



Katedra
psychologie
Department
of Psychology

Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

Bakalářská práce

BEZDĚTNOST VE STŘEDNÍM VĚKU
CHILDLESSNESS IN MIDDLE AGE

Vypracovala: Adéla Kaprálková
Vedoucí práce: Mgr. Zdeňka Bajgarová, Ph.D.

České Budějovice

2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne 21. 04. 2023

Podpis

Poděkování

Ráda bych přednostně poděkovala paní doktorce Zdeňce Bajgarové za odborné vedení mé práce, inspiraci, trpělivost, ochotu a obrovskou podporu.

Také bych ráda poděkovala mým přátelům, rodině a spolužákům, za motivaci, slova podpory a útěchu ve dnech, kdy pro mě dosažení mého cíle nebylo snadné.

Poslední poděkování patří autorům projektu, na který tato práce navazuje, za poskytnutí dat a možnost, s těmito daty pracovat.

Abstrakt

Bezdětnost je v dnešní společnosti vzrůstajícím fenoménem, přesto je stále považována za vybočení z normy a ve společnosti je stigmatizována. Společenský tlak ohledně založení rodiny je vyvíjen především na jedince ve středním věku. Přestože se prožívání života bez dětí stává stále podstatnějším psychologickým fenoménem, věnuje se tomuto tématu poměrně málo studií a výzkumů, což může být zapříčiněno upozaděním středního věku jakožto vývojového období i velkými individuálními rozdíly při prožívání této životní etapy. Cílem této práce je prostřednictvím kvalitativního výzkumu porozumět prožívání bezdětných jedinců ve středním věku. Data byla sbírána narativním způsobem formou polostrukturovaných rozhovorů v rámci projektu „Krise, prožívání a růst ve středním věku“. Pro účely této práce byla data získána již ve formě přepisů. Zpracování těchto dat probíhalo kvalitativním způsobem skrze narativní analýzu. Teoretická část shrnuje poznatky o středním věku jakožto vývojovém období, o krizi středního věku, která je podstatným aspektem, který s obdobím středního věku souvisí a o bezdětnosti jako takové. Teoretická část taktéž shrnuje dosavadní poznatky z výzkumů zabývajících se tímto tématem. V praktické části práce jsou analyzovány vybrané části rozhovorů, které zprostředkovávají náhled do prožívání a vnímání bezdětnosti ve středním věku a umožňují tak porozumění tomuto tématu.

Klíčová slova: střední věk, bezdětnost, krize, prožívání, kvalitativní výzkum

Abstract

Childlessness is a growing phenomenon nowadays, yet it is still considered a deviation from the norm and is stigmatized in society. Social pressure regarding starting a family is exerted mainly on middle-aged individuals. Although experiencing life without children is becoming an increasingly significant psychological phenomenon, relatively few studies and researches are devoted to this topic, which may be caused by the backwardness of middle age as a developmental period and large individual differences in experiencing this life stage. The aim of this work is to understand the experiences of childless individuals in middle age through qualitative research. Data were collected using narrative method in the form of semi-structured interviews within the project "Midlife experience: transitions, crises, and growth". For the purposes of this work, the data was already obtained in the form of transcripts. The processing of these data took place in a qualitative way through narrative analysis. The theoretical part summarizes knowledge about middle age as a developmental period, about the midlife crisis, which is an essential aspect related to the middle age period, and about childlessness as such. The theoretical part also summarizes the findings so far from research related to this topic. In the practical part of the work, selected parts of the interviews are analyzed, which convey an insight into the experience and perception of childlessness in middle age and thus enable an understanding of this topic.

Key words: middle age, childlessness, crisis, experiencing, qualitative research

Obsah

Úvod	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Střední věk	9
1.1 Střední věk a jeho vymezení	9
1.2 Fyzické změny a výkonnost ve středním věku	11
1.3 Kognitivní vývoj a kognice ve středním věku	12
1.4 Emoce a prožívání ve středním věku	13
1.5 Sociální vztahy a rodina	14
1.5.1 Proměny sociálních rolí v rodině	14
1.5.2 Práce a pracovní působení ve středním věku	14
1.6 Klíčové události ve středním věku	15
2. Krize středního věku	17
2.1 Krize a její význam v životě	17
2.2 Krize v období středního věku	18
2.3 Projevy krize středního věku	18
2.4 Psychologická podpora při krizi středního věku	19
3. Bezdětnost	22
3.1 Dobrovolná vs. nedobrovolná bezdětnost	22
3.1.1 Dobrovolná bezdětnost	22
3.2 Psychosociální aspekty nedobrovolné bezdětnosti	24
3.3 Dobrovolná bezdětnost a socioekonomické aspekty	25
3.4 Stigmatizace bezdětnosti	26
4. Bezdětnost ve středním věku	27
II. PRAKTICKÁ ČÁST	29
5. Metodologie výzkumu	29
5.1 Cíl práce	29
5.2 Výzkumné otázky	29
5.3 Získání dat	29
5.4 Výzkumný soubor	30
5.5 Zpracování a analýza dat	31
5.6 Etika výzkumu	32

6. Výsledky.....	33
6.1 Představení příběhů respondentů.....	33
6.2 Příběh středního věku	37
6.2.1 Jak probíhá tvůj střední věk?	38
6.3 Prožívání krize středního věku	42
6.3.1 Označili byste něco ve svém středním věku jako krizi?	42
6.4 Prožívání bezdětnosti	46
7. Rekapitulace výsledků ve vztahu k výzkumným otázkám	51
7.1 Jak prožívají střední věk bezdětní?.....	51
7.2 Jakým způsobem došlo k tomu, že děti nemají?.....	51
7.3 Jak bezdětní prožívají krizi středního věku?.....	52
8. Diskuse	53
8.1 Limity výzkumu	53
9. Závěr	58
10. Souhrn.....	59
Literatura	61
Seznam obrázků.....	66
Seznam tabulek	66
Seznam příloh	66
Přílohy.....	67

Úvod

V současné společnosti narůstá počet bezdětných jedinců. Přesto je ve společnosti stále normou mít děti a pokud někdo děti nemá, bývá to považováno za jakési vybočení z normy a tito jedinci jsou společností stigmatizováni. Při prožívání života bez dětí se v mnohém jednotlivé fáze dospělosti a stárnutí liší od jedinců, kteří mají potomky. Často vyvstávají otázky spojené s náplní volného času, smyslu života či péčí ve stáří. Z těchto důvodů se stává způsob prožívání života bez dětí důležitým psychologickým fenoménem.

V mé bakalářské práci bych se chtěla zaměřit na bezdětnost ve středním věku. Toto vývojové období jsem si zvolila z toho důvodu, že v tomto věku lidé již většinou děti mají, nebo vědí, že je s největší pravděpodobností mít nebudou. Mou hlavní motivací pro zvolení tohoto tématu bylo to, že bezdětnost je ve společnosti stále kontroverzním tématem a střední věk je vývojové období, kterému není v porovnání s jinými vývojovými obdobími věnováno tolik pozornosti.

Teoretická část práce se budu věnovat vymezení středního věku z vývojového hlediska. Pro pochopení tohoto období je podstatné znát a pochopit změny a události, které se k tomuto věku vážou. V této části práce nelze opomenout krizi středního věku, jakožto fenomén, který se středním věkem souvisí a může ovlivnit další směřování jedince v jeho životě. Dále bude teoretická část shrnovat poznatky o bezdětnosti, u které rozlišujeme více druhů a má velký vliv na psychiku jedince. V teoretické části se také pokusím syntetizovat poznatky z již existujících výzkumů na toto téma.

Praktická část bakalářské práce bude navazovat na projekt „Krise, prožívání a růst ve středním věku“ (GAČR 20-08583S). Rozhovory v tomto projektu byly sbírány narativním způsobem a pro tuto práci z nich byly vybrány ty, které jsou s bezdětnými jedinci. Rozhovory budu ve své práci zpracovávat pomocí metod kvalitativní analýzy dat a hledat odpovědi na mé otázky.

Mým cílem je pochopit životní příběhy bezdětných jedinců ve středním věku, a proto se budu zabývat těmito otázkami: Jak prožívají střední věk bezdětní? Jakým způsobem došlo k tomu, že děti nemají? Jak bezdětní jedinci prožívají krizi středního věku

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Střední věk

Střední věk neboli střední dospělost tvoří velmi podstatnou část našeho života, přesto o jeho průběhu a o vývoji v tomto období víme v porovnání s ranějšími obdobími méně. Důsledkem omezeného množství poznatků o středním věku je mnoho mylných představ o povaze tohoto období (Infurna, Gerstorf a Lachmanová, 2020).

Počet empirických studií zabývajících se vývojem v dospělém věku je nesrovnatelně menší, než počet studií zabývajících se vývojem v dětství a dospívání. Tato malá pozornost věnovaná psychickým změnám po ukončení dospívání je překážkou v úsilí porozumět průběhu celého lidského života. Je zřejmé, že vývojové změny probíhající v dětství a dospívání se výrazně liší od změn, ke kterým dochází v dospělosti, ale nelze opomenout vývoj, který v dospělosti probíhá (Langmeier, 2006).

Pro střední dospělost jsou charakteristické velké interindividuální rozdíly, které jsou výsledkem životních zkušeností a změn, kterými člověk v tomto období prochází. Tyto změny jsou jedinečné (nenormativní), a to z důvodu individuálního načasování. Změny, jejich načasování a sledování vývojových hranic má podstatný vliv na subjektivní prožívání tohoto období (Blatný, 2016).

1.1 Střední věk a jeho vymezení

Vymezení středního věku či střední dospělosti je poměrně komplikované, jelikož každý autor přistupuje k tomuto vymezení z jiného hlediska. Blatný (2016) uvádí rozdíl i ve vymezení středního věku a střední dospělosti. A to zejména co se týče širší věkového vymezení. Střední dospělost je dle něj podstatnou součástí středního věku, ten má však širší věkové vymezení. Nicméně vzhledem k různému vymezení autorů můžeme tyto pojmy považovat za synonyma.

Jak uvádí Langmeier a Krejčířová (2006), rozčlenění do vývojových etap je vždy do jisté míry libovolné, a to zejména v dospělosti, jelikož zde nenacházíme tak výrazné mezníky rozdělující jednotlivé vývojové etapy, jako je tomu v dětství a v dospívání. Langmeier a Krejčířová rozdělují dospělost do čtyř etap, a to na časnou dospělost (zhruba od 20 do 25-35 let), střední dospělost (asi do 45 let), pozdní dospělost (asi do 60-65 let) a stáří. U jiných autorů můžeme nalézt podobné rozdělení, avšak věkové hranice bývají různě posunuté. Střední dospělost definuje Vágnerová (2007) jako období od 40 do 50 let, Říčan (2014) od 30 do 40 let a Thorová (2015) jako období

mezi 35. a 50. rokem života. Whitboutneová a Weinstocková (in Langmeier & Krejčířová, 2006) ve svém souhrnném díle o vývojové psychologii dospělého věku porovnávají sedm studií pořázených různými autory na různých vzorcích populace s použitím odlišných metod. V závěru docházejí k překvapivé základní shodě v členění dospělého věku na časnou dospělost (zhruba 20-30 let), střední dospělost - I. fáze (30-45 let), na jejímž konci přichází krize středního věku (zhruba 42-45 let) a na střední dospělost - II. fáze (od 45 let do stáří). Vzhledem k nejasnému vymezení střední dospělosti dle chronologického věku uvádí Lachmanová (2004) vymezení z jiného úhlu pohledu. Lachmanová považuje za podstatnější pro vymezení středního věku jedinečné konstelace rolí, které na sebe lidé berou v kombinaci s načasováním životních událostí a zkušeností.

Erikson (1999) označuje období středního věku jako období generativity vs. stagnace, kde je hlavní účinnou silou péče. Poukazuje na rozpor mezi potřebou být potřebný (generativita) - vést, vychovávat, předávat a dělit se, a mezi potřebou starat se jen o sebe (stagnace) - žádná vzájemnost či dělení, pocit nemožnosti plně se rozvinout, nevidění smyslu v rodičovství (více vezme, než dá). Podobně jako Erikson popisuje potřebu generativity, uvádí i Whitboutneová a Weinstocková (in Langmeier, 2006) v období první fáze střední dospělosti posílení odpovědnosti v rolích dospělého, plnou odpovědnost v rodině a při výchově dětí, vyhledávání nových životních cílů a vrchol produktivity. Taktéž Langmeier a Krejčířová (2006) popisují střední dospělost jako období, kdy se většina lidí plně ujímá odpovědnosti za řízení svého života.

Toto životní období bývá popisováno jako fáze konsolidace. Jedná se o období, kdy jsou zvolené cíle vytrvale sledovány, vyžadují od člověka mnoho sil a energie, ale přesto k větším změnám životní dráhy či přelomům po dlouhou dobu nedochází (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Infurna, Gerstorf a Lachmanová (2020) považují střední dospělost za klíčové období, které zahrnuje vyvažování zisků a ztrát, propojování dřívějších a pozdějších období života a přemostování generací. Je tedy podstatné považovat střední věk jako pulzující období s bezprecedentními příležitostmi a výzvami.

Langmeier a Krejčířová (2006) uvádí, že k vývoji člověka v dospělosti existují dva základní teoretické přístupy. Jedná se o *Model zákonitých „normativních“ krizí* a o *Model „načasování životních událostí“*. Modelem zákonitých „normativních“ krizí se zabýval již například Vaillant (1977). Tento model předpokládá, že i v dospělosti

sleduje vývoj zákonitou sekvencí sociálních a emočních změn. Dle tohoto modelu existuje daný „základní plán“ lidského vývoje, který je realizován individuálně a velmi rozličným způsobem vzhledem k sociálním podmínkám a různým okolnostem, ale žádná z etap nemůže být vynechána či přeskočena. Člověk tak musí splnit řadu vývojových úkolů, které jsou specifické pro každé období, aby mohl úspěšně projít celým životem. Erikson definuje pro období dospělosti tři vývojové úkoly – dosažení intimity v rané dospělosti, pocit generativity ve středním věku a později překonání strachu ze smrti a dosažení moudrosti a integrity. V případě nesplnění vývojových úkolů je další vývoj člověka narušen či vážně ohrožen.

Model „načasování životních událostí“ (Neugartnerová, 1968 in Langmeier, 2006) předpokládá, že vývoj v dospělosti není závislý na chronologickém věku, nýbrž na životních okolnostech. Přejchod mezi jednotlivými vývojovými fázemi je signalizován sociálně významnými událostmi, jako je odchod z domova, manželství, narození dětí či odchod do důchodu. Vývoj probíhá skrze reakce na tyto události, přičemž klíčová je doba, kdy k nim dojde. Pokud k dané události dojde v době, kdy je to sociálně očekáváno a člověk je náležitě připraven, postupuje vývoj plynule dál a tyto události označujeme jako *normativní*. V opačném případě může dojít k narušení plynulého postupu vývoje a dané události se stávají *nenormativními*.

1.2 Fyzické změny a výkonnost ve středním věku

Fyzické změny probíhající ve středním věku rozděluje Blatný (2016) do dvou období, která blíže věkově nespecifikuje. V první polovině středního věku probíhají fyzické změny nenápadně a nemívají výrazný vliv na fungování člověka. V druhé polovině středního věku jsou již fyzické změny markantnější a můžou ovlivňovat celkové fungování člověka. Jedná se o změny ve fyzickém vzhledu, jako je prohlubování vrásek, změna pigmentace kůže či zhoršení akomodace oční čočky, ale také o tělesné změny jako je funkce kardiovaskulárního, trávicího a urogenitálního systému nebo pohybového aparátu. Kolem 50. roku věku nastává u žen menopauza, která bývá také označována jako přechod či klimakterium. Jedná se o hormonální změny a ukončení činnosti reprodukčních orgánů, ale bývá provázána i změnami v tělesné hmotnosti, závratěmi, výkyvy nálad či poruchami koncentrace.

S fyzickými změnami souvisí také fyzická výkonnost. Fyzická výkonnost ve středním věku často klesá. Je to dané biologickým stárnutím či stylem životního stylu?

Studie zaměřující se na běžce, osoby s aktivním životním stylem, nezaznamenala žádný výrazný pokles výkonnosti až do 55 let věku. Ovšem u osob se sedavým, neaktivním životním stylem byla výrazně nižší. Ztráty výkonnosti ve středním věku jsou způsobeny tedy především neaktivním životním stylem, než biologickým stárnutím (Leyk et al., 2010).

To, co může taktéž ovlivnit fyzickou aktivitu a s tím spojenou výkonnost ve středním věku, je míra self-efficacy (vnímaná osobní zdatnost). Lidé s vyšší mírou self-efficacy mají pozitivnější očekávání od výsledků cvičení, vnímají méně překážek a více se tak zapojují do fyzické aktivity. Naproti tomu lidé s nižší mírou self-efficacy, kteří vnímají mnoho bariér a neočekávají pozitivní výsledky nemají tendenci zapojit fyzickou aktivitu do svého života (Ayotte et al., 2010).

Celkový fyzický a zdravotní stav ve středním věku je tedy částečně ovlivněn životním stylem a návyky v dřívějších vývojových obdobích i v současnosti (Blatný, 2016).

1.3 Kognitivní vývoj a kognice ve středním věku

Jak již bylo zmíněno, vývoj probíhá i v období středního věku. Nelze tedy opomenout ani vývoj kognitivní a kognice jako takovou, která se v průběhu života rozvíjí a proměňuje.

Ve středním věku dochází v některých kognitivních oblastech k výraznějšímu poklesu, některé jsou relativně stabilní a jiné mají rostoucí tendenci (Blatný, 2016).

