzajúci život a rozmýšľať čo urobí s tým, ktorý má pred sebou. Je to ťažké obdobie, pretože sa musí pozrieť do očí aj faktu, že život je konečný, a tak ako nikto pred ním, ani on tu nebude večne.....Ale americká autorka Sheehyová má pre nás potešujúcu správu v podobe druhej dospelosti. Hovorí dokonca o veku majstrovstva (45-65 rokov) a veku celistvosti (65-85 rokov). To, ako sa so stredným vekom a prípadnou krízou stredného veku vyrovnáme, záleží iba na nás.

A práve touto prácou som chcela ukázať, podobne ako spomínaná autorka, že kríza nemusí znamenať nutne niečo negatívne. Môže znamenať šancu na zmenu k lepšiemu. ...aj kríza stredného veku. Kríza vo všeobecnosti znamená aj bod zlomu, rozhodnutie, a to je niekedy veľmi ťažké urobiť. Ale nie nemožné. Kríza znamená aj možnosť voľby. Môže sa stať nebezpečenstvom, alebo šancou, či príležitosťou urobiť niečo so svojim životom, zmeniť sa, zamyslieť sa, posunúť sa.

V úvode práce som sa venovala obdobiu stredného veku a jeho charakteristikám (fyzickým, psychickým zmenám, rolovým zmenám), a dospela som v súlade s autoritami k záveru, že aj v dospelosti či strednom veku sa človek mení a vyvíja, hoci pomalšie, a hlavne iným spôsobom. Aj stredný vek ale plní určitú vývojovú úlohu, je prípravou na obdobie staroby.

V ďalšej časti som sa venovala u nás pomerne novému fenoménu – kríze stredného veku. Táto kríza je spájaná aj s krízou hodnôt či hľadania zmyslu života. Práve v strednom veku totiž bilancujeme svoj život, prehodnocujeme ho, obzeráme sa späť, kladieme si otázku aký zmysel má náš život, a stojíme pred rozhodnutím čo urobíme so životom, ktorý máme pred sebou. Špecifikovala som aj pojem kríza vo všeobecnosti, identifikovala možné príčiny vzniku kríz a ich priebeh, či faktory, ktoré ho ovplyvňujú. Zistila som, že krízy sú vysoko subjektívne a individuálne záťažové situácie, a každý človek môže považovať za krízu niečo iné.

Pozornosť som upriamila aj na spôsoby vyrovnávania sa s krízou či možnosti jej riešenia. Práve v tomto období života je tiež dôležité, aby všetky piliere nášho života – rodina, profesia, priatelia a záľuby boli plne funkčné, aby sa nám v prípade výpadku jedného z nich nezrútil celý svet.

Andragogika spolu s psychológiou ponúka možnosti intervencie, čiže rýchleho a okamžitého odborného zásahu jedincovi, ktorý sa ocitol v kríze. Ako jednu z prvých možností pomoci pre človeka v kríze som identifikovala najbližšie okolie, t.j. rodinu, priateľov. V prípade že takáto pomoc nie je postačujúca, pomôcť človeku v kríze môžu rôzne špecializované inštitúcie v rámci formálnej pomoci (linka dôvery, psychosociálne služby), prípadne andragóg, personalista či sociálny pracovník. Vždy je ale potrebné zohľadniť zrelosť človeka, jeho sociálnu situáciu a pripravenosť na intervenciu. Limitom andragogickej intervencie je fakt, že snaha o pomoc môže byť dospelým chápaná a vysvetľovaná aj ako snaha o manipuláciu, či sociálnu kontrolu. Preto je nevyhnutné pri andragogickej intervencii dodržiavať etické princípy.

Ako možnú formu intervencie som navrhla koučing a priblížila som aj základné princípy tejto metódy práce s ľuďmi. Koučing je veľmi vhodnou metódou krízovej intervencie aj v prípade krízy stredného veku, je založený na rozhovore medzi koučom a klientom a je orientovaný do budúcnosti, na rozvoj potenciálu klienta, definovanie cieľov.

Pri voľbe zdrojov som čerpala predovšetkým z dostupnej literatúry, ale aj z cudzojazyčných internetových zdrojov.