Původní studie pořizované příčnou metodou poukazyvaly na to, že po 30. roce života začíná pokles intelektových schopností – nejprve pozvolný, poté výraznější. Longitudinální studie však žádný pokles mezi 50. - 60. rokem nezaznamenaly. Rozdíl ve výsledcích těchto studií lze vysvětlit pravděpodobně tím, že studie realizované příčnou metodou zachycují rozdíly v kohortách (různá doba narození, život za rozličných podmínek). Švédská semilongitudinální studie (Finkel et al., 2003) zaznamenala celkový pokles výkonnosti až po 65. roce věku. Tedy v období, které již nebývá považováno za střední věk. Tato studie zaznamenala dokonce rostoucí tendenci výkonu ve verbálních a znalostních úkolech až do 70. roku věku (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Na pokračující kognitivní vývoj i ve středním věku poukazují také autoři, kteří předpokládají, že po Piagetově fázi formálních operací následuje ještě další fáze – fáze

postformálního myšlení. V této etapě myšlení člověk netrvá čistě na formální a racionální logice, ale je schopen vyvozovat závěry jak z formálně logických premis, tak i z emočních prožitků a vzájemně je syntetizovat. Postformální myšlení je při zvládnání reálných situací praktického života účinnější než formální myšlení. Z tohoto důvodu jsou lidé mezi 40.-60. rokem věku neúspěšnější v řešení prakticky založených problémů (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Pokles kognitivních schopností tedy není ve středním věku nijak markantní, pokud vůbec nějaký je. Naopak nemusí kognitivní schopnosti jedince klesat až do poměrně vysokého věku, pokud je jedinec stále intelektuálně činný a plně aktivní (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Kognitivní výkonnost jedince ve středním věku podporuje taktéž fyzická aktivita. Studie z roku 2018 zabývající se vztahem fyzické aktivity v dětství a dospívání a jejím vlivem na kognici ve středním věku prokázala, že fyzická aktivita během života pozitivně ovlivňuje například reakční dobu ve středním věku. Dále ze studie vyplývá, že aktivní životní styl od dětství až do období střední dospělosti pozitivně ovlivňuje celkovou kognitivní výkonnost ve středním věku (Hakala et al., 2018).

1.4 Emoce a prožívání ve středním věku

Emoce hrají i ve středním věku podstatnou roli ve fungování člověka. Prožívání a emoce jsou v tomto období stále poměrně intenzivní v porovnání se starším věkem (Blatný (2016).

Nejdůležitějšími oblastmi, které ve střední dospělosti ovlivňují emoce a jejich prožívání, jsou rodina a další sociální vztahy. Lachmanová (2004) zdůrazňuje důležitost kvalitních blízkých vztahů s partnerem, dětmi a přáteli i v tomto období.

Mnoho výzkumů se v souvislosti s emočním prožíváním ve středním věku zabývá průběhem osobní pohody (Blatný, 2016). Jedním z takových výzkumů je výzkum Blanchflowera a Oswalda (2007), kteří analyzovali data dospělých z více než 70 zemí. Došli k závěru, že kolem 40. roku života dosahuje osobní pohoda svého minima, ale po překročení tohoto věku postupně její úroveň roste. Připodobňují průběh osobní pohody během života ke tvaru písmene U. Růst úrovně osobní pohody po 40. roku věku zdůvodňují autoři třemi faktory. Jedná se o přizpůsobení se svým silným a slabým stránkám; začátek vážení si toho, co člověk má na základě sociálního srovnávání s vrstevníky; uvědomění si, že lidé s převažující pozitivní emocionalitou žijí

déle než jedinci s převažující negativní emocionalitou a U tvar křivky osobní pohody je spíše výsledkem efektu výběru.

Laura Carstensen (2006) ve své teorii socioemoční selektivity popisuje, že emocionalita ve střední dospělosti je ovlivněna tendencí zapomínat na negativní události. Emoční regulace začíná v tomto období směřovat k jednomu cíli, a to ke snaze udržet si pozitivní emoční ladění.

Ačkoliv se emoční prožívání v období středního věku se u jedinců různě liší a může mít různé výkyvy, dá se u většiny toto období charakterizovat jako období relativní stability s nástupem střízlivého realismu (Langmeier & Krejčířová, 2006).

1.5 Sociální vztahy a rodina

1.5.1 Proměny sociálních rolí v rodině

Během středního věku se významně mění sociální role. A to nejen v zaměstnání, ale především v rodině (Blatný, 2016).

Restrukturalizaci rolí ve středním věku v oblasti práce a rodiny zdůrazňuje taktéž Lachmanová (2004).

Při proměně sociálních rolí v tomto období se vyskytují velké rozdíly i v závislosti na tom, kdy se člověk stal rodičem, případně zda se jím stal (Blatný, 2016).

Ti, kteří měli děti ve svých dvacátých či brzkých třicátých letech, se často poměrně brzy ve středním věku stávají prarodiči. Zatímco lidé, kteří měli děti v pozdějším věku mají malé děti stále v domácnosti. Další skupinou jsou lidé, kteří mají již dospělé děti, ale ty se vrací domů po absolvování vysoké školy či po rozvodu (Lachmanová, 2004).

Další proměna sociálních vztahů v rodině bývá ve vztazích jedinců ve středním věku se svými rodiči. Jedinci musí čelit změnám ve zdravotním stavu rodičů, případně se smířit s jejich úmrtím (Lachmanová, 2004).

1.5.2 Práce a pracovní působení ve středním věku

Identita člověka ve středním věku je z velké části definována jeho prací. V pracovní oblasti bývá jedinec v tomto období obvykle na vrcholu své kariéry, a to co se týče postavení i výdělku (Lachmanová, 2004).

U těchto lidí se také projevuje výrazná potřeba předávat své dosud nabyté zkušenosti další generaci. Tímto si člověk může potvrdit i hodnotu svého dosavadního života a jeho význam pro společnost (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Druhá část osob ovšem vnímá práci jako rutinu, ve které nenalézají uspokojení. V tomto období se velká část lidí rozhoduje pro změnu povolání a přehodnocuje své původní cíle. Nespokojenost s prací může pramenit z mnoha oblastí – neuspokojivé sociální vztahy na pracovišti, monotónnost práce, vysoká míra zátěže (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Nelze opomenout, že mnoho jedinců ve středním věku také čelí finanční zátěži z nájmu či hypotéky, péče o děti, lékařských účtů, oprav domů nebo účtů z pečovatelských domovů (Lachmanová, 2004). I tyto faktory mají vliv na pohled na současné zaměstnání.

1.6 Klíčové události ve středním věku

Lidé ve středním věku se kromě již zmíněných změn musí vyrovnávat také s událostmi, které nastávají v jejich rodině v důsledku dospívání jejich dětí a stárnutí jejich rodičů. Je samozřejmé, že bezdětní jedinci, kterými se tato práce zabývá, se s těmito situacemi nepotýkají. Ovšem pro pochopení kontextu celého středního věku je nezbytné tyto události alespoň stručně definovat.

Syndrom prázdného hnízda nastává v období, kdy děti opouští své domovy a rodiče tak zůstávají sami (Langmeier & Krejčířová, 2006). Syndrom prázdného hnízda je maladaptivní reakce na postrodičovský přechod, který je stimulován reakcemi na ztrátu (Borland, 1982). Po osamostatnění dětí a jejich odchodu z domova se tak může objevit pocit prázdnoty nebo ztráty smyslu života (Blatný, 2016). Aby se rodiče vyhnuli osamělosti, je klíčový sociální kontakt v podobě návštěv a telefonátů se členy rodiny a další společenské aktivity (Chen et al., 2012). Celkově relativně málo rodičů zažívá problémy s přizpůsobením se na novou situaci a mnoho negativních emocí, které jsou diagnostikovány jako „syndrom prázdného hnízda“ (Raup & Myers, 1989). I když se objeví silné reakce jsou obvykle krátkodobé, a tak většina dospělých ve středním věku má po odchodu dětí z domu zážitek prázdného hnízda, ale ne syndrom prázdného hnízda (Raup & Myers, 1989).

„Sendvičová generace označuje jedince, kteří se ocitli v pozici pečovatelů o své malé a/nebo dospělé děti a také o jednoho nebo oba stárnoucí rodiče,“ definuje Chisholm (1999).

Lidé ve střední dospělosti, kteří si zakládali rodiny později, mají ještě stále závislé děti, o které musí pečovat. Děti jsou na nich závislé jak emočně, tak finančně.

Často se však dospělí ve středním věku musí starat nejen o své děti, ale také o své rodiče, kteří začínají být taktéž závislí na jejich péči. Dospělí ve středním věku tak musejí pečovat o dvě generace – o své děti i rodiče, a nachází se tak přímo uprostřed. Proto hovoříme o *sendvičové generaci* (Blatný, 2016).

Fenomén bumerangových dětí patří mezi další významné události středního věku. Pojem bumerangové děti označuje mladé dospělé, kteří se z různých důvodů vrací domů k rodičům (Blatný, 2016). Mezi hlavní důvody pro návrat domů patří především ekonomické faktory, ale také delší setrvání ve vzdělávacím systému či systém trhu práce (Stone et al., 2013). S prodlužující se délkou života již není období mladé dospělosti spojeno s usazením se, ale jedná se spíše o „experimentální“ fázi, po které se dospělé děti často vrací domů a rozvíjí se tak tento fenomén (Farris, 2020). Návrat dospělých dětí domů ovšem nemusí přinášet pouze negativní emoce či snížení osobní pohody u rodičů ani u dospělých dětí. Záleží na vzájemné domluvě o životním uspořádání (Kins et al., 2009).

2. Krize středního věku

2.1 Krize a její význam v životě

Pojem krize má poměrně široký význam. Na krizi lze nahlížet z pohledu vývojové psychologie jakožto na mechanismus, který je součástí přechodu mezi určitými vývojovými mezníky. Z pohledu krizové intervence se za pojem krize skrývají aktuální traumatické zážitky a akutní krizové stavy, kterými je například náhlá ztráta člena rodiny, násilný útok, autonehoda a další. S krizemi a s jejich vyrovnáním se často pracuje v psychoterapii a je také hlavním obsahem krizové intervence.

Z pohledu existenciální psychologie je krize chápána jako nutná součást života. Nezažije-li člověk během života krize, bude jeho život postrádat rozměr. Existenciální teoretici považují krizi za otevření možností. Bez ohledu na to, jak moc je člověk krizí zasažen, obsahuje krize i možnost. Cesta k této možnosti, k pozitivnímu, vede právě přes krizi, přes to negativní (Jacobsen, 2006).

Během života dochází ke krizi v momentě, kdy začnou selhávat naše regulativní mechanismy zvládnání situace. Krizi vyvolává taková událost, kterou člověk nedokáže zvládnout vlastními běžnými způsoby řešení problémů. Podněty, které způsobují krizi, přichází zvenčí a mnohdy se jedná o zanedbatelné problémy, ale při jejich velkém množství nás vnitřní systém dovede do stavu krize (Hrdlička et al., 2006).

Krize také nastávají v rámci našeho vnitřního růstu a vývojových změn (Hrdlička et al., 2006). Tyto krize přicházejí během přechodu mezi jednotlivými vývojovými stádii, proto jsou nazývány *krize životní*. Pojem životní krize označuje souhrn negativních pocitů, které prožíváme při přechodu z jednoho sociálního věku do druhého (Hartl & Hartlová, 2015).

V krizové situaci zažíváme okamžik volby, který bychom měli využít. Ti jedinci, kteří se v této krizové přechodové zóně nedokáží rozhodnout se mohou ocitnout za poměrně krátkou dobu v krizi znovu oproti těm, kteří dokázali krizi využít (Příbylová, 2020)

2.2 Krize v období středního věku

„Kde v půli život náš je se svou poutí, procházet musel jsem tak temným lesem, že pravý směr jsem nemoh uhodnouti.“

- Dante Alighieri, *Božská komedie* (překlad O. F. Babler)

Období středního věku lze z jednoho úhlu pohledu považovat za poměrně klidnou etapu života, kdy lidé mají více volného času a mají méně starostí, protože jejich děti již bývají dospělé. Z druhého pohledu je ale období středního věku spojováno s krizí, která bývá označována jako *krize středního věku* (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Termín „krize středního věku“ (*midlife crisis*) použil poprvé kanadský psycholog Elliot Jacques. Zajímal se o životy mnoha slavných umělců a skrze zkoumání jejich života došel k právě ke konceptu, který označil pojmem krize středního věku (Plewa, 2018).

Krize středního věku je spojována se 40. rokem života a bývá spojována s přehodnocováním dosavadních cílů, poklesem výkonosti v různých oblastech a s pocitem „ujíždějícího“ vlaku (Blatný, 2016).

Krize středního věku je podle mnoha autorů vyvolána uvědoměním si smrtelnosti. Také Setiya (2014) tvrdí, že krize středního věku je způsobená naší konfrontací se smrtelností. Uvědomění si že zemřeme v nás vyvolává pocit, že to, co děláme je marné a zbytečné a tento pocit vyvolává právě danou krizi (Setiya, 2014).

Časový rámeček našeho života se tak mění od „doby uběhlé od narození“ v „dobu, která nám zbývá do smrti“. Uvědomění si smrtelnosti je kritickým a rozhodujícím momentem. Smrt se od tohoto momentu stává osobní záležitostí. To, co také přispívá ke krizi je uvědomění si stárání rodičů a dospělosti vlastních dětí (Šolcová, 2020).

2.3 Projevy krize středního věku

Projevy krize středního věku se můžou u jednotlivců různě lišit. Pokud jedinec není dostatečně připraven na etapu středního věku a není připraven prožít vlastní zralost, může se u něj krize středního věku projevovat aktivitami, kterými si jedinec snaží prodloužit mládí. Projevem krize u dalších jednotlivců může být ale také neschopnost radovat se ze života a pocitu prázdnoty (Hrdlička et al., 2006).

Dle Thorové (2015) lze rozlišit dvě formy, skrze které se krize středního věku projevuje. Jedná se o aktivní a pasivní formu. Pokud se krize projevuje skrze aktivní

formu, jedinec se snaží o změny životního stylu, a to i přesto, že jsou tyto změny často nesmyslné a poměrně radikální (především z pohledu okolí). Těmito změnami může být například workoholismus, diety a extrémní hubnutí, kosmetické úpravy či plastické zákroky, nové milostné vztahy či sexuální „dobrodružství“.

Při pasivní formě prožívání krize středního věku je jedinec spíše apatický, bez životního elánu. Zažívá pocity stereotypu a nudy, doléhá na něj tíha závazku, není schopný pozitivních emocí a celkově reaguje pocitem vyhořelého člověka. U těchto lidí je časté užívání léků a spaní, antidepresiv, alkoholu či drog (Thorová, 2015).

Dalšími projevy krize je hledání vlastní identity. Dospělí ve středním věku se začínají vracet k otázkám identity podobně, jako tomu bylo v období dospívání. Vystává zde tedy otázka: „Kdo jsem?“, která může přispět k potřebě změny životního stylu (Plewa, 2018).

S otázkou identity úzce souvisí i otázka životního směru: „Kam jdu?“ Při této otázce jedinec přemýšlí nad jeho směřováním v druhé polovině jeho života. Tato otázka se často týká především pracovní oblasti. Zatímco někteří jedinci jsou se svými pozicemi a kariérami spokojeni, jiní začínají právě v tomto období vyhledávat změnu i v této oblasti, protože pociťují určitou frustraci, nudu či zmatek (Plewa, 2018).

Krize středního věku se tedy často projevuje významnou touhou po změně. Tato změna však často nemusí být definovaná, a tak se jedinec potýká s nevědomostí, nejasností a zmatkem (Plewa, 2018).

Dle Thorové (2015) se krize středního věku projevuje v chování i v prožívání různými symptomy. Jedná se o pocity nudy, bezmoci, prázdnoty, stereotypu, marnosti, neklidu, podrážděnosti. Jedinec nevidí svou budoucnost optimisticky a potýká se s celkovou životní nespokojeností. Častými projevy může být také rozvod a založení nového manželství, odklon od závazků a požadavků společnosti.

2.4 Psychologická podpora při krizi středního věku

Klienti, kteří vyhledávají psychologickou podporu v období krize středního věku nemusí přicházet vždy s jasnou zakázkou. Proto práce s klientem stejně jako v jiných případech začíná studiem jeho problému. Někteří klienti samozřejmě přichází s vědomím toho, že prochází krizí středního věku, ale větší část klientů tvoří ti, kteří popisují krizi nepřímo (Gorbatová, 2020).

Pokud si klient není vědom toho, že prochází krizí středního věku, je potřeba, aby psycholog klientovi objasnil tato témata:

1. *normativnost krize* – krize je běžnou součástí života, přináší nové možnosti, není věčná;
2. *výhody reflexe a introspekce* – přiznat si krizi a problémy nám umožní je překonat, popírání a ignorování příznaků pouze zvyšuje napětí.

(Gorbatová, 2020)

Psycholog by měl při práci s klientem prožívajícím krizi středního věku praktikovat aktivní a empatické naslouchání, zaměřit se na zmírnění stresu u klienta a pomoci klientovi vidět příznaky krize. Pro lepší pochopení situace klientem lze využít techniku „*Wheel of Life Balance*“, která spočívá v rozčlenění kruhu do osmi sektorů představujících oblasti klientova života. Klient dále přisuzuje oblastem bodové ohodnocení na základě různých kritérií, např. míru spokojenosti (Gorbatová, 2020).

Další efektivní metodou při práci s klientem v období krize středního věku je metoda *ukotvení*. Tato metoda spočívá v představování si příjemné vzpomínky a jejím zasazením do situace, kterou chce jedinec v budoucnu změnit. Pocit, který je vyvolaný příjemnou vzpomínkou si jedinec ukotví například sevřením palce a ukazováčku. Následně při nepříjemné situaci lze skrze mechanismus ukotvení vyvolat tyto příjemné pocity (Příbylová, 2020).

Při práci s klientem lze využít také *techniku trojího popisu*. Tato technika nám umožňuje vnímat situaci s vícero možnostmi volby. Jedinec popisuje, jak ovlivňuje situace přímo jeho, jak by situace vypadala z pohledu někoho jiného a naposledy jak by nahlížel na situaci jako někdo nezúčastněný (Hrdlička et al., 2006).

Psychologická podpora klienta prožívajícího krizi středního věku zahrnuje dle Gorbatové (2020) sedm klíčových fází:

1. diagnostiku problému,
2. vysvětlení podstaty problému klientovi,
3. úlevu od akutních emočních prožitků klienta,
4. práci s pomocí techniky „*Wheel of Life Balance*“,
5. pochopení klientových specifík jeho individuálního vstupu do krize,

6. pomoc při vyrovnání se s krizí pomocí metod logoterapie a narativní psychologie,
7. práce s prostředím klienta.

Odborná krizová pomoc je uceleným komplexem služeb, které odpovídají na klientův negativní prožitek, krizi, kterou vnímá jako naléhavou a v tomto stavu tísně ji nedokáže řešit vlastními silami. Odbornou krizovou pomoc podávají pracovníci v pomáhajících profesích, kterými jsou psychologové, psychiatři, sociální pracovníci či proškolení odborníci (Baštecká, 2003).

Kromě dlouhodobější terapeutické práce s klientem prožívajícím krizi spadá do této odborné krizové pomoci také krizová intervence, která se zabývá akutními krizovými stavy.

Krizová intervence je odbornou metodou, kdy mezi jedince a jeho krizi vstoupí prostředník, který umožňuje získat v krizi určitý odstup a napomůže tak zvědomení krize u jedince. Tím dojde ke zmírnění jedincovi paniky a je možné začít hledat řešení problému (Kast, 2010).

Ke krizi jako takové lze tedy přistupovat několika způsoby skrze různé metody. Klíčovým momentem je zvědomení krize. Jen tak se může přistoupit k hledání řešení problémů, které krizi způsobují.

3. Bezdětnost

V současné západní společnosti je mateřství stále považováno za primární roli žen. Ženy, které děti nemají jsou často stereotypně považovány za zoufalé nebo sobecké (Letherby, 2002). Bezdětnými mohou být nejen ženy, ale rovněž také muži, jež si prošli různými životními osudy (Vychová, 2020).

Procento bezdětných jedinců ve společnosti stoupá. Podle zprávy Pew Research Center z roku 2010 nebude mít děti 1 z 5 Američanek, zatímco v sedmdesátých letech to byla pouze 1 z 10 Američanek. Tato zpráva ovšem nerozvádí, kolik z těchto žen ve Spojených státech bude bezdětných z důvodu okolností a kolik z důvodu volby (Livingston & Cohn, 2010 in Harrington, 2019).

Studie, kterou publikovalo Centers for Disease Control, uvádí, že v roce 2006 až 2010 bylo 6 % amerických žen ve věku 15-44 let bezdětných dobrovolně (Martinez et al., 2012 in Harrington, 2019).

3.1 Dobrovolná vs. nedobrovolná bezdětnost

Bezdětnost lze rozdělit do dvou kategorií, a to na dobrovolnou a nedobrovolnou bezdětnost. U této kategorizace je hlavním parametrem koncept volby. Přesto je problematické najít hranici mezi těmito dvěma kategoriemi, jelikož tyto kategorie nelze zcela oddělit. Zároveň se také tyto dva typy bezdětnosti mohou prolínat (Vychová, 2020).

3.1.1 Dobrovolná bezdětnost

Každý jedinec, který se rozhodne nemít děti, chápe svou bezdětnost různým způsobem a má k tomu své vlastní důvody. Proto je velmi obtížné úzce definovat jedince, pro které by byla bezdětnost typická či takto definovat skupinu lidí, kteří se rozhodli nemít děti (Vychová, 2020).

O dobrovolné bezdětnosti lze hovořit v případě, že se lidé v partnerství či manželství rozhodnou bránit početí za účelem nepožizovat si děti (Vychová, 2020).

Hašková (2009) definuje dobrovolnou bezdětnost následovně: „Dobrovolnost bezdětnosti je jednoznačná pouze tam, kde je rozhodnutí se pro bezdětnost deklarováno. Při takovém rozhodnutí je důraz kladen na příležitosti, které přináší život bez rodičovství.“

I přes výše zmíněné definice je nutno mít na paměti, že definování a vnímání bezdětnosti je vždy subjektivní záležitostí. Nikdy nelze s jistotou říci, zda se jedinci

rozhodli nemít děti z vlastní vůle nebo je k tomuto rozhodnutí přivedly životní okolnosti (Kelly, 2009).

Procento dobrovolně bezdětných ve společnosti narůstá. Studie, kterou publikovalo Centers for Disease Control, uvádí, že v roce 2006 až 2010 bylo 6 % amerických žen ve věku 15-44 let bezdětných dobrovolně (Martinez et al., 2012 in Harrington, 2019). Průzkum Gallup z roku 2013 uvádí, že dobrovolně bezdětní dospělí Američané – ženy i muži – tvoří 5 % populace (Newpor & Wilke, 2013 in Harrington, 2019). I když tedy dobrovolně bezdětní Američané tvoří menšinu, stále představují významnou část populace USA a je zapotřebí snažit se pochopit jejich důvody pro toto rozhodnutí a pomoci jim překonat společenskou stigmatizaci s tímto spojenou (Harrington, 2019)

3.1.2 Nedobrovolná bezdětnost

Vymezení nedobrovolné bezdětnosti se týká těch jedinců, kteří se pro rodičovství rozhodli, usilovali o něj, ale přesto se jim děti nepodařilo mít (Hašková, 2009).

Odborníky je nedobrovolná bezdětnost považována za nemoc, která nemá průvodní příznaky a na kterou ještě nebyl vynalezen správný a tolik potřebný lék (Vychová, 2020).

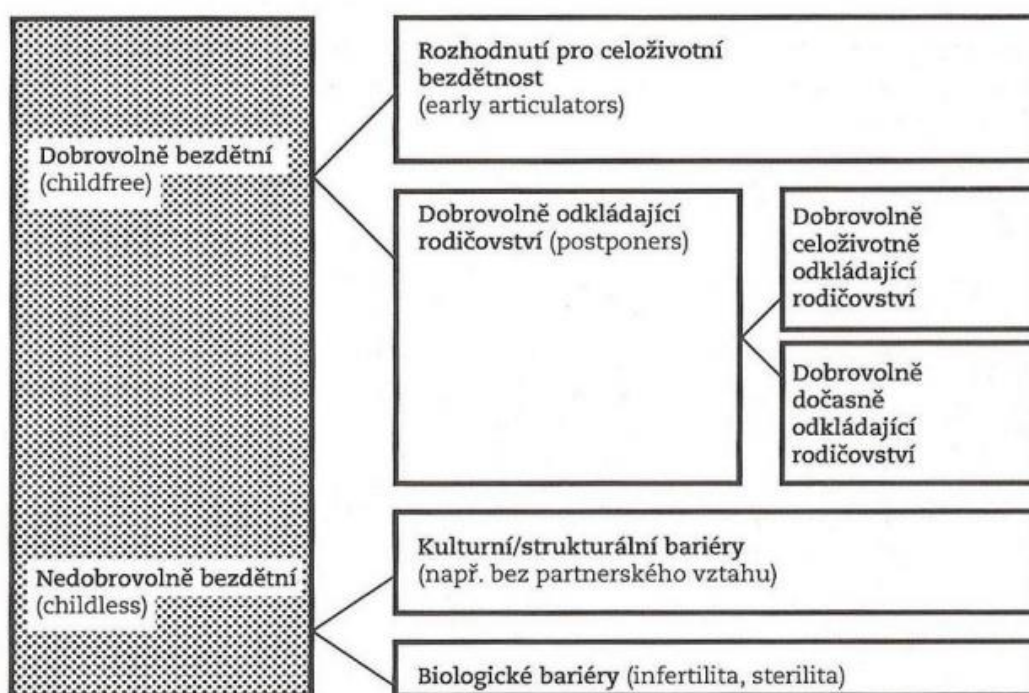
Většina lidí usiluje především o biologické a genetické rodičovství, ale v dnešní době se nejedná o jedinou možnost pořízení dětí. Je možné využít asistovanou reprodukci s částečnou genetickou vazbou k biologickým rodičům či adopci, která ale zahrnuje vyrovnání se s faktem genetické a biologické odlišnosti dětí od rodičů (Hašková, 2009; Vychová, 2020).

Za hlavní aspekt nedobrovolné bezdětnosti by se dala považovat neplodnost, přesto je mezi těmito pojmy rozdíl i přesto, že je spojuje stejný fenomén. Kromě neplodnosti mohou být další zábranou pro pořízení dětí také kulturní aspekty, i když by jedinec po zdravotní stránce potomky mít mohl. Můžeme tedy aspekty nedobrovolné bezdětnosti rozdělit na dvě skupiny – zdravotní a kulturní bariéry (Vychová, 2020).

Mezi zdravotní bariéry zařazujeme neplodnost a další zdravotní obtíže, které ženám a mužům znemožňují mít děti. Mezi kulturní bariéry lze zařadit absenci

partnera či kulturní bariéry pro homosexuální páry, kterým zákon neumožňuje adopci (Vychová, 2020).

Hašková (2009) kromě dobrovolné a nedobrovolné bezdětnosti vymezuje ještě jeden typ bezdětnosti a tím je nevolba (bez) dětnosti. Do tohoto typu bezdětnosti zařazuje jedince, kteří dospívají k rodičovství, ale nejsou o (bez) dětnosti zcela rozhodnutí, ovšem smiřují se s (bez) dětností či rodičovství stále odkládají. Pro zorientování se v jednotlivých typech bezdětnosti uvádí Hašková (2009) schéma, které vymezuje bezdětnost na základě dobrovolnosti, nedobrovolnosti i odkládání rodičovství.



Obrázek 1 - Typologie bezdětnosti dle Haškové

3.2 Psychosociální aspekty nedobrovolné bezdětnosti

Nedobrovolná bezdětnost či neplodnost je považována za stresující životní situaci a životní období a může u jedince vyvolat sérii psychosociálních reakcí (Vychová, 2020). Nedobrovolná bezdětnost je bez ohledu na příčiny v životě člověka zátěží, na kterou každý jedinec reaguje vlastním způsobem. Tuto zátěž zhoršuje především faktor dlouhodobosti s nejasným koncem – zda vůbec někdy skončí a případně jak. Existují dva možné „konce“ této stresové situace, a to buď změna této situace (otěhotnění, úspěšná adopce) nebo se změní postoj páru k této situaci (Komorová, 2014).

Neplodnost je považována za velkou životní krizi, kterou doprovázejí mnohé emoce. Po uvědomění si problému zažívá pár šok, zármutek, pocity viny, vztek, pocity frustrace, beznaděj, zoufalství či snížení sebevědomí (Líbalová, 2008; Miller, 2009).

Ženy často zažívají pocit stigmatizace. V rámci vyrovnávání se s touto situací si pořizují domácí mazlíčky a hledají nové zájmy. Toto chování se přisuzuje snaze nahradit nepřítomnost dítěte. V těchto případech se mohou objevovat komunikační problémy v partnerském životě i s přáteli a v některých případech dochází i k ukončení vztahu (Vychová, 2020).

Ve společnosti je největší tlak vyvíjen na ženy, protože jak již bylo zmíněno, je automaticky předpokládáno že mateřství je primární rolí v životě ženy. U mužů se na druhou stranu vyskytuje větší tlak v podobě zajištění pokračování jejich rodu. Páry, které tyto předpoklady společnosti nesplňují se tak mohou cítit vyčlenění (Vychová, 2020).

Jedinci, kteří se potýkají s nedobrovolnou bezdětností, často vyhledávají odbornou pomoc psychologa, jelikož neplodnost pro ně představuje dlouhodobý a náročný proces. Během tohoto procesu se musí vyrovnat s mnoha pocity (Vychová, 2020).

3.3 Dobrovolná bezdětnost a socioekonomické aspekty

Bezdětnost je často zkoumána v souvislosti se socioekonomickými aspekty, jako jsou partnerství, manželství a vzdělání.

Rybińska a Morgan (2019) se ve své studii zaměřovali právě na tyto aspekty a sledovali korelaci s bezdětností a očekáváním bezdětnosti. Z jejich studie vyplývá, že manželství koreluje s očekáváním plodnosti. Jinými slovy vdané ženy mají menší pravděpodobnost, že zůstanou bezdětné. Zároveň vdané ženy ve svém životě méně očekávají bezdětnost, a to i přesto že nakonec zůstanou v průběhu života bezdětné. Předchozí studie naznačují, že vdané ženy a ženy v partnerství méně pravděpodobně změní svá očekávání týkající se zplození dětí směrem k bezdětnosti, a to i přestože zůstaly bezdětné během svých dvacátých i třicátých let (tedy v období, kdy společnost očekává zplození potomků). Manželství tak pozitivně koreluje nejen s očekáváním plodnosti, ale také s očekáváním plodnosti i za hranicemi období života vhodného pro plození dětí.

Dalším socioekonomickým aspektem, který má vliv na bezdětnost je dosažené vzdělání. Ženy s vyšším dosaženým vzděláním častěji odkládají porod (z různých důvodů). Ale paradoxně, vzhledem k vyšší míře odkládání porodu, méně očekávají, že budou bezdětné. Dále také ženy s vyšším vzděláním zamýšlí menší velikost rodiny oproti ženám se vzděláním nižším (Rybińska & Morgan, 2019).

Socioekonomický status obecně neboli společenská vrstva, nemá dle Carroll (2018) vliv na dobrovolnou bezdětnost. Záměrně bezdětné páry se dle jejího výzkumu vyskytují ve všech socioekonomických vrstvách a mají širokou škálu životních stylů, tudíž je nelze popsat jako homogenní skupinu. Dále také Carroll (2018) pozoruje u dobrovolně bezdětných párů více rovnostářské rozdělení rolí. Ve svém vztahu nedodržují tradiční genderové role a rovnoměrně se tak dělí o zajištění a práce v domácnosti.

3.4 Stigmatizace bezdětnosti

Navzdory rostoucímu počtu bezdětných jedinců stále neubývá jejich diskriminace a stigmatizace ve společnosti. Je třeba si uvědomit, že dobrovolně i nedobrovolně bezdětní jsou často bezmyšlenkovitě „házeni do jednoho pytle“, čímž se potenciálně stávají oběťmi podobného stigmatizujícího a stereotypního chování ze strany společnosti (Harrington, 2019).

Koropecjy-Cox et al. (2018) ve své studii zjistili, že lidé, kteří mají děti, jsou vnímáni jako „laskavější, starostlivější, více pečující a vřelejší“. Zatímco bezdětní lidé, především ženy, byli považováni za „emocionálně problémové, sebestředné“.

Bays (2017) došla k podobnému závěru. Ženy s dětmi byly v její studii hodnoceny jako nejobdivovanější a vyvolávaly pomocné chování od ostatních. Nedobrovolně bezdětné ženy vyvolávaly v respondentech lítost, zatímco dobrovolně bezdětné ženy vyvolávaly závist, znechucení a škodlivé chování.

Zpráva Pew Research Center uvádí, že průzkum z roku 2009 zjistil že 38 % americké veřejnosti věří, že nárůst bezdětnosti je pro americkou společnost negativní. Jedná se o 9% nárůst oproti průzkumu, který se uskutečnil pouze o 2 roky dříve (Livingstone & Cohne, 2010). Z čehož vyplývá že navzdory rostoucí bezdětnosti stigma vůči bezdětným neklesá, naopak vůči nim může narůstat netolerance (Harrington, 2019).

4. Bezdětnost ve středním věku

Výzkumů zabývajících se bezdětností ve středním věku není mnoho. Většina výzkumů se zaměřuje na střední věk jakožto na vývojové období nebo na bezdětnost jako na samostatný fenomén. Přesto se v posledních letech několik autorů rozhodlo se tímto tématem zaobírat.

Penning a Hou (2022) se zabývali vztahem mezi bezdětností a sociální a emoční osamělostí ve středním a pozdějším věku, včetně rozdílné zranitelnosti spojené s věkem, pohlavím a rodinným nebo partnerským statutem. Studie čerpala z údajů ze tří vln kanadského všeobecného sociálního průzkumu. Vzorek byl tvořen dospělými ve věku od 45 let a starších (N = 49 892). Dospěli ke zjištění, že bezdětnost koreluje s osamělostí ve středním a pozdějším věku, ale tento typ korelace je závislý jak na typu osamělosti (celková, sociální, emocionální), tak na sociálních kontextech (věk, pohlaví, manželský/partnerský vztah). Dále se také ukázalo, že pro uspokojování potřeb společenské angažovanosti ve středním a pozdějším věku je výhodnější mít potomky než být bezdětný.

Bures et al. (2009) ve své studii zkoumali souvislosti mezi ne/rodičovským statutem a depresivními symptomy. Ve své práci porovnávají biologické a sociální (tj. nevlastní) rodičovství, biologickou a sociální (rodiče, kteří přežili své děti) bezdětnost a předpokládané depresivní symptomy. Jejich výsledky naznačují, že nejsou žádné rozdíly v úrovních deprese u bezdětných ve srovnání s rodiči, ať už byla bezdětnost definována biologicky nebo sociálně.

DeLyser (2012) se ve své kvalitativní studii zaměřil na dobrovolně bezdětné ženy ve středním věku, jejichž věk byl od 42 do 60 let, a na aspekty středního věku, včetně lýtosti, menopauzy a vztahů. Primárním předpokladem studie bylo, že bezdětné ženy, které se blížily nebo dosáhly konce své biologické schopnosti reprodukce, zažijí pocity jako je lýtost či panika. Přestože se u těchto žen objevily obavy ze stárnutí, osamělosti a péče na konci života, primární předpoklad studie nebyl potvrzen. Naopak většina respondentek mluvila o „absenci lýtosti“ především v kontextu menopauzy. Co se týče obav z péče na konci života, mnohé ženy uváděly řešení skrze pečlivé a proaktivní finanční plánování a uznaly, že z tohoto důvodu není nutné mít děti. DeLyser (2012) tak dospěl k závěru, že „pocity pohody ve středním věku jsou vázány na to, zda si člověk status bezdětnosti zvolí“.