Verím, že v tejto práci sa mi podarilo krízu stredného veku reflektovať ako pomyselné dno písmena U, z ktorého vedie cesta už iba nahor a táto kríza nemusí byť strašiakom, ale výzvou či šancou na zmenu k lepšiemu.

Zoznam použitej literatúry

- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2. opravené vyd. Chrudim: Mach, 1991.
- BARTOŇKOVÁ, H. *Foulcaltovo andragogické kladivo*. Praha: MJF, 2004.
- BARTOŇKOVÁ, H. - ŠIMEK, D. *Andragogika. Studijný text pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002.
- BENEŠ, M. *Andragogika - teoretické základy*. 2.vyd. Praha: Eurolex Bohemia, 2003.
- DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin, 2001.
- De SINGLY, F. *Sociologie současné rodiny*. Praha: Portál, 1999.
- ERIKSON, E.H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Doplněné vyd. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1999.
- FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009.
- FISCHER-EPE, M. *Koučování: zásady a techniky profesního doprovázení*. Praha: Portál, 2006.
- FRANKL, V. E. *Hľadanie zmyslu života. Napriek všetkému povedať životu áno*. Bratislava: Eastone Books, 2011.
- HALAMA, P. *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007.
- HARTL, P. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. Praha: Karolinum, 1999.
- HONZÁK, R. - NOVOTNÁ, V. *Krize v živote, život v krizi*. Praha: Road, 1994.
- HRDLIČKA, M. – KURIC, J.- BLATNÝ, M. *Krize středního věku - úskalí a šance*. Praha: Portál, 2006.
- JOCHMANN, V. *Výchova dospělých - Andragogika*. In: Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Facultas Philosophica Sociologica – Andragogica. Olomouc: UP, 1992.
- JUNG, C.G. *Člověk a duše*. 3. rozšířené a doplněné vyd. Praha: Academia 1995.
- KASTOVÁ, V. *Krize a tvořivý přístup k ní*. Praha: Portál, 2000.

- KRAMULOVÁ, Daniela. Krize středního věku. *Moje psychologie*. 2010, roč. 16, č. 6, s. 25-26.
- KOLEKTIV AUTORŮ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Ostravská univerzita, 2005.
- KOŠČO, J. a kolektív. *Poradenská psychológia*. Bratislava: SPN, 1987.
- KRAMULOVÁ, Daniela. Krize středního věku. *Moje psychologie*. 2010, roč. 16, č. 6, s. 22.
- KRYSTOŇ, M.– SABOLOVÁ, G. *Úvod do andragogiky a psychológie dospelých*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2003.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti života. Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006.
- KURIC, J. a kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. s. 259.
- LANGMEIER, J. – KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998.
- MACHALOVÁ, M. *Psychológia vo vzdelávaní dospelých*. 2. vyd. Bratislava: Gerlach Print, 2006.
- Millová, K. Analýza některých současných teorií celoživotního vývoje. *E-psychologie* [online], 2009, roč. 3, č. 4, [cit. 15.3.2012]. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/millova.pdf>>.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia 1995.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990.
- SHEEHYOVÁ, G. Průvodce dospělostí. Šance a úskalí druhé poloviny života. Praha: Portál, 1999.
- SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister and Principal, 2002.
- ŠALING, S. - IVANOVÁ, M. - ŠALINGOVÁ, Z. *Slovník cudzích slov*. Bratislava Prešov: SAMO, 2002.
- ŠPATENKOVÁ, N. a kolektív. *KRIZE. Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost' a stáří*. Praha: Karolinum, 2007.
- VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002.

WEST, G.K. *Dobrodružství psychického vývoje*. Praha: Portál, 2002.