Dále se na bezdětnost ve středním věku zaměřuje článek kolektivu autorů z roku 2016, který se zaměřuje na zvyšování generativity u bezdětných ve středním věku pomocí narativních terapeutických praktik (Moore et al., 2016).

V českém prostředí lze jen těžko najít aktuální výzkumy a studie zabývající se tímto tématem. V posledních letech vzniklo několik bakalářských a diplomových prací, které se tématem bezdětnosti ve středním věku zabývají, většina však pojmá souvislost se středním věkem pouze okrajově a zaměřuje se více na prožívání života bez dětí, bezdětnost jakožto na životní styl a na bezdětné stáří. (Nevoralová, 2014; Kolářová, 2018; Trebichalská, 2012).

Existuje samozřejmě mnoho studií, i v českém prostředí, které se zaměřují jak na nedobrovolnou, tak na dobrovolnou bezdětnost, zde ovšem není pohled veden z hlediska vývojové psychologie, ale spíše je na bezdětnost nahlíženo ze sociální hlediska a téma bezdětnosti nebývá dáváno do kontextu středního věku.

Z tohoto důvodu jsem se rozhodla svou práci zaměřit na téma *bezdětnost ve středním věku*.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5. Metodologie výzkumu

5.1 Cíl práce

Tato práce si klade za cíl zmapovat, jak bezdětní jedinci prožívají střední věk a jakým způsobem se liší prožívání krize středního věku u bezdětných jedinců oproti tomu, jak je tento fenomén zakotven v teoriích. Pro pochopení kontextu příběhů bezdětných jedinců je klíčové také zjistit, jakým způsobem došlo k tomu, že tito jedinci děti nemají. Práce vztahuje bezdětnost jako takovou k danému vývojovému období a jejím hlavním záměrem je porozumět tomu, jak bezdětnost toto období ovlivňuje.

5.2 Výzkumné otázky

Vzhledem k cíli práce a povaze výzkumného problému, kterým je bezdětnost ve středním věku, byly stanoveny tři výzkumné otázky.

Výzkumné otázky zní:

- 1) *Jak prožívají střední věk bezdětní?*
- 2) *Jakým způsobem došlo k tomu, že děti nemají?*
- 3) *Jak bezdětní jedinci prožívají krizi středního věku?*

Při hledání odpovědí na výzkumnou otázku č. 3) bude průběh krize středního věku porovnáván s průběhem této krize dle teoretického zakotvení.

5.3 Získání dat

Praktická část bakalářské práce navazuje na výzkum „Krise, prožívání a růst ve středním věku“ (Midlife experience: transitions, crises, and growth; GAČR 20-08583S) realizovaný Psychologickým ústavem AV ČR.

Cílem tohoto projektu bylo popsat zkušenost (prožívání) středního věku, rozšířit porozumění tomuto období prostřednictvím narativní perspektivy nahlížení osobnosti člověka, prohloubit porozumění „krizi“ středního věku porovnáním vztahu a (ne)souladu implicitních motivů a explicitních cílů a potřeb, probádat oblast afektivity (subjektivní změny v emočním prožívání, wellbeingu, resilienci) v tomto období. Data byla sbírána formou polostrukturovaného rozhovoru zaměřeného na zkušenost středního věku. Výzkumný soubor tohoto projektu tvoří více než 100 participantů ve věku od 40 do 60 let.

Rozhovory byly sbírány narativním způsobem a otázky byly sestaveny dle modelu *Life story interview* neboli vyprávění životního příběhu. Atkinson (1998) definuje životní příběh jako příběh, který člověk vypráví o životě, který žil. Takový příběh je vyprávěn co nejúplněji a nejčestněji tak, jak si jej člověk pamatuje, a to obvykle v rámci řízeného rozhovoru jiným člověkem.

Pro účely tohoto výzkumu byl model *Life story interview* upraven a byla využívána jeho modifikovaná verze s názvem *Mid-life story interview* (Příloha č. 1).

Z těchto rozhovorů bylo vybráno 12 rozhovorů s lidmi, kteří děti nemají a ty byly využity pro účely této práce.

Vzhledem k tomu, že byly rozhovory získány již ve formě přepisů v anonymizované podobě, není u rozhovorů známá délka trvání. Tazatelé vedli rozhovory narativním způsobem, dle již zmíněné modifikované verze *Life story interview*, doptávali se na další podrobnosti a podstatné události. Ze získaných přepisů je zřejmé, že některé rozhovory byly poměrně krátké a stručné, zatímco jiné mnohem obsáhlejší.

5.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří celkem 12 participantů, z nichž je 7 žen a 5 mužů. Respondenti jsou ve věku od 42 do 51 let. Vzhledem k tomu, že v rámci projektu, na který tato práce navazuje, byl střední věk vymezen jako období od 40 do 60 let, spadá většina těchto participantů do první poloviny středního věku. Všichni respondenti pocházejí z České republiky.

ROZHOVOR	JMÉNO	POHLAVÍ	VĚK	VZTAH
1	MARTIN	muž	45	ANO, cca 2 roky
2	HYNEK	muž	45	NE
3	LUCIE	žena	48	NE
4	MIREK	muž	42	ANO, začínající vztah
5	TOMÁŠ	muž	45	ANO
6	KLÁRA	žena	50	ANO, manželství téměř 20 let
7	BĚTA	žena	47	ANO, manžel
8	VILMA	žena	48	NE
9	ILONA	žena	50	ANO, dlouholetý partner cizinec
10	ZLATKA	žena	46	ANO, začínající vztah
11	ROMAN	muž	51	NE
12	SIMONA	žena	46	ANO

Tabulka 1 – Výzkumný soubor

5.5 Zpracování a analýza dat

Metody kvalitativního výzkumu se využívají při práci s nekvantifikovanými daty, kterými rozhovory jsou. Kvalitativní přístup je v psychologii přístupem, který využívá principy jedinečnosti, neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky. V rámci kvalitativního přístupu cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání, jelikož výzkumník se de facto přímo spolupodílí na zkoumaném – ovlivňuje a sám je ovlivňován (Miovský, 2006).

Hartl (2004) označuje kvalitativní přístup za naturalistický a výsledky kvalitativního výzkumu popisuje jako podrobný popis jednotlivých případů. Získání podrobného popisu pomáhá vyhledávat nové souvislosti a teorie, což bývá považováno za jednu z předností kvalitativního přístupu (Hendl, 2012).

Vzhledem k tomu, že bezdětnost a prožívání středního věku jsou poměrně citlivá témata a pro jejich pochopení je podstatné zaměřit se na celý kontext jedincova života, rozhodla jsem se pro analýzu svých dat zvolit právě metody kvalitativního výzkumu.

Zvolila jsem design narativní analýzy. Ta se zaměřuje především na životní příběhy, na způsob vyprávění jednotlivých událostí či na podobu (tvar), kterou nabývá ve vyprávění život jako celek. Předmětem narativní analýzy je příběh. Zásadní otázkou pro narativní analýzu je: proč byl příběh vyprávěn právě takovým způsobem. (Čermák, 2006).

Narativní analýza má mnoho „typů“. Vzhledem k povaze dat a cílům práce jsem se rozhodla data analyzovat skrze holisticko-formální modus. V popředí tohoto typu narativní analýzy je dějová linie a struktura životního příběhu se zaměřením na gradaci příběhu, vrcholy či body obratu v příběhu. Toto zaměření slouží především k objasnění celkového vývoje životního příběhu jedince (Čermák, 2006).

Při analýze dat jsem se tedy zaměřovala především na body zlomu, pozitivní a negativní události a z těchto poznatků jsem si postupně vytvářela celý příběh daného jedince. Základní kostru jednotlivých příběhů jsem vystavěla na tématech, která se u jedinců opakovala a která převažovala v jejich vyprávění.

5.6 Etika výzkumu

Vzhledem k tomu, že bakalářská práce navazuje na již existující projekt, byla primární etičnost výzkumu zajištěna autory tohoto projektu. Data byla pro účely mé práce zprostředkována v podobě přepisů jednotlivých rozhovorů již v částečně anonymizované podobě. Aby byla zaručena anonymita dat i z mé strany, přidělila jsem každému respondentovi nové smyšlené křestní jméno.

Z přepisů rozhovorů je zřejmé, že byli respondenti informováni o nahrávání rozhovoru a následné anonymizaci dat a také o možnosti ukončení rozhovoru kdykoliv během jeho trvání. Dále byl respondentům poskytnut prostor pro dotazy. Rozhovory byly ukončené poděkováním za účast ve výzkumu a podělení se o svůj životní příběh.

Aby byla zajištěna komplexní ochrana dat v rámci projektu, byla jsem i já seznámena s možnostmi využití dat, s pravidly při zacházení s daty a taktéž jsem vyplňovala prohlášení o mlčenlivosti.

6. Výsledky

Tato část bakalářské práce představuje jednotlivé příběhy bezdětných ve středním věku a zaměřuje se na klíčová témata, která jejich příběhy rezonují a souvisí s prožíváním jejich středního věku jakožto bezdětných. Výsledky jsou strukturovány částečně dle osnovy Mid-life story interview. V každé části jsou interpretovány výpovědi respondentů, ze kterých vyplývají ústřední témata jejich středního věku a mechanismy, skrze které se vyrovnávají s bezdětností. Pro kontextuálnost jednotlivých výpovědí je počáteční kapitola věnovaná představení všech respondentů a jejich příběhů. Zjištění, která z analýzy rozhovorů vyplývají, jsou shrnuta v rekapitulaci výsledků na konci této části.

6.1 Představení příběhů respondentů

MARTIN (45 let, 2 roky ve vztahu)

Martinův příběh středního věku začíná vyprávěním o dlouhé mladé dospělosti. Jeho střední věk je spojen s nenaplnujícím obdobím, kdy ho nebavila a vyčerpávala jeho práce, kterou později změnil a neměl dlouho stálou partnerku, kterou stále hledal. Zažil poměrně silnou krizi středního věku, kdy se cítil ztracený a hledal záchranu. Bylo pro něj těžké přijmout strach ze ztráty práce, smířoval se s konečností života. Z nepříjemných stavů mu pomohly meditace a práce s myslí, cvičení či kung a vyhledání vědem a kartářek. Největším obratem v jeho životě bylo to, že se díky cvičení či kung začal soustředit na sebe. Bezdětnost je u něj důsledkem nenavázání vážného vztahu. Nyní ovšem partnerku má a v blízké budoucnosti plánuje svatbu i založení rodiny.

HYNEK (45 let, ve vztahu není)

Hynkovo vyprávění o středním věku se týkalo zejména práce. Za svůj život prostřídal mnoho zaměstnání, ovšem klíčovou změnou zaměstnání pro něj byla ta poslední, kdy přešel do jeho současné práce. Tento moment považuje ve svém životě za bod obratu, jelikož jeho současná práce ho dovedla k vlastnímu seberozvoji, na který se nyní soustředí. Hynek bydlel poměrně dlouho v domě se svými rodiči. Stěhoval se od nich až ve 35 letech, kdy začal bydlet s tehdejší přítelkyní. Jejich vztah nevyšel a Hynek tak bydlí dva roky sám. Postarat se sám o sebe pro něj bylo náročné. Jelikož je pro Hynka práce nejdůležitější věcí v současném životě. Bezdětnost nijak negativně

neprožívá a ani ji nevnímá jako něco zásadního ve svém životě. Když mu jeho vrstevníci ukazují fotky dětí, má pocit, že život moc uspěli.

LUCIE (48 let, ve vztahu není)

Příběh Lucie je spojen s přijímáním sama sebe a s přehodnocováním dosavadního života. Svůj život věnovala především práci, ale se středním věkem si začala uvědomovat, že je potřeba začít se soustředit více na sebe. Po vyhoření ve svém zaměstnání změnila práci a začala se soustředit více na osobní život než na ten pracovní. Lucie vždy chtěla děti. Na tehdejšího partnera vyvíjela tlak ohledně založení rodiny a vztah se jím rozpadl. Následně hledala partnery přes on-line seznamky, ale neúspěšně. Bezdětnost nejprve vnímala jako svůj neúspěch, ale nyní k této situaci přistupuje jako k výzvě, kterou musela překonat. Založení rodiny pro ni stále hraje důležitou roli v jejím životě.

MIREK (42 let, v začínajícím vztahu)

Mirkův příběh středního věku je plný zvrátů a těžkých životních událostí. V důsledku covidové epidemie a vyhoření změnil práci. Práce je však nadále velmi podstatnou součástí jeho života, především kvůli finančnímu zabezpečení ve stáří. Velkým zlomem v jeho životě byla autonehoda, po které začal přehodnocovat svůj dosavadní život. Následně se přestěhoval, přijal zodpovědnost sám za sebe a začal se zaměřovat více sám na sebe a na vlastní seberozvoj. Před osmi lety se mu narodila dcera, ale následně zjistil, že není otcem. Po tomto zjištění prožil krizi, při které měl problém vyrovnat se s vlastními pocity. Nyní má po několika letech znovu vztah s matkou jeho nevlastní dcery. Založení rodiny je tak pro něj stále otevřenou záležitostí, spolu s finančním zabezpečením to patří mezi jeho cíle do budoucna.

TOMÁŠ (45 let, ve vztahu)

Tomáš se necítí být ve středním věku především proto, že je v jiné situaci, než byli jeho rodiče. Přesto svůj střední věk rozdělil na dvě oblasti – pracovní oblast a vztahy. V pracovní oblasti se ve středním věku cítí, jelikož již má mnoho zkušeností. Ohledně vztahů se ve středním věku necítí. Ve 25 letech si vzal svou dlouholetou přítelkyni, ale po několika letech se rozvedli, což bylo komplikované vzhledem k tomu, že jsou oba věřící. Poté, co mu nečekaně zemřela matka se začal zabývat konečností života a vyrovnával se se svou vlastní smrtelností. Bezdětnost pro něj není ničím, co by

definovalo jeho život. Byly doby, kdy si děti přál, ale nepovedlo se to a teď to vnímá tak, že by byl za děti rád, ale dokáže si šťastný život představit i bez nich

KLÁRA (50 let, 20 let v manželství)

V Klářiném příběhu se nevyskytuje žádný výrazný mezník, od kterého by si uvědomovala svůj střední věk. Vnímá svůj střední věk jako každodenní život bez významných změn především kvůli tomu, že nemá děti. Klára má přes 15 let manžela a na začátku středního věku se připravovala na roli matky, ale poté zjistila že děti mít nemůže. O tom, jak se s touto záležitostí vyrovnala ve svém příběhu nemluví. Ve svém středním věku se Klára více věnuje sama sobě a svému seberozvoji. Udělala si kurz kreativní pedagogiky, který ji hodně posunul a její vnímání života se začalo měnit. Žije více ze dne na den, aniž by plánovala věci moc dopředu a snaží se v každém dni najít nějakou radost.

BĚTA (47 let, v manželství)

Běty příběh středního věku je charakterizován především vyrovnáváním se s fyzickými změnami, hledáním smyslu života a životního směru a současným profesním směřováním. Střední věk pro Bětu znamená především změnu životních hodnot – začala si více vážit partnerského vztahu s manželem a svých přátel, předtím se více orientovala na svou práci. K přehodnocování života ji přimělo uvědomění si konečnosti, smrtelnosti. Seberozvoj Běty probíhá skrze studium nového oboru na vysoké škole. Díky studiu se začala soustředit na svůj smysl života, životní směr a svou identitu. Její bezdětnost se projevuje především skrze její potřebu zanechat po sobě stopu, aby se na ní nezapomnělo a něco po ní zůstalo. Přála by si mít šťastnou rodinu a spokojené stáří.

VILMA (48 let, ve vztahu není)

Vilmy příběh o středním věku byl velmi stručný a o moc událostech ve svém životě nevyprávěla. Necítí se ve středním věku, jelikož je v jiné roli než její vrstevníci. V jiné roli se cítí být především proto, že nemá partnera a děti. V jejím životě je velmi podstatná práce a zachování mezilidských hodnot. Ve svém středním věku se začala věnovat meditacím a podnikla duchovní cesty do Japonska. O prožívání bezdětnosti ve svém příběhu nevypráví.

ILONA (50 let, v dlouholetém vztahu)

Ilona vnímá svůj střední věk především skrze fyzickou stránku. Její střední věk je ovlivněný vážným úrazem, který velmi snížil její mobilitu. Kdyby nebylo jejího úrazu, žila by zcela jinak. Jiné významné události ve středním věku si tím že nemá děti neuvědomuje. Během středního věku se s partnerem velmi odcizili – stále žijí spolu, ale v oddělených pokojích a čas spolu tráví jen o víkendech. Ilona ve svém středním věku nepociťuje mnoho šťastných momentů, kvůli svému zranění. O bezdětnosti ve svém příběhu dále nevypráví, významnějším tématem je pro ni její úraz. Její obavy do budoucna z bezdětnosti ovšem vyplývají. Nejvíce se bojí toho, že nebude schopna finančně sama sebe zabezpečit a skončí sama jako bezdomovec. Do budoucna by se ráda uzdravila a cestovala.

ZLATKA (46 let, v začínajícím vztahu)

Zlatky příběh středního věku je charakteristický především přehodnocováním života, hledáním identity a seberozvojem. Chodí na konstelace a energetická léčení, která jí pomáhají hledat sama sebe, nacházet v sobě ženskou energii a porozumět jejímu životu. Také začala studovat psychologii na vysoké škole. Začátek jejího středního věku byl spojen s nejistotou, jelikož byla na dámské biopsii, protože v rodině mají rakovinu. Nicméně vyšetření dopadlo pozitivně a ukázalo se, že Zlatka děti mít může. Během svého středního věku se rozešla s partnerem a poté měla poměrně komplikované vztahy. Nicméně nyní má stálého partnera a je s ním šťastná. Snaží se užívat si každého dne, jako kdyby byla mladá – chodí na party, vrací se domů za svítání. Těmito aktivitami si Zlatka pravděpodobně snaží prodloužit si mládí. Bezdětnost je pro ni stále mírně zatěžujícím faktorem jejího života, a tak je možnosti mít děti stále otevřená a děti by si přála. Jen už neplánuje, kdy přesně by děti chtěla, protože se vše nakonec vyvine jinak.

ROMAN (51 let, ve vztahu není)

Romanův příběh středního věku začíná prožitím vyhoření v práci. Po tomto zážitku změnil práci a začal se profesně realizovat ve zcela jiné oblasti. Během středního věku mu bylo diagnostikováno chronické onemocnění, které oslabuje jeho imunitu natolik, že musí být v izolaci, protože kontakt s ostatními je pro něj rizikový. V důsledku tohoto onemocnění se rozpadl jeho vztah s tehdejší partnerkou a nyní je pro něj hledání partnerky nereálné. Roman také trpí epilepsií, kterou mají v rodině.

Kvůli epilepsii se rozhodl nemít děti, aby nepřenášel toto onemocnění dál. Svou bezdětnost si kompenzoval skrze děti jeho bratra, když mu pomáhal s výchovou (dokud byl zdravý). Nyní je se svým rozhodnutím o bezdětnosti vyrovnaný, ale cítí diskriminaci ze strany společnosti. Obává toho, že bude ve stáří sám.

SIMONA (46 let, ve vztahu)

Simona svůj střední věk vnímá později, než ho vnímala u ostatních, protože se dlouho neusadila a nezaložila rodinu. Nyní žije život, který si pro střední věk představuje, akorát bez dětí. Děti bohužel mít nemůže a vyrovnání se s tímto faktorem je pro ni složité. Svou šanci mít děti promeškala během vztahu s bývalým partnerem, který neměl budoucnost a přivodil jí psychické problémy. Po tomto vztahu zjistila, že ze zdravotních důvodů již děti mít nemůže. Nyní má o 16 let staršího partnera, se kterým je ve šťastném vztahu. Svou bezdětnost si kompenzuje skrze jeho vnoučata a skrze dceru sousedů, o kterou se někdy stará. Také by si chtěla po covidové epidemii opět najít práci, aby lidem mohla předávat hodnoty spojené se vztahem k přírodě. I toto vypovídá o její velké snaze kompenzovat si svou bezdětnost. Má velké obavy z budoucnosti a strach ze samoty, až její partner zemře. Tyto obavy u ní vyvolávají suicidální myšlenky – chtěla by zemřít za krátkou chvíli poté, co její partner.

6.2 Příběh středního věku

V teoretické části se práce zaměřuje mimo jiné na střední věk jakožto vývojové období. Z teorie vyplývá, že střední věk je velmi individuální záležitostí. Jeho načasování, průběh i prožívání se u jednotlivců liší. Ve středním věku dochází k fyzickým i kognitivním změnám, ale klíčové změny nastávají především ve změně sociálních rolí a v oblasti profesního směřování. Emoční prožívání je v tomto období intenzivní v důsledku toho, že se člověk musí vyrovnávat s výše uvedenými změnami.

Z příběhů respondentů vyvstává několik témat, která jsou pro respondenty klíčová a charakterizují jejich střední věk. V prožívání jejich středního věku se v mnoha ohledech odráží jejich bezdětnost, proto je podstatné zaměřit se na jejich průběh středního věku a témata s tímto spojená.

Aby bylo možné pochopit prožívání středního věku u jednotlivých bezdětných participantů, je důležité zjistit nejprve to, jak střední věk datují a charakterizují v obecné rovině. Dále také od kdy datují svůj střední věk, případně zda se vůbec cítí být ve středním věku. Nejčastěji respondenti spojovali střední věk s pojmy „prostředek

života“, „krize středního věku“, „zkušenosti“, „vyzrállost“ a „změny“. Konkrétní charakterizace a datace středního věku v obecné i osobní rovině jsou pro přehled uvedeny v Příloze č. 2 – Charakterizace středního věku.

6.2.1 Jak probíhá tvůj střední věk?

Tato část práce je strukturována podle Mid-life story interview. Respondenti odpovídali na otázku: „*Jak probíhá nebo probíhal ten Váš střední věk? Můžete začít kde chcete, čímkoliv, co se středním věkem souvisí...*“ Z jejich vyprávění vyvstalo několik klíčových témat, která jsou níže popsána a analyzována skrze výpovědi vybraných respondentů.

„Mám pocit, že jsem měl docela dlouhý dětství, docela dlouhou mladou dospělost ve smyslu jako takový mentální nevyzrállosti,“ uvádí Martin.

Ve svých příbězích respondenti velmi často popisovali pozdější nástup středního věku než u jejich vrstevníků. Martin zdůvodňuje pozdější nástup středního věku mentální nevyzrálostí, kterou u sebe dříve vnímal. Nejen Martin, ale také Roman vnímá nástup svého středního věku jako pozdější. U Romana je pozdější nástup středního věku spojen s aktivitami, kterými si snažil prodloužit mládí. Svůj pocit z pozdějšího nástupu vlastního středního věku zdůvodňuje tím, že se snažil užívat si každý den bez závazků.

U některých respondentů se objevuje pocit, že u nich střední věk nenastal. Tento pocit je pravděpodobně způsoben jejich bezdětností, jelikož často popisují, že jsou „**v jiné roli než ostatní**“. Bezdětným ve středním věku tak chybí pocit usazenosti a velmi vnímají absenci životních milníků, které jsou spojené s narozením dětí a jejich vývojem. **Absence životních milníků** se v příbězích projevila skrze neschopnost definovat počátek vlastního středního věku či pocit, že respondent střední věk ještě neprožívá navzdory tomu, že jeho věk odpovídá tomuto vývojovému období.

Tématem, které velmi rezonuje v příbězích prožívání středního věku je **změna profesního směřování**, potřeba změny práce. Tato potřeba změny bývá často důsledkem **vyhoření** nebo pocitem nedostatečného naplnění.

„No já jsem vlastně začal ten střední věk tím, že jsem si zažil ten burningout syndrom, a to hodně silně, protože jsem učitel. Učil jsem 15 let. A to je právě důsledek toho, že jsem vyhořel, že jsem musel odejít ze školství. V tom prvním stádiu jsem se netěšil do školy, v tom druhém jsem to už vysloveně nenáviděl. A pak už jsem musel něco udělat, aby

to na mě nezanechalo nějaký psychický následky. Pak už jsem se přistihl, že jsem po práci jenom chodil do lesa, aby na mě nikdo nemluvil. Tak jsem odešel.“ – ROMAN

Roman popisoval své vyhoření v práci velmi podrobně a bylo to to první, co ho napadlo při pojmu „střední věk“. Když Roman mluvil o odchodu ze školství a změně práce, byla z jeho slov cítit značná úleva. Jeden ze „symbolů“ nebo spíše příznaků vyhoření pro něj bylo kromě výše uvedené nechuti chodit do práce také to, že přestal číst knihy. Čtení patřilo mezi jeho vášně a nyní, když se ke čtení vrátil, popisuje vnitřní zklidnění.

Lucii ke změně práce vedl spíše **pocit nenaplnění a nedostatečné seberealizace** nežli vyhoření, i když prvky tohoto syndromu lze v jejím vyprávění také najít.

„Já jsem pracovala právě hodně a nějak jsem neviděla ten zpětný efekt na mě. Jako kolektiv i nadřízení byli dobrý, ale byla to práce, která pro mě nebyla stavěná. Jakože byla náročná, až moc, a ještě mi to nepřinášelo nějaké to sebenaplnění. A ta velká nespokojenost v práci měla pak dopady i na můj soukromý život.“ – LUCIE

Lucie změnila práci z toho důvodu, že jí ta současná nepřinášela naplnění, smysl. Nespokojenost v práci si přenášela i do svého osobního života – začala vyvíjet nátlak na partnera ohledně založení rodiny a v důsledku toho se rozešli. Po těchto událostech Lucie vyhledala odbornou pomoc psychologa a začala chodit na terapie. Střední věk má spojený především se zaměřením se na sebe. Začala o sebe pečovat tak, aby byla duševně i fyzicky zdravá. Střední věk je pro ni obdobím přehodnocování životních hodnot a cílů.

Vlastnímu seberozvoji se ve středním věku začalo věnovat více respondentů, a právě tento seberozvoj a posouvání se „někam jinam“ je to, co jejich střední věk definuje. Potřeba seberozvoje je pravděpodobně spojena s **krizí identity a hledáním životního směru**. Seberozvoji se věnují nejčastěji skrze nové studium či vzdělávací kurzy.

„Ta škola je inspirace obrovská. Úplně mi to otevřelo nový svět, nový náhled na život, na vnímání života, proč tady vlastně jsem na tom světě. Že to není jenom si tady prostě nahrabat co nejvíc peněz a užít si, ale taky dělat tady něco dobrého a nechat po sobě nějakou stopu, která prostě zůstane někde, v někom, v něčem.“ – BĚTA

Běta vnímá své studium jako zásadní bod ve svém středním věku, jelikož ji to umožnilo nalézt smysl života a vnímá, že alespoň skrze studium a pokračování v tomto oboru může po sobě zanechat stopu.

Někteří respondenti se rozhodli nalézt cestu k sobě a k porozumění vlastnímu životu skrze více **alternativní metody**. Jejich seberozvoj a hledání identity probíhá přes meditace, duchovní cesty do zahraničí, kartárky a vědmy, konstelace a energetická léčení.

„Díky těm konstelacím se mi dařilo odblokovávat nějaký věci, kde já sama sobě v něčem bráním. Třeba strach z odmítnutí, ten jsem vůbec nevěděla že mám. A ty konstelace a energetický léčení mi pomohly to odblokovat.“ – ZLATKA

Zlatka uvádí, že jí konstelace pomohly odblokovat nevědomé zábrany a překonat neuvědomované strachy a obavy. Dle mého názoru je tato touha porozumět svému životu skrze alternativní metody snahou porozumět tomu, proč je jedinec bezdětný a proč je jeho životní příběh jiný než u jeho vrstevníků.

Prožívání středního věku je pro bezdětné charakteristické především změnami v profesním směřování a přehodnocováním života. V této oblasti se bezdětní jedinci pravděpodobně výrazně neliší od jejich vrstevníků, kteří děti mají. To, co je ale rozdílné, je důraz na toto téma v jejich životním příběhu. Profesní směřování je hlavním bodem seberealizace bezdětných a pokud v této oblasti nenachází naplnění, snaží se okamžitě vyhledat jiný naplňující zdroj.

Hledání smyslu, snaha porozumět svému životu, seberozvoj a hledání identity odpovídá průběhu krize středního věku. Hledání identity, potřeba změny životního stylu, změny v pracovní oblasti, hledání životního směru, touha po změně – to vše jsou rysy, které můžeme ve vyprávění příběhů středního věku najít. Krizi středního věku a jejímu průběhu u bezdětných se tato práce bude věnovat v samostatné části, ovšem je zřejmé, že je to něco, co prožívání středního věku našich respondentů ovlivňuje.

6.2.2 Vnímání středního věku

Předchozí kapitola shrnuje průběh středního věku respondentů. Ačkoliv se v prožívání jejich středního věku objevují podobná témata a potřeby, otázkou zůstává, jak na toto období celkově nahlízejí. Je pro ně období středního věku spíše negativní či pozitivní životní periodou?

Odpovědi na tuto otázku jsem se rozhodla hledat skrze to, jak si participanti představují krajinu svého středního věku. Tazatelé požádali participanty, aby si takovou krajinu středního věku představili, popsali ji a řekli, jak se jim v této krajině žije.

„No ze začátku byly nějaký nížiny a postupně jak je ten člověk starší, tak se dostává do hor a musí překonávat nějaký určitý překážky. Přelezat určitý kameny a hory, ale zase má strašně dobrou pocit z toho, když na tu horu vyleze, to je pro mě krajina středního věku. Kdy jako člověk vyleze na nějaký kopec, pak jde zase dolů, tak jako má ten klídek a pak přijde zase další kopec a zase stoupá nahoru.“ – HYNEK

Hynek popisuje krajinu středního věku jako kopcovitou, kde je chvíli hezky, chvíli ošklivo, ale člověk se musí naučit žít zde v jakémkoliv počasí. Uvádí, že není důležité, jaké je počasí, ale jak se na to člověk připraví. Podobnou krajinu popisují i Martin, Mirek, Tomáš, Běta a Vilma. Těmto všem se v krajině středního věku žije příjemně, vnímají střední věk pozitivně.

„Krajina mého středního věku je taková vyprahlá. Je to taková pustina kde nic neroste, nic nežije a je tam hrozný vedro. Nechtěla bych tam žít, chtěla bych radši někde do nějakého mládí, kde je jaro a všechno tam bují.“ – ILONA

Ilona je z participantů jediná, která vnímá období středního věku dle krajiny silně negativně. V jejích slovech je znát touha po návratu do mládí, v krajině středního věku by žít nechtěla. Podobně vnímá svůj střední věk také Roman, ovšem u něj nejde o tak silnou negaci, jako spíše o prvky dezorientace a stereotypu.

„Je to takový dlouhý, takže mi to přijde jako savana bez keřů. Taková unifikovaná krajina, všude stejná, kde asi máte problémy s orientací, kde vlastně v té krajině jste.“ – ROMAN

Dva respondenti svou krajinu rozšířili o následující věkové období – stáří. Tomáš uvádí, že na konci jeho krajiny jsou zalesněné kopce, kam už se mu jít nechce. Simona vidí na konci své krajiny les se suchými, nemocnými stromy, které už nejsou tak lákavé jako předchozí louky a taktéž zmiňuje, že se jí to do tohoto lesu jít nechce.

Několik respondentů vnímá toto životní období skrze krajinu středního věku pozitivně, a to i navzdory tomu, že ve svých příbězích zmiňují těžké momenty. Období středního věku respondenti často spojovali s pojmy „příležitost“ a „výzva“. Tyto

příležitosti a výzvy můžeme v imaginaci krajiny středního věku charakterizovat jako „kopce, které je nutné zdolat“, o kterých participanti mluví.

Zmiňované husté lesy, do kterých se Tomášovi a Simoně nechce jít, nabízí možné vysvětlení znaků probíhajícího vyrovnávání se se stárnutím a smířováním se s konečností. Vzhledem k tomu, že se do této části krajiny zatím nechtějí vydávat se domnívám, že se s konečností života teprve vyrovnávají a nejsou s ní zcela smíření. To může souviset i s tím, že se Tomáš ve středním věku ještě necítí a Simona vnímá začátek svého středního věku později než u jejích vrstevníků.

6.3 Prožívání krize středního věku

Období středního věku bývá často spojováno především s krizí, která se v tomto období může objevovat. V teoretické části byl podrobně pospán význam krize v životě, její průběh i projevy. Taktéž participanti si pojem „střední věk“ asociovali s touto krizí.

Prožívají krizi i bezdětní ve středním věku? Nebo u nich krize nenastává, či nastává v jiné podobě vzhledem k tomu, že nemohou vnímat dospělost vlastních dětí?

Určité projevy krize se objevovali již ve vyprávění o prožívání středního věku. Označují ovšem sami participanti něco ve svém životě jako „krizi středního věku“? Vnímají, že u nich krize proběhla? V jakých oblastech jejich životů se krize projevila? A jak jí prožívali?

6.3.1 Označili byste něco ve svém středním věku jako krizi?

Tato část práce je opět strukturována dle osnovy Mid-life story interview. Tři respondenti ve svém středním věku nic jako krizi neoznačili, ostatní vnímají, že u nich krize nastala. Pro přehled zde uvádím tabulku, která shrnuje, kteří respondenti krizi dle jejich názoru prožili a kteří ne. Dále je uvedeno několik výpovědí, které nejlépe vystihují průběh krize u bezdětných a nastolují témata, která jsou pro bezdětné a jejich prožívání krize středního věku klíčová.

Označil/a byste něco ve svém středním věku jako "krizi"?		
MARTIN	ANO	
HYNEK		NE
LUCIE		
MIREK	ANO	
TOMÁŠ	ANO	
KLÁRA		NE
BĚTA	ANO	
VILMA		NE
ILONA	ANO	
ZLATKA	ANO	
ROMAN	ANO	
SIMONA	ANO	

Tabulka 2 - Krize středního věku

„Hroutil se mi svět. Nic nedávalo smysl a pořád jsem vlastně nevěděl, kam jdu. Pocity marnosti, negativity, to v té době převládalo. Hledal jsem záchranu všude možné kolem...no a pak vlastně nastalo období těch změn.“ – MARTIN

Martin označil za svou krizi středního věku období, kdy mu bylo 35 let. Jeho krize středního věku byla charakteristická především **hledání vlastní identity a životního směru**. Dále se Martin musel vyrovnávat s **fyzickými změnami** způsobenými stárnutím. Mluvil nejen o úbytku fyzických sil, ale také o změnách v sexuálním životě. Zpětně vnímá krizi jako příležitost, **výzvu**, kterou překonal a posunulo ho to v jeho životě dál a za to je rád.

„Tak já si myslím že v té práci. To vyhoření vlastně. Už jsem tam nechtěla být. Už to na mě bylo moc. Že jsem cejtila že si potřebuju dát už pauzu od toho. Že potřebuju jako něco jinýho.“ – ZLATKA

Zlatka nakonec práci nezměnila. Zůstala nadále ve svém oboru. To, co se změnilo, byla její pracovní pozice v daném oboru a také začala studovat vysokou školu. Tyto změny, v kombinaci s konstelacemi, které Zlatka začala navštěvovat, aby porozuměla více svému životu, pomohly Zlatce krizi úspěšně zvládnout a překonat. S odstupem času tuto krizi vnímá spíše jako **příležitost ke změně**.

Stejně jako při prožívání středního věku bylo ústředním tématem profesní směřování a změna práce, je tomu tak i při prožívání krize středního věku. **Nedostatečné sebenaplnění a nedostatečná míra seberealizace**, které pramenily z profesního prostředí, byly u bezdětných často „spouštěčem“ krize. Dle mého názoru je stereotyp a rutina v pracovním prostředí důvodem krize u bezdětných tak často

proto, že nemají mnoho jiných oblastí, skrze které by se realizovali. Seberealizace v práci je, vzhledem k tomu že nemají děti, často tou nejdůležitější oblastí jejich životech.