WHITMORE, J. *Koučování. Rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti. Metoda transpersonálního koučování*. Praha: Management Press, 2009.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

Co je ICF koučing. [online], [cit. 20.3.2012]. Dostupné z:
<http://www.coachfederation.cz/cz/co-je-icf/co-je-icf-koucink.html>

Kríza stredného veku. [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupné z:
http://www.izurnal.sk/index.php?Itemid=89&id=2603&option=com_content&task=view

Krize středního věku. [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupný z:
<http://www.svetlonacesty.cz/uvahy-a-zamysleni/krize-stredniho-veku>

Midlife Misery: Is There Happiness After the 40s? [online], [cit. 15.3.2012].
Dostupné z: <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=midlife-misery-is-there-happiness-after-the-40s>

Stárnutí je věc rozhodnutí. [online], [cit. 15.3.2012]
<http://psychologie.cz/starnuti-je-vec-rozhodnuti/>

Stredný vek. Obdobie stagnácie, bilancie životných výsledkov alebo ďalšieho napredovania? [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupný z:
http://sapa.ff.upjs.sk/casopis/6_druhe_cislo_2009/52_Filipkova.pdf

Syndróm vyhorenia. Depresia z nedostatku zdrojov. [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupné z <http://www.sme.sk/c/3693527/syndrom-vyhorenia-depresia-z-nedostatku-zdrojov.html>

Syndrom vyhoření - úvod. [online], [cit. 15.3.2012]. Dostupné z:
<http://www.syndrom-vyhoreni.psychoweb.cz/>

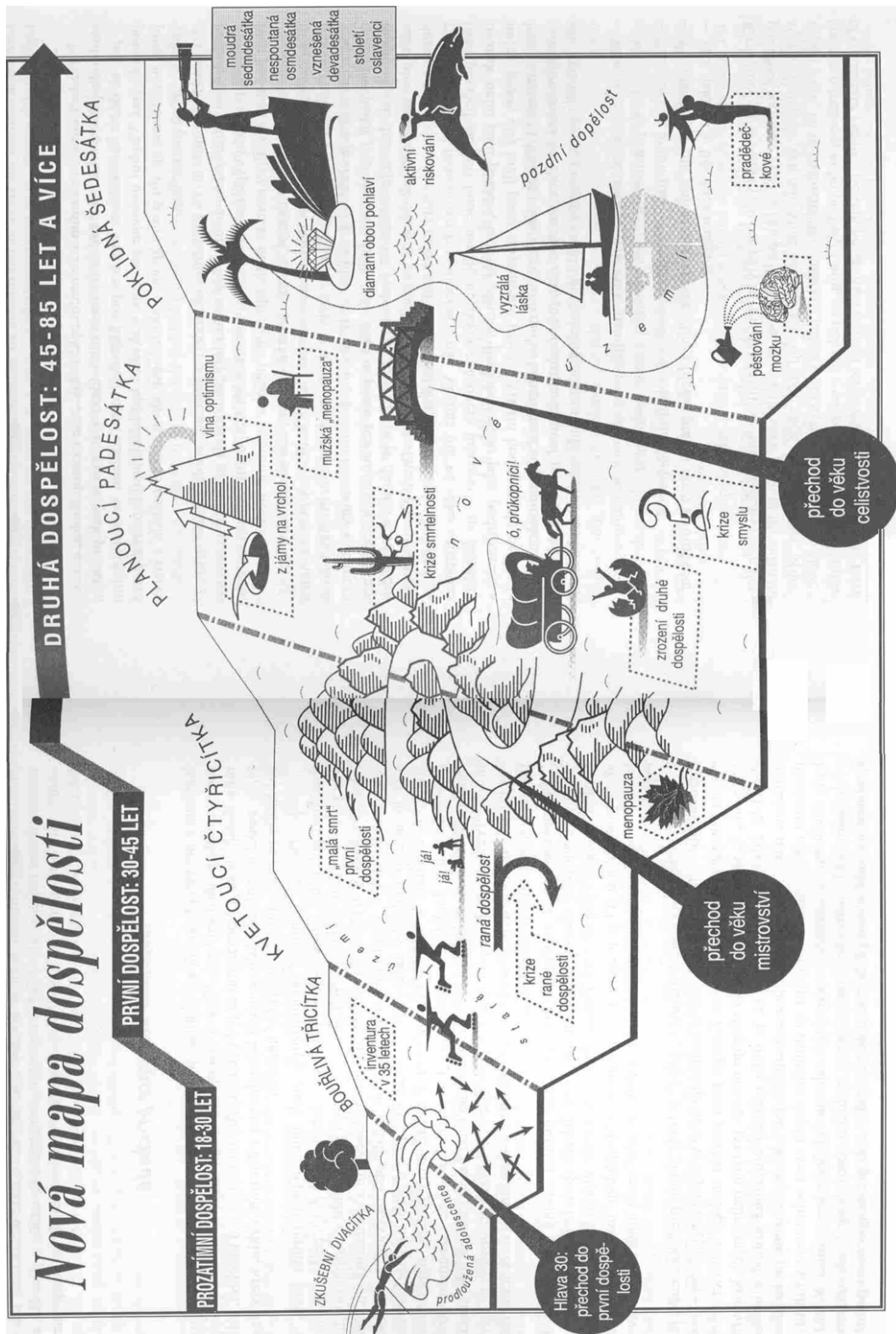
Teória hovorí. [online], [cit. 20.3.2012]. Dostupné z:
<http://www.lifekoucing.sk/teoria-hovori>