Klára byla jedním z respondentů, kteří nic ve svém životě jako období krize neoznačili a její přístup ke krizi byl zcela odlišný od všech ostatních respondentů.

„Já jsem ráda že jsem žádnou krizi neměla. Mně ta krize přijde jako takový divný slovo, který má negativní podtext. A taky mi přijde zvláštní, že se teda automaticky předpokládá, že každé nějakou krizi středního věku zažije. I když si myslím, že jsem ji nezažila...mělo by to být normální. Prostě jsou období, který něco přinesou, něco odnesou, pak jsou nějaký další. Proč má být krize zrovna ve středním věku. Ale jako proč jsem jí nezažila? To já si myslím, že ke každému období života ta krize nepatří, tak proč by měla být ve středním věku...“ – KLÁRA

Kláry přístup ke krizi středního věku mě velmi překvapil a zaujal mě i její styl uvažování nad tímto termínem. Po přečtení její výpovědi jsem se v jejím vyprávění soustředila na prvky, které by mohly být projevem krize, kterou by si Klára nemusela uvědomovat. Nicméně i přesto, že v Klářině životě nastalo několik zlomů a změn, pravděpodobně proběhl její střední věk opravdu bez krize, která by odpovídala teoretickému vymezení.

Tyto tři uvedené průběhy krizí by se daly považovat za jakési prototypy, neboť u ostatních respondentů bylo prožívání jejich krize podobné jako u některého z těchto vybraných respondentů.

6.3.2 Krize středního věku u bezdětných

V teoretické části je krize středního věku vcelku podrobně vymezena. V předchozí části byly popsány faktory, které souvisí s prožíváním krize u bezdětných. Liší se tedy prožívání krize středního věku bezdětných oproti teoretickému vymezení? V čem?

Většina respondentů popisuje svůj průběh krize velmi shodně s tím, jak je tomu v teoretickém vymezení. Hledání identity a životního směru, vyrovnávání se s fyzickými změnami či smířování se s konečností, jsou rysy, které jsou pro průběh krize středního věku charakteristické.

To, co je u bezdětných při prožívání krize odlišné, je dle mého názoru enormní důraz na hledání smyslu a životního směru. Ačkoliv se s otázkami životního směru a smyslu potýkají pravděpodobně i jedinci středního věku, kteří mají děti, vnímám u

bezdětných mnohem větší potřebu zjistit smysl života právě z důvodu jejich bezdětnosti.

Hledání smyslu života a vlastní identity také často v příbězích bezdětných navazovalo na problémy s navazováním a udržováním vztahů. Toto téma nebylo natolik dominující, aby bylo u respondentů hlavním tématem při vyprávění o krizi středního věku, nicméně z mého pohledu je neúspěšné navazování dlouhodobých vztahů jedním ze „spouštěčů“ krize u bezdětných.

Dalším rozdílem, který u bezdětných vnímám a vyplývá z jejich výpovědí, je enormní míra seberealizace čistě skrze profesi a povolání. Seberealizace v pracovní oblasti je dominantním tématem ve vyprávění respondentů. Vzhledem k bezdětnosti přesměřovalo mnoho respondentů svou seberealizaci právě do profesního života a mají velmi málo nebo žádné další oblasti, ve kterých by se realizovali a přinášelo jim to vnitřní naplnění. Nerovnováha v pracovní oblasti má pak značné dopady a vliv na prožívání středního věku bezdětných. Při zažívání stereotypu a nenaplnění v pracovní oblasti často mění práci, nebo si hledají jiné možnosti seberealizace, nejčastěji skrze nové studium či vzdělávací kurzy.

Respondenti, kteří ve svém středním věku nenašli období, které by označili za krizi, ve svých příbězích mluví o pozdějším nástupu středního věku. Odůvodňují to především „jinou rolí“, než mají jejich vrstevníci. Tito respondenti mluví o tom, že si chtěli nebo chtějí po co nejdelší dobu užívat každý den v podstatě bez závazků.

U těchto jedinců jsem si kladla otázku, zda je jejich chování a pohled na střední věk způsoben tím, že nemají závazky v podobě potomků, a proto se jejich prožívání středního věku a krize s tím spojené liší, nebo zda se jedná o takovou formu krize, kterou respondenti neidentifikovali jako krizi. Je tedy možné, že u těchto jedinců krize proběhla, ovšem v jiné podobě než u jejich vrstevníků, a proto si neuvědomují že by krizi prožili a ve svém příběhu o ní nemluví.

Liší se tedy prožívání krize středního věku bezdětných od teoretického vymezení? Příběhy respondentů neodhalují rysy krize, které by byly zcela odlišné od teoretického ukotvení. Rozdíl je především v dominanci seberealizace přes pracovní oblast, důraz na neúspěšné navazování dlouhodobých vztahů a velká potřeba nalezení životního smyslu a směru, protože tento smysl života nemohou vnímat skrze svoje potomky.

6.4 Prožívání bezdětnosti

Projekt, ze kterého byly použity výchozí rozhovory pro tuto práci, není zaměřen na bezdětnost, tudíž tazatelé nekladli v rozhovorech žádné dotazy týkající se tohoto tématu. Přesto respondenti o bezdětnosti v kontextu svého středního věku mluví a toto téma mnohdy rezonovalo celým příběhem jedince. Dá se tedy předpokládat, že bezdětnost do značné míry ovlivňuje jejich současný styl života a je pro ně důležitým tématem.

V teoretické části byla bezdětnost vymezena a rozdělena do dvou kategorií na dobrovolnou a nedobrovolnou bezdětnost.

Jak tedy došlo k tomu, že respondenti děti nemají? Jedná se o dobrovolnou či nedobrovolnou bezdětnost? A jak se s bezdětností vyrovnávají? Z jednotlivých vyprávění jsem vybrala nejvíce kontrastní příběhy respondentů, z nichž každý je bezdětný z jiných příčin a vyrovnává se s bezdětností rozlišně.

6.4.1 Příčiny a vyrovnání se s bezdětností a obavy s tímto související

ROMAN (51 let, ve vztahu není)

„Nechci to přenést dál, že ten řetězec musím přerušit, tak jsem se rozhodl že nebudu mít děti. Takže otázku rodiny mám v sobě vyřešenou. Samozřejmě o tom člověk občas přemítá, ale takhle jsem se prostě rozhodl. Už je to dávno co jsem se rozhodl.“

Roman ve svém příběhu popisoval vypořádávání se s nemocí, která mu způsobila silné oslabení imunity, kvůli čemuž musí být v podstatě neustále v izolaci. Toto onemocnění mu prozatím znemožňuje mít partnerku, neboť i vídat se s rodinou je pro něj ohrožující. Dále má Roman epilepsii, kterou mají v rodině. Na epilepsii bere léky, díky kterým již mnoho let epileptický záchvat neměl. Ale právě z tohoto důvodu **se rozhodl děti nemít** – nechce předávat epilepsii další generaci, jelikož nelze zaručit že bude mít stejně hladký průběh jako jeho epilepsie. Romanovi se kvůli jeho rozhodnutí v minulosti i rozpadl partnerský vztah.

Roman je jediný z respondentů, u kterého by se bezdětnost dala charakterizovat zcela jistě jako dobrovolná. Přestože má nyní onemocnění, které mu znemožňuje navazovat vztahy a dala by se jeho bezdětnost kategorizovat jakožto nedobrovolná na základě tohoto onemocnění, on toto rozhodnutí učinil dříve, než mu byla nemoc oslabující imunitu diagnostikována.

Roman během svého vyprávění o bezdětnosti působil zcela vyrovnaně a stál si za svým rozhodnutím. Přesto se jeho rozhodnutí promítá do jeho obav z budoucnosti.

„Já se teda hrozím toho, až budu starej, že budu sám. A když vidím, jak se ta společnost tady k těm starejm lidem chová, ještě třeba jestli budu ležák. No to není moc pozitivní.“

Roman ve svém životě také pociťuje společenský tlak na založení rodiny a určitou **diskriminaci vůči bezdětným**.

„No já mám celej život pocit, a to ještě dřív, než jsem se rozhodl děti nemít, že jsem diskriminovanej. Protože celej život, jelikož děti nemám, tak beru v práci míň peněz než lidi, který mají partnera nebo děti. Takže mě ta společnost sankciuje za to, že děti nemám.“

V teoretické části se jedna z kapitol zaobírá stigmatizací bezdětnosti, především co se týče stereotypizujícího chování ze strany společnosti. Přerůstá tato stigmatizace i do pracovní oblasti? Z Romanova vyprávění se zdá, že ano. Z mého pohledu je problém stigmatizace bezdětnosti o to větší, pokud zasahuje i do těchto oblastí.

SIMONA (46 let, ve vztahu)

„U mě je bohužel střední věk jinak, než si představuju, nebo než jakou mám obecnou představu. Protože já bohužel nemůžu mít děti. Takž vlastně to, co pro mě znamená ten střední věk a vlastně ta rodina, to jako – tak to u mě bohužel je trošku jinak. Nicméně skončila jsem...takhle, asi bych řekla že jsem taky už teď usazená. Jsem usazená a žiju tím životem, který si představuju že k tomu střednímu věku patří, ale bez těch dětí.“

Simona je respondentka, jejíž bezdětnost lze charakterizovat jako nedobrovolnou, jelikož je neplodná a **děti mít nemůže**. Simona se s neplodností musela vyrovnávat na počátku středního věku, jelikož během tohoto období přišla o možnost mít děti kvůli zdravotním problémům. Simona po několik let udržovala vztah s ženatým mužem, a právě během těchto let ztratila šanci mít děti.

„Takže já jsem se vlastně jakoby odevzdala vztahu, kterej neměl víceméně budoucnost, a tím jsem propásla tu svou šanci mít děti. Že jsem to jako prostě nestihla.“

Po ukončení vztahu s tímto partnerem měla Simona psychické problémy. Vyrovnávala se s neúspěšným vztahem a s tím že nemá děti. Měla deprese a čtyři roky

brala antidepresiva. Poté v sobě Simona, jak sama uvádí, našla sílu vzchopit se a její život se tím naprosto změnil. Po nějaké době si našla nového partnera, který je zároveň jejím současným partnerem. Tento partner je o 16 let starší než Simona, ale Simona je ve vztahu šťastná a spokojená.

„Myslím si, že jsem dostatečně silná na to, abych si našla jako náhrady (pozn. náhrady za to, že nemá děti). Mému partnerovi je šedesát a už má dvě vnoučata, takže si to snažím jako vykompenzovat na těch vnoučatech. Pak máme sousedy, kteří mají tříletou holčičku a s tou jsem denně v kontaktu, takže si to vynahrazuju. Není to samozřejmě ono, ale myslím že už jsem se s tím docela srovnala a snažím si to najít jako jinde.“

Simona se tedy se svou nedobrovolnou bezdětností postupem času, jak tvrdí, vyrovnala a snaží se si kontakt s dětmi kompenzovat jinde. Přesto se její bezdětnost stejně jako u Romana promítá do jejích obav z budoucnosti.

„Přiznávám, bojím se toho, že až mi můj partner odejde, že můj život taky skončí úplně. A až on nebude, neumím si představit, že bych měla začít hledat někoho jinýho, to se mi vůbec nechce. Ted' si užívám tohle a беру to jako svojí poslední kapitolu. Já vím, neměla bych to říkat. Ale já si furt hraju s myšlenkou, jak to udělat, abych potom umřela taky. Jestli se oběsit na stromě, sehnat si nějaký jed nebo střelnou zbraň... Já strašně často nad tím takhle přemýšlím, jak se připravit na to, až on tady nebude, tak abych já mohla co nejdřív odejít za ním.“

Simona se děsí toho, že zůstane sama poté, co jí zemře manžel. Tato obava je u Simony tak silná, že bez manžela nechce žít a napadá ji, že by svůj život po jeho odchodu mohla ukončit sama.

Z mého pohledu Simona není ještě zcela smířená a vyrovnaná se svou bezdětností, z čehož pramení takto enormní strach ze samoty a s tím spojené suicidální myšlenky. Simona by dle mého názoru měla vyhledat odbornou psychologickou pomoc, aby se s touto situací dokázala zcela vyrovnat a mohla si užít další kapitoly jejího života.

LUCIE (48 let, ve vztahu není)

Lucie patří mezi respondenty, jejichž bezdětnost by se dala označit jakožto bezdětnost nedobrovolná, především z důvodu absence či **nenalezení správného partnera**. Lucie chtěla vždycky mít děti, a tak se snažila i její poslední delší vztah prohloubit tímto směrem.

„Já jak jsem byla nespokojená v té práci, tak jsem pak ještě začala tlačit na toho partnera, že bych chtěla založit rodinu, což ten partner nechtěl, tak jsme se pak rozešli.“

Tento vztah Lucie byl prozatím jejím posledním vážným vztahem. V tomto věku bylo pro Lucii podstatné vztah s partnerem posunout a vnímala potřebu více se soustředit na svůj osobní život a na založení rodiny.

Po nějaké době od rozchodu s partnerem se Lucie snažila hledat partnera přes on-line seznamky, ale bez úspěchu. Jak sama uvádí, snažila se sama sebe najít v nějakém dalším vztahu, aby se cítila dobře. Ovšem hledání partnera touto cestou Lucii nevycházelo, a tak se rozhodla nechat navázání nového vztahu „volný průběh“. Když se ke hledání nového dobrého vztahu přidaly ještě komplikace v zaměstnání, vyhledala Lucie odbornou pomoc a začala docházet na konzultace k psychologovi.

Během svého středního věku se Lucie začala soustředit více na sebe, a to jak po fyzické, tak po duševní stránce. Začala se o sebe starat, naučila se být spokojená sama se sebou a cítí se nyní více sebevědomá.

„Vždycky jsem kladla důraz na to, že chci být úspěšná. Ne jako materiálně, ale mít nějakou pozici, být do určité míry nezávislá a mít i tu rodinu. Což se mi vlastně nepodařilo (pozn. mít rodinu). Samozřejmě jsem to nejdřív vnímala jako svůj neúspěch, ale teď už to vnímám tak, že to byly pro mě takové zkoušky, kde to, co jsem se z těch špatných věcí naučila, mám využít pro svůj budoucí život.“

Obavy, které má Lucie do budoucna, se týkají především finančního zabezpečení. Nevnímá tyto obavy jako velký strach, ale spíše si uvědomuje že její zabezpečení závisí čistě na ní. Lucie se rozhodla ke svému střednímu věku celkově i ke krizi, kterou v tomto období prožila, přistupovat jako k příležitosti a výzvě.

Podobně jako Lucie prožívají bezdětnost i ostatní respondenti. Téma vztahů a vztahových problémů, které se hojně objevovalo ve vyprávění o prožívání středního věku, má úzkou souvislost s bezdětností těchto respondentů. Mnoho z nich má

problém navázat vážný vztah a ti kteří ho nyní mají, ještě nedošli do fáze prohlubování tohoto vztahu založením rodiny.

Z mého pohledu jsou problémy s navazováním vztahů u těchto respondentů způsobeny jistou mírou nevyzrálosti, která se v příbězích respondentů objevuje. V několika příbězích by se dle mého názoru dalo mluvit o nevolbě (bez) dětnosti a s tím spojeným smířováním se s bezdětností vzhledem ke stále odkládajícímu rodičovství, které popisuje Hašková (2009).

7. Rekapitulace výsledků ve vztahu k výzkumným otázkám

V předchozích kapitolách byly uvedeny pasáže z rozhovorů, které nejlépe vyzdvihují průběh středního věku u bezdětných jedinců. Výsledky byly strukturovány částečně dle osnovy Mid-life story interview a bylo zde představeno několik ústředních témat, která definují prožívání středního věku bezdětnými. Pro lepší přehlednost je tato část práce věnována stručné rekapitulaci těchto výsledků ve vztahu k výzkumným otázkám.

7.1 Jak prožívají střední věk bezdětní?

Střední věk bezdětných je charakteristický především přehodnocováním dosavadního života a hledáním identity a životního směru. U mnoha respondentů lze pozorovat nepřipravenost k prožití vlastní zralosti, která se projevuje především aktivitami typickými pro mladší vývojová období. Bezdětní se často potýkají také s absencí životních milníků, jelikož postrádají milníky spojené např. s narozením dětí, takže mnohdy nejsou schopni datovat vlastní střední věk nebo se domnívají, že u nich střední věk ještě nenastal. Středobodem života bezdětných ve středním věku je seberealizace v pracovní oblasti. Pokud je jejich seberealizace skrze tuto oblast nenaplnující, snaží se realizovat se v jiných oblastech, nejčastěji přes studium nového oboru nebo změnu pracovní pozice. Důležitým tématem bezdětných ve středním věku je také seberozvoj, který uskutečňují buďto přes již zmíněné studium, nebo volí více alternativní metody. Těmito metodami jsou například meditace, návštěvy kartárek a vědem a konstelace. Skrze tyto cesty se bezdětní snaží najít smysl svého života, porozumět tomu, proč jsou na světě a najít svůj životní směr. Toto usilovné hledání životního smyslu a směru má pravděpodobně souvislost s bezdětností. Několik respondentů vnímá bez ohledu na bezdětnost a životní události období středního věku pozitivně. U respondentů, kteří vnímali střední věk negativně, byla znatelná touha po návratu do mladších let a velké obavy ze stáří a stárnutí.