Zoznam príloh

Príloha č. 1: Mapa novej dospelosti

Príloha č. 2: Tabuľka životných udalostí

Príloha č. 1: Mapa novej dospelosti



Príloha č. 2: Tabuľka životných udalostí

Udalosti	Body
Úmrtie partnera partnerky	100
Rozvod	73
Rozvrat manželstva	65
Uväznenie	63
Úmrtie blízkeho člena rodiny	63
Úraz alebo vážne ochorenie	53
Sobáš	50
Strata zamestnania	47
Uzmierenie a prebudovanie manželstva	45
Odchod do dôchodku	45
Zmena zdravotného stavu člena rodiny	44
Tehotenstvo	40
Sexuálne problémy	39
Prírastok nového člena do rodiny	39
Zmena zamestnania	39
Zmena finančného stavu	38
Úmrtie blízkeho priateľa	37
Preradenie na inú prácu	36
Závažné nehody s partnerom	35
Pôžička vyššia ako jeden priemerný ročný plat	31
Splatnosť pôžičky	30
Zmena zodpovednosti v zamestnaní	29
Syn alebo dcéra opúšťajú domov	29
Konflikty so svokrou, svokrom, zaťom, nevestou	29
Mimoriadny osobný čin alebo výkon	28
Manžel - manželka nastupujú alebo končia zamestnanie	26
Vstup do školy alebo jej ukončenie	26
Zmena životných podmienok	25
Zmena životných zvyklostí	24
Problémy a konflikty so šéfom	23
Zmena pracovnej doby alebo pracovných podmienok	20
Zmena bydliska	20
Zmena školy	20
Zmena rekreačných aktivít	19
Zmena cirkvi alebo politickej strany	19
Zmena sociálnych aktivít	18
Pôžička nižšia ako priemerný ročný plat	17
Zmena spánkových zvyklostí a režimu	16
Zmeny v širšej rodine (úmrtia, sobáše)	15
Zmena stravovacích zvyklostí	15
Dovolenka	13
Vianoce	12
Priestupok (napr. dopravný) a jeho riešenie	11

Anotácia

Meno a priezvisko autora: Anežka Trembecká

Názov katedry a fakulty: Katedra sociológie a andragogiky, Filozofická fakulta

Názov magisterské diplomové práce: Kríza stredného veku – možnosti a limity andragogickej intervencie

Vedúci práce: PhDr. Naděžda Špatenková, Ph.D.

Počet znakov: 121 842

Počet príloh: 2

Počet použitých zdrojov: 45

Kľúčové slová: andragogika, dospelý jedinec, intervencia, koučing, kríza, kríza stredného veku, pomoc, stredný vek, vývoj

Anotácia:

Práca reflektuje vplyv krízy stredného veku na dospelého človeka v strednom veku. Charakterizuje stredný vek a zmeny ktorými dospelý jedinec v tomto období prechádza. Vymedzuje pojem kríza, identifikuje príčiny jej vzniku, typy kríz, ich priebeh a charakterizuje krízu stredného veku ako typický príklad vývojovej krízy. Identifikuje spôsoby vyrovnávania sa s krízou stredného veku a možnosti jej riešenia. Vymedzuje formy neformálnej i formálnej pomoci v kríze, navrhuje možnosti a identifikuje limity andragogickej intervencie pri prekonávaní krízy stredného veku.