7.2 Jakým způsobem došlo k tomu, že děti nemají?

U mnoha respondentů je bezdětnost způsobena něčím, co Hašková (2009) označuje za nedobrovolnou bezdětnost z důvodu kulturních bariér. U těchto respondentů jsou těmito bariérami především partnerské vztahy, konkrétně nenalezení správného partnera či problémy s udržením dlouhodobých vztahů. Lze předpokládat, že problémy s navazováním vztahů u těchto respondentů mohou být

způsobeny jistou mírou nevyzrálosti, která se v příbězích respondentů objevuje. Jejich současná míra nevyzrálosti může být důvodem proč se nyní, ve svém středním věku, snaží soustředit především na seberozvoj, sebepoznání a nalezení vlastní identity. Nicméně všichni tito respondenti mají možnost založení rodiny stále otevřenou a bezdětnost pro ně zatím není definitivní. Dalšími příčinami bezdětnosti respondentů byla nedobrovolná bezdětnost z důvodu zdravotních bariér a v jednom případě také dobrovolná bezdětnost na základě rozhodnutí.

Ať už jsou příčiny bezdětnosti jedinců jakékoliv, u všech se jejich bezdětnost promítala do obav z budoucnosti. Nejčastěji bezdětní popisovali strach z osamocení ve stáří, z chybějící péče ve stáří a z nedostatečného finančního zabezpečení ve stáří.

7.3 Jak bezdětní prožívají krizi středního věku?

Prožívání krize středního věku bezdětnými se oproti teoretickému vymezení výrazně neliší. Rozdílnost lze ovšem nalézt v důrazu kladeném na hledání smyslu a životního směru, problémy s navazováním a udržováním vztahů a na seberealizaci čistě skrze povolání. Veškerá tato témata vyplývají i z předešlých výsledků, a tak lze tato témata považovat za klíčová pro bezdětné ve středním věku.

Krize středního věku u bezdětných nastává nejčastěji při nedostatečném pocitu naplnění v pracovní oblasti. Vzhledem k tomu, že práce bývá jediným prostředkem seberealizace bezdětných ve středním věku, jakákoliv nerovnováha v této oblasti má značné dopady na jejich prožívání krize i středního věku celkově. Jak již bylo zmíněno, hledání životního smyslu a směru, které provází krizi i střední věk bezdětných, je u těchto jedinců pravděpodobně mnohem intenzivnější, než je tomu u jedinců, kteří děti mají. Dle mého názoru se tato intenzivní potřeba nalezení životního smyslu dá vnímat opět v souvislosti s bezdětností, jelikož se bezdětní snaží porozumět tomu, jaký je jejich „úkol“ na tomto světě, když nemají potomky.

8. Diskuse

Cílem této bakalářské práce bylo zmapování a porozumění prožívání středního věku a krize středního věku bezdětnými jedinci a dále otázka, jak se jejich prožívání tohoto období liší oproti teoretickému vymezení středního věku a krize středního věku jako takového. Práce vztahuje bezdětnost jako takovou k danému vývojovému období a jejím hlavním záměrem je porozumět tomu, jak bezdětní vyprávějí o svém středním věku.

Ve svých příbězích respondenti často popisovali, že u sebe vnímají pozdější nástup středního věku než u jejich vrstevníků. Vzhledem k tomu, jak tito respondenti popisují prožívání svého středního věku, lze předpokládat, že se u nich objevuje nepřipravenost prožít vlastní zralost, tak jak ji popisuje Hrdlička a kol. (2006). Uvádí, že tato nepřipravenost na prožití vlastní zralosti se projevuje snahou prodloužit si mládí aktivitami, které jsou typické pro mladší vývojové etapy (Hrdlička et al., 2006). Tuto snahu prodloužit si mládí usuzuji z výpovědí například Romana, který popisuje „užívání si každého dne bez závazků“, či Zlatky, která ve svém příběhu konstatuje „užívání si jako za mlada“.

Bez ohledu na subjektivní vnímání nástupu středního věku je toto období u respondentů charakterizováno přehodnocováním dosavadního života. Tyto poznatky jsou ve shodě s tvrzením Langmeiera a Krejčířové (2006), kteří uvádí, že v tomto období velká část lidí přehodnocuje své původní cíle. Také mnozí respondenti mého výzkumu mluví ve svých příbězích o přehodnocování dosavadních cílů a hodnot.

Práce se zaměřuje i na to, zda respondenti vzhledem k bezdětnosti prožívají svůj střední věk pozitivně či negativně. Vnímání středního věku jakožto pozitivního či negativního období bylo analyzováno skrze imaginaci a popis krajiny středního věku. Mnoho respondentů vnímalo skrze tuto imaginaci krajiny svůj střední věk jako období, které v sobě zahrnuje výzvy, překážky, ale i příležitosti. Období středního věku je často spojeno s potřebou vlastní realizace, ať už v zaměstnání nebo v osobním životě. Bez ohledu na těžké životní situace, o kterých respondenti vyprávěli, vnímá mnoho z nich vlastní střední věk skrze imaginaci krajiny jako období, které je pozitivní, pokud se na jeho výzvy člověk „dobře připraví“ a překoná je. Jinými slovy lze předpokládat, že po naplnění potřeby realizace přichází pocit uspokojení, který může nakonec vyznívat jako pozitivum ve vyrovnání se s prožíváním středního věku. Toto pozitivní ladění i přes životní těžkosti lze vysvětlit teorií socioemoční selektivity, která popisuje, že

emocionalita ve střední dospělosti je ovlivněna tendencí zapomínat na negativní události a převládá snaha udržet si pozitivní emoční ladění (Carstensen, 2006). Toto pozitivní vnímání středního věku může souviset i s růstem osobní spokojenosti po 40. roce života, o které mluví Blanchflower a Oswald (2007). Tato spokojenost může mít dále souvislost i s tím, že pro většinu respondentů výzkumu nebyla představa bezdětnosti definitivní, jelikož stále vnímají možnost založení rodiny.

Příčinami bezdětnosti u respondentů byly především problémy s navazováním a udržením dlouhodobých vztahů. Tyto problémy by mohly souviset s jejich neúplnou osobnostní zralostí v období středního věku. Bezdětnost, která je způsobena nenalezením správného partnera, definuje Hašková (2009) jako bezdětnost nedobrovolnou z důvodu kulturních bariér.

Respondentka, u které lze definovat bezdětnost dle Haškové (2009) jako nedobrovolnou bezdětnost z důvodu zdravotních bariér....

U respondentky, jejíž bezdětnost lze z jejího vyprávění definovat dle Haškové (2009) jako nedobrovolnou z důvodu zdravotních bariér, se dle jejích slov absence dětí kompenzuje skrze péči o jiné děti, například o vnoučata jejího partnera.

Dobrovolně bezdětný je z tohoto výzkumného souboru pouze jeden respondent. Z výsledků výzkumu Koropeckyj-Coxe a kol. (2018), který se zabýval stigmatizací bezdětnosti, vyplývá, že bezdětní lidé jsou považováni za „emocionálně problémové a sebestředné“. S podobnou stigmatizací ze strany společnosti se setkává i tento respondent.

Ústředním tématem středního věku bezdětných byla práce a profesní směřování. Jak uvádí Lachmanová (2004), identita člověka ve středním věku je z velké části definována jeho prací, jelikož je v této oblasti obvykle na vrcholu své kariéry, co se týče pozice i výdělku. Přesto byl u bezdětných na tuto oblast kladen velký důraz a jejich práce definovala v podstatě celé jejich období středního věku. Tento důraz je kladen pravděpodobně z toho důvodu, že je to téměř jediná oblast, skrze kterou probíhá seberealizace bezdětných respondentů mého výzkumu. Část z nich nemá vztah a o volném čase mluvili ve svých výpovědích jen velmi málo, proto se dá uvažovat nad prací jako nad hlavním zdrojem jejich vnitřního naplnění.

S nedostatkem vnitřního naplnění a nedostatečným pocitem seberealizace souvisela u mnoha respondentů jejich krize středního věku. Tato krize je dle Blatného (2016) spojována se 40. rokem života a projevuje se přehodnocováním dosavadních

cílů, poklesem výkonosti v různých oblastech života i s pocitem „ujíždějícího“ vlaku. Krize středního věku u respondentů byla odstartována často nespokojeností či vyhořením v práci, ale změna profese nebyla hlavním projevem krize, ač by se tak na první pohled mohlo zdát. Častými „spouštěči“ krize byly též označovány zdravotní problémy či úrazy. Projevy krize, které popisuje Blatný (2016), zaznívají i ve výpovědích respondentů. Plewa (2018) také uvádí dvě otázky, které během krize středního věku u jedinců vyvstávají. Jedná se o otázku: „Kdo jsem?“, která může přispět k potřebě změny životního stylu a o otázku: „Kam jdu?“, která přivádí jedince k přemýšlení nad jeho směřováním v druhé polovině jeho života (Plewa, 2018). V důsledku hledání odpovědí na tyto otázky se mnoho respondentů začala ve svém středním věku věnovat seberozvoji, ať už skrze „tradiční“ způsoby, jako je studium nového oboru, či skrze více alternativní metody jako jsou rodinné konstelace a návštěvy kartářek a vědem.

V rámci hledání smyslu a životního směřování se respondenti často dostali k otázce smrti a smiřování se s konečností. Uvědomění si smrtelnosti je kritickým a rozhodujícím momentem, jelikož od tohoto momentu se smrt stává osobní záležitostí a časový rámec jedince se mění od „doby uběhlé od narození“ v „dobu, která zbývá do smrti“ (Šolcová, 2020). Setiya (2014) tvrdí, že samotná konfrontace se smrtelností může způsobit krizi středního věku.

Uvědomování si a smiřování se se smrtelností se velmi projevilo v obavách o budoucnost respondentů. Obavy respondentů se týkaly především osamocení ve stáří, nedostatku péče ve stáří a problémů s finančním zabezpečením. Právě zmínky o finančním zabezpečení se objevily ve výsledcích studie DeLysera (2012), která se ovšem původně zaměřovala na možný vznik pocitů lítosti a paniky ve stáří u bezdětných žen. Respondentky zmíněného výzkumu navzdory předpokladu badatele uvedly, že jejich primární starostí je zabezpečení ve stáří, což řešily proaktivním finančním plánováním, a tudíž je bezdětnost v tomto ohledu neomezuje. Zajímavé je, že ve výpovědích respondentů mého výzkumu se neobjevovala podobná řešení, která by jejich obavy zmírňovala.

U mnoha respondentů se objevovaly také obavy z osamocení ve stáří. Tyto výsledky jsou ve shodě se studií Penninga a Houa (2022), kteří došli k závěru, že bezdětnost pozitivně koreluje s osamělostí ve středním a pozdějším věku, ovšem tento typ korelace je závislý jak na typu osamělosti (celková, sociální, emocionální), tak na

sociálních kontextech (věk, pohlaví, partnerský vztah). Z výsledků analýzy dat lze předpokládat, že obavy respondentů jsou znásobeny kvůli faktoru bezdětnosti. U některých respondentů byly obavy velmi silné, obávali se bezdomovectví ve stáří, přístupu společnosti k osamoceným seniorům. U jedné respondentky jsou obavy ze samoty ve stáří natolik silné, že přemýšlí o možnostech ukončení svého života poté, co její partner zemře. Sdělení této respondentky mě přivedlo k úvaze o možném výskytu depresivních symptomů u bezdětných středního věku. Mé obavy byly vyvráceny studií Burese a kol. (2009), jejichž výsledky nenaznačují významné rozdíly v úrovních deprese u bezdětných ve srovnání s rodiči.

S ohledem na výzkumné otázky této práce lze konstatovat, že prožívání středního věku a krize středního věku bezdětnými se výrazně neodlišuje od ostatních jedinců středního věku, co se týče přehodnocování životních hodnot, hledání identity a životního směru a potřeby seberealizace a seberozvoje. Lze však uvažovat o rozdílné míře významnosti těchto témat v prožívání středního věku bezdětných.

Tato práce přinesla velmi podstatný náhled na prožívání středního věku bezdětnými, neboť toto téma bývá ve výzkumu opomíjeno. Z výsledků vyplývá, že pro další výzkumy by bylo vhodné zaměřit se především na obavy o budoucnost, které bezdětní mají a nalézt vhodné řešení sociální podpory pro bezdětné ve stáří. Dále je dle mého názoru potřeba se zabývat tím, jak bezdětní prožívají různá životní období, aby nebylo toto téma ve společnosti natolik stigmatizováno.

8.1 Limity výzkumu

Jako limit této práce vnímám neúčast výzkumníka při sběru dat. Kvůli této okolnosti výzkumník neznal vyprávěný příběh v kontextu s neverbálními projevy respondentů a neměl možnost se doptávat na události a situace, které jsou pro tento výzkum podstatné. Vzhledem k tomu se do výzkumu nepromítají faktory, které by mohly být zachyceny, pokud by výzkumník rozhovory sám vedl a moderoval.

Výzkum mohl být také ovlivněn aktuálním emočním laděním participantům v době realizování rozhovorů. Dále participanté nemuseli sdělit klíčové životní události. Rozhovory také byly vedeny různými tazateli a kvalita těchto rozhovorů tak kolísala. Různorodá hloubka a sytost rozhovorů není tedy jenom výsledkem různé otevřenosti respondentů a jejich emočním laděním, ale také různou kvalitou rozhovorů.

Posledním limitem, který u výzkumu vnímám, je to, že projekt, na který tato práce navazuje, nebyl primárně zaměřen na bezdětnost. Z tohoto důvodu se u některých respondentů nepodařilo získat z dat hlubší náhled do jejich prožívání v souvislosti s tímto faktorem.

9. Závěr

Bakalářská práce se věnovala tématu bezdětnosti ve středním věku, což je téma, které je ve výzkumu poměrně opomíjené. Hlavním cílem práce bylo porozumět tomu, jak bezdětní prožívají střední věk a aspekty s ním spojené vzhledem ke svojí bezdětnosti.

Závěrem lze říci, že ačkoliv je prožívání středního věku velmi individuální záležitostí, z výpovědí respondentů vyplývá, že prožívání bezdětných v tomto období je specifické především v důrazu na seberealizaci v pracovní oblasti a na hledání životního směru, vlastní identity a smyslu života. Potřeba nalézt životní smysl a směřování je velmi intenzivní, což pravděpodobně souvisí s bezdětností, jelikož respondenti nemohou nalézt svůj životní smysl skrze výchovu potomků. Velmi intenzivní jsou také obavy ze stárí, které bezdětní středního věku mají. Nejvíce se obávají samoty, nedostatku péče a nedostatečného finančního zabezpečení.

Práce může sloužit jako základ pro další studie, které se tímto tématem budou zabývat, jelikož kvalitativní způsob vyhodnocování dat umožnil nahlédnout do hloubky těchto příběhů a zachytit je v celém kontextu daného vývojového období. Práce by mohla mít přínos také pro bezdětné ve středním věku, jelikož představuje podrobně příběhy, které mohou mít podobný průběh jako u ostatních bezdětných a může tak těmto bezdětným pomoci pochopit, proč svůj střední věk prožívají tak, jak ho prožívají.

10. Souhrn

Tato práce se zabývala bezdětností ve středním věku a prožíváním tohoto období vzhledem k bezdětnosti. Toto téma bylo vybráno z důvodu narůstající bezdětnosti v současné společnosti a také proto, že střední věk je období, kterému není v porovnání s jinými vývojovými obdobími věnováno tolik pozornosti a zároveň se jedná o životní fázi, kdy lidé již děti mají, nebo vědí, že je s největší pravděpodobností mít nebudou.

Teoretická část se věnuje vymezení středního věku z vývojového hlediska. V této části jsou vymezeny a popsány události a změny, které se k tomuto vývojovému období vážou. Podstatnou součástí středního věku je i krize spojená s tímto obdobím, která může ovlivnit další směřování v životě jedince. Dále teoretická část shrnuje poznatky o bezdětnosti. Bezdětnost je rozdělena na dobrovolnou a nedobrovolnou a tato část práce se zabývá i psychosociálními aspekty, které s jednotlivými typy bezdětnosti souvisí. Poslední kapitola teoretické části syntetizuje poznatky vyplývající z již existujících výzkumů na toto téma. Těchto výzkumů není mnoho, což potvrzuje relevanci zabývání se tímto tématem.

Praktická část práce navazuje na projekt „Krise, prožívání a růst ve středním věku“ (GAČR 20-08583S). Data byla v rámci projektu sbírána formou polostrukturovaných rozhovorů dle modifikované verze Life story interview. Data byla pro účely této práce získána již ve formě přepisů. Výzkumný soubor pro tuto práci tvoří 12 respondentů. Praktická část se zabývá příběhy bezdětných respondentů a hledá v nich odpovědi na výzkumné otázky. Výzkumné otázky zní: Jak prožívají střední věk bezdětní? Jakým způsobem došlo k tomu, že děti nemají? Jak bezdětní prožívají krizi středního věku?

Data byla analyzována kvalitativním způsobem, konkrétně skrze design narativní analýzy. Bezdětnost a prožívání středního věku jsou poměrně citlivá témata a pro jejich pochopení je podstatné zaměřit se na celý kontext jedinceva života, což narativní analýza umožňuje. Předmětem narativní analýzy je příběh a zaměřuje se na to, proč byl příběh vyprávěn právě takovým způsobem. Představení výsledků je v práci strukturováno částečně dle osnovy rozhovorů a z analýzy dat vyplývají témata, která umožňují zodpovězení výzkumných otázek a dosažení cíle práce.

V diskusi byly výsledky práce zhodnoceny a porovnány s výzkumy, které se zabývají podobným tématem a byly uvedeny v syntetizující kapitole v teoretické části.

Také zde byly uvedeny doporučení pro další výzkumná šetření a byl zde zhodnocen celkový přínos práce.

Z práce vyplývá zjištění, že prožívání středního věku bezdětnými je specifické především v důrazu kladeném na seberealizaci v pracovní oblasti a na hledání životního směru, vlastní identity a smyslu života. Potřeba nalézt životní smysl a směřování je velmi intenzivní, což pravděpodobně souvisí s bezdětností, jelikož respondenti nemohou nalézt svůj životní smysl skrze výchovu potomků. Velmi intenzivní jsou také obavy ze stáří, které bezdětní středního věku mají. Nejvíce se obávají samoty, nedostatku péče a nedostatečného finančního zabezpečení.

Z výsledků vyplývá, že pro další výzkumy by bylo vhodné zaměřit se především na obavy z budoucnosti, které bezdětní mají a nalézt vhodné řešení sociální podpory pro bezdětné ve stáří.

Tato práce přinesla velmi podstatný náhled na prožívání středního věku bezdětnými, neboť toto téma bývá ve výzkumu opomíjeno. Práce může sloužit jako základ pro další studie, které se budou tímto tématem zabývat. Přínos práce je taktéž pro bezdětné ve středním věku. Vzhledem k tomu, že byly příběhy respondentů podrobně zkoumány skrze jejich příběhy, můžou výsledky přinést ostatním bezdětným lepší porozumění tomu, proč prožívají svůj střední věk tak, jak ho prožívají.

Literatura

Atkinson, R. (1998). *The Life Story Interview: Qualitative Research Methods*. SAGE Publications.

Ayotte, B. J., Margrett, J. A., & Hicks-Patrick, J. (2010). Physical Activity in Middle-aged and Young-old Adults. *Journal of Health Psychology*, 15(2), 173–185. <https://doi.org/10.1177/1359105309342283>

Baštecká, B. (2003). *Klinická psychologie v praxi*. Portál.

Bays, A. (2017). Perceptions, emotions, and behaviors toward women based on parental status. *Sex Roles: A Journal of Research*, 76(3-4), 138–155. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0655-5>

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle?. *Social science & medicine* (1982), 66(8), 1733–1749. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030>

Blatný, M. (Ed.). (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Karolinum.

Bures, R. M., Koropecjy-Cox, T., & Loree, M. (2009). Childlessness, Parenthood, and Depressive Symptoms Among Middle-Aged and Older Adults. *Journal of Family Issues*, 30(5), 670–687. <https://doi.org/10.1177/0192513x08331114>

Burke, R. J. (2017). "Chapter 1: The sandwich generation: individual, family, organizational and societal challenges and opportunities". In *The Sandwich Generation*. Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishing. 3–39. <https://doi.org/10.4337/9781785364969.00007>

Carroll, L. (2018). The Intentionally Childless Marriage. In N. Sappleton, *Voluntary and Involuntary Childlessness: The Joys of Otherhood?* (217-235). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/9781787543614>

Carstensen, L. L. (2006). The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*, 312(5782), 1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>

Čermák, I. (2006). Narativně orientovaná analýza. In M. Blatný, *Metodologie psychologického výzkumu: Konsilience v rozmanitosti* (85-109). Academia.

- DeLyser, G. (2012). At midlife, intentionally childfree women and their experiences of regret. *Clinical Social Work Journal*, 40(1), 66–74. <https://doi.org/10.1007/s10615-011-0337-2>
- Farris, D.N. (2020). Boomerang Children. In: Farris, D.N., Bourque, A.J.J. (eds) *International Handbook on the Demography of Marriage and the Family*. International Handbooks of Population, vol 7. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-35079-6_16
- Finkel, D., Reynolds, C. A., McArdle, J. J., Gatz, M., & Pedersen, N. L. (2003). Latent growth curve analyses of accelerating decline in cognitive abilities in late adulthood. *Developmental Psychology*, 39(3), 535–550. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.3.535>
- Gorbatova, E.A. (2020), "Psychological support for clients experiencing a midlife crisis", *Uchenyye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsialnoy raboty*, vol. 33, no. 1, pp. 70–77
- Hakala, J. O., Rovio, S. P., Pahkala, K., Nevalainen, J., Juonala, M., Hutri-Kähönen, N., ... Raitakari, O. T. (2018). PHYSICAL ACTIVITY FROM CHILDHOOD TO ADULTHOOD AND COGNITIVE PERFORMANCE IN MIDLIFE. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000001862>
- Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Portál.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník (Třetí, aktualizované vydání)*. Portál.
- Hašková, H. (2009). *Fenomén bezdětnosti*. Sociologické nakladatelství (SLON).
- Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Portál.
- Hrdlička, M., Kuric, J., & Blatný, M. (2006). *Krise středního věku*. Portál.
- Chen, D., Yang, X., & Aagard, S. D. (2012). The Empty Nest Syndrome: Ways to Enhance Quality of Life. *Educational Gerontology*, 38(8), 520–529. <https://doi.org/10.1080/03601277.2011.595285>
- Chisholm, J. F. (1999). The Sandwich Generation. *Journal of Social Distress and the Homeless*, 8(3), 177–191. <https://doi.org/10.1023/a:1021368826791>

- Infurna, F. J., Gerstorf, D., & Lachman, M. E. (2020). Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. *The American psychologist*, 75(4), 470–485. <https://doi.org/10.1037/amp0000591>
- Jacobsen, B. (2006). The life crisis in an existential perspective: can trauma and crisis be seen as an aid to personal development? *Journal of Existential Analysis*, 17(1), 39-54.
- Kast, V. (2010). Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence (Vyd. 2). Portál.
- Kelly, M. (2009). Women's Voluntary Childlessness: A Radical Rejection of Motherhood?, *WSQ: Women's Studies Quarterly*, 37((2), 157-172. <https://doi.org/10.1353/wsq.0.0164>
- Kins, E., Beyers, W., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2009). Patterns of home leaving and subjective well-being in emerging adulthood: The role of motivational processes and parental autonomy support. *Developmental Psychology*, 45(5), 1416–1429. <https://doi.org/10.1037/a0015580>
- Kolářová, K. (2018). Bezdětnost jako životní styl [Diplomová práce]. Univerzita Karlova v Praze, Přírodovědecká fakulta.
- Komorová, A. (2014). Nedobrovolná bezdětnost a její působení na partnerský vztah [Diplomová práce]. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Katedra Psychologie.
- Koropecj-Cox, T., Çopur, Z., Romano, V., & Cody-Rydzewski, S. (2018). University students' perceptions of parents and childless or childfree couples. *Journal of Family Issues*, 3(1), 155–179.
- Krize, prožívání a růst ve středním věku. TA ČR Starfos. Citováno 20/04/2023, z <https://starfos.tacr.cz/cs/project/GA20-08583S#project-main>
- Lachman, M. E. (2004). Development in Midlife. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd). Grada.

Letherby, G. (2002), Childless and Bereft?: Stereotypes and Realities in Relation to 'Voluntary' and 'Involuntary' Childlessness and Womanhood. *Sociological Inquiry*, 72: 7-20. <https://doi.org/10.1111/1475-682X.00003>

Leyk, D., Rüther, T., Wunderlich, M., Sievert, A., Essfeld, D., Witzki, A., Erley, O., Küchmeister, G., Piekarski, C., & Löllgen, H. (2010). Physical performance in middle age and old age: good news for our sedentary and aging society. *Deutsches Arzteblatt international*, 107(46), 809–816. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2010.0809>

Líbalová, Z. (2008). Psychosomatika v gynekologii. In L. Rob, A. Martan, K. Citterbart a kol., *Gynekologie* (289-297). Galén.

Livingston, G., & Cohn, D. 'V. (2010). Childlessness Up Among All Women; Down Among Women with Advanced Degrees. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2010/06/25/childlessness-up-among-all-women-down-among-women-with-advanced-degrees/>

Miller, M. C. (2009). The psychological impact of infertility. *Harvard Mental Health Letter*, 25(11), 1-3.

Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Grada

Nevoralová, E. (2014). Ženy ve věku střední a pozdní dospělosti, kterým se nepodařilo mít děti [Bakalářská práce]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie.

Penning, M., Wu, Z., & Hou, F. (2022). Childlessness and social and emotional loneliness in middle and later life. *Ageing & Society*, 1-28. <https://doi.org/10.1017/S0144686X22000824>

Plewa, S. (2018). Through Midlife Crisis to Personal Growth [Diplomová práce]. City University of Seattle.

Příbylová, D. (2020). Vnímání smyslu života u osob středního věku „krize středního věku“ [Diplomová práce]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta, Katedra etiky, psychologie a charitativní práce.

Raup, J. & Myers, J. E. (1989). The empty nest syndrome: Myth or reality? *Journal of Counseling and Development*, 68(2) 180-183.

- Rybińska, A., & Morgan, S. P. (2019). Childless Expectations and Childlessness Over the Life Course. *Social Forces*, 97(4), 1571–1602. <https://doi.org/10.1093/sf/soy098>
- Říčan, P. (2014). *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání (3. vyd.)*. Portál.
- Setiya, K. (2014). The midlife crisis. *Philosophers' Imprint*, 14(31), 1-18
- Steiner, A. M., & Fletcher, P. C. (2017). Sandwich Generation Caregiving: A Complex and Dynamic Role. *Journal of Adult Development*, 24(2), 133–143. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9252-7>
- Stone, J., Berrington, A., & Falkingham, J. (2013). Gender, Turning Points, and Boomerangs: Returning Home in Young Adulthood in Great Britain. *Demography*, 51(1), 257–276. <https://doi.org/10.1007/s13524-013-0247-8>
- Šolcová, I. (2020). Krize středního věku?. *Československá Psychologie*, 64(6), 716-722. <https://ceskoslovenskapsychologie.cz/index.php/csps/article/view/11>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Trebichalská, M. (2012). *Bezdětné stáří (přehledová studie) [Bakalářská práce]*. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra sociologie.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Karolinum.
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Little Brown and Co.
- Vychová, Š. (2020). *Dobrovolná bezdětnost jako sociální fenomén [Diplomová práce]*. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta Humanitních studií.

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Typologie bezdětnosti dle Haškové	24
---	----

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Výzkumný soubor	30
-----------------------------------	----

Tabulka 2 - Krize středního věku.....	43
---------------------------------------	----

Seznam příloh

Příloha č. 1 – MIDLIFE STORY INTERVIEW.....	66
---	----

Příloha č. 2 – Charakterizace středního věku.....	69
---	----

Přílohy

Příloha č. 1 – MIDLIFE STORY INTERVIEW

Představení moderátora

ÚVOD

Tento rozhovor bude pojednávat o období středního věku, o tom, jak se žije lidem ve středním věku. Chceme slyšet něco jako Váš příběh, Vaše vyprávění o období středního věku – jak tomu Vy osobně máte.

Několik věcí je třeba ještě vyjasnit:

- v tomto rozhovoru se nejedná o nějaký druh terapeutického sezení. V žádném případě nebudeme hodnotit nakolik je/byl Váš život dobrý, špatný, dokonalý nebo nedokonalý.
- nebudu do Vašeho vyprávění ani příliš vstupovat, abych Vás nerušil a „netrhal“ Vám nit, tak mi to nemějte za zlé.

Samozřejmě Vaše účast je zcela dobrovolná a vše, co řeknete, bude vnímáno jako důvěrné a analyzována budou jen již anonymizovaná data. Z důvodu toho, že se jedná o vědecký projekt, si budu celý rozhovor nahrávat, ale nahrávka bude okamžitě přepsána a text anonymizován. Kdykoliv můžete rozhovor ukončit, kdykoliv se můžete na cokoli zeptat, my si velice vážíme vašeho času i ochoty pomoci nám porozumět tomu, co to je, jaké to je a co se děje ve středním věku.

Chcete se k tomu teď na něco zeptat: máte nějaké otázky?

Můžeme začít?

I. STŘEDNÍ VĚK

Když se řekne „střední věk“ co Vás napadne? Co Vám projde hlavou? Co se Vám vybaví? *(Spontánně, nepřerušovat)*

Co ještě? *(Spontánně, doptat se)*

II. VYPRÁVĚNÍ O STŘEDNÍM VĚKU

Teď mi prosím vyprávějte, jak probíhá (nebo probíhal) ten „Váš“ střední věk. Můžete začít, kde chcete, čímkoliv, co se středním věkem souvisí... A můžete mi vyprávět (něco jako) svůj příběh středního věku.

(Spontánní nepřerušované vyprávění!! Minimálně rušit, je to ústřední otázka!!! pružně a citlivě provázet vyprávěním, afirmovat, aktivně naslouchat, navazovat, ale nerušit!!)

- a) *kdyby náhodou – není to pravděpodobné – řekl, že střední věk nemá ani neměl, tak si necháme vyprávět od 35 let*
- b) *je třeba být aktivně pozorný a ptát se např. co důležitého se dělo v jeho životě, co bylo na těžkosti nejtěžší, jak to zvládli, co jim pomohlo? Co jim to dalo/vzalo?)*

III. KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU

Určitě už jste slyšel termín „krize středního věku“. Když se zamyslíte nebo jen podíváte zpátky na svůj střední věk, označili byste něco ve svém středním věku jako krizi? Třeba i něco z toho, o čem už byla řeč... *(Spontánně)*

Pakliže žádná krize – jak si to vysvětlujete, že jste nic takového neprožil? Můžete mi to zkusit přiblížit? *(Spontánně)*

(je to blbost, nic takového neexistuje, nic se neděje, všechno je normální ad. – zde je potřeba tomu porozumět a nechat ho o nekrizi vyprávět)

IV. NEJTĚŽŠÍ ZKUŠENOST

IV.a) Co byl/o byly/jsou nejtěžší zkušenost/i Vašeho středního věku? *(Spontánně)*

Vyprávějte o nejtěžším momentu Vašeho života... (moment/nějakou událost, ve která pro Vás byla negativní...)

Řekne-li více, pak „Který z těch všech momentů, o kterých jste mluvil, byl ten opravdu nejtěžší?“

IV.b) Jak jste to zvládli? *(Spontánně)*

V. NEJPOZITIVNĚJŠÍ ZKUŠENOST

V,a) Zatím jsme se více věnovali negativním zkušenostem. Co byste označil za nejpozitivnější zkušenost/i či (moment/y, událost/i) Vašeho středního věku? *(Spontánně)*

(Vyprávějte mi, prosím, nejpozitivnější zkušenost, událost, která je nejlepší, nejkrásnější z vašeho středního věku. ...)

Řekne-li více, pak, který z těch všech momentů, o kterých jste mluvil, byl ten opravdu nejlepší?

V.b) Jaký Vás to ovlivnilo?

VI. BOD OBRATU

Mluvili jsme o negativních a pozitivních zkušenostech ve Vašem životě. Bylo ve vašem středním věku něco, co by se dalo označit jako „bod obratu“ „bod zlomu“, „bod změny“?

Vyprávějte mi o tom. *(Spontánně)*

Řekne-li více, pak, který z těch všech momentů, o kterých jste mluvil, byl ten opravdu nejvýznamnější?

VII. ROZHODNUTÍ

Vzpomenete si na nějaká důležitá rozhodnutí související s obdobím středního věku? Můžete o nich chvíli vyprávět? *(Spontánně)*

(jaké možnosti zvažoval, proč se rozhodl, jak se rozhodl, jestli měl zpětně nějaké pochybnosti, jak to dopadlo ad.)

VIII. BILANCE

Když se z místa, kde se teď nacházíte, ohlédnete zpět a podíváte se na svůj život a měl byste udělat takovou inventuru, bilanci....Co vám to dalo a vzalo? *(Spontánně)*

IX. BUDOUCNOST

Doposud vše, co jste mi vyprávěl/a, se týkalo Vaší minulosti, ale určitě máte představu o budoucnost... Možná máte nějaká čekávání, plány, obavy, cíle, sny, vize..., Jak vidíte svůj život do budoucna? *(Spontánně)*

X. KULTURNÍ OČEKÁVÁNÍ

Doposud jste mi vyprávěl/a o Vašem osobním životě a o vybraných okamžicích a událostech z Vašeho života. V každé společnosti přitom existují určitá očekávání toho, co by měl a neměl člověk dělat. Co se čeká od lidí ve středním věku?

Jak by se lidé Vašeho věku měli chovat, o co by měli usilovat, čeho by ve svém životě měli dosáhnout, jak by měli žít? Co vlastně od Vás nyní společnost očekává?

XI. KRAJINA STŘEDNÍHO VĚKU

Nyní vás poprosím, zda byste se podíval na střední věk jako na krajinu. Představte si, že se Váš střední věk proměnil v krajinu. Zkuste mi popsat, jak ta krajina vypadá? Spontánně

Kam až vidíte, co vidíte na obzoru? Co tam roste, žije, jaké je tam počasí, roční období? Jaké to je v té krajině žít/bydlet/chodit?

XII. VZKAZY A SPAMY

Co byste vzkázal nebo doporučil lidem, kteří jsou ve středním věku nebo které střední věk teprve čeká?

Příloha č. 2 – Charakterizace středního věku

KÓD	OBDOBÍ, KTERÉ POVAŽUJE ZA STŘEDNÍ VĚK	OBEČNÁ CHARAKTERIZACE STŘEDNÍHO VĚKU	OD KDY DATUJE SVŮJ STŘEDNÍ VĚK
MARTIN	35/38–55/60	„První mě napadne krize středního věku.“	„Od 35 let, nebo spíš později. Měl jsem dlouhé dospívání.“
HYNEK	prostředek života	„Prostředek života, člověk je někde mezi – není ani na začátku, ani na konci. Taky má už dostatek rozumu a zkušeností na to, se svým životem nakládat.“	„Tak asi od těch 35 let, nevím.“
LUCIE	40–60	„Přechod z mladšího věku do senility, vyrovnání se s okolím a s vlastním životem, příležitost ke změně a k přehodnocení dosavadního života“	„Tak v těch 38 letech jsem to začala vnímat.“
MIREK	40–50	„Je to důležitý věk, který pak už směřuje k tomu, jak pak bude člověk pokračovat ve stáří.“	?
TOMÁŠ	40–60	„Je to období, kdy je člověk usazený, už něco ví o životě a už nakročil k životním cílům.“	„Já se ještě úplně necítím být v tom středním věku, i když už bych teoreticky měl být.“
KLÁRA	nevěděla kdy to je, tazatel/ka ji sdělil/a hranici 35/40–60 let	„Je to období kdy lidem odrůstají děti, odcházejí a oni se vrací k věcem, které dělali dřív.“	„Pro mě je to každodenní život, nijak se to nemění, nemám věkovou hranici.“
BĚTA	od 38/40	„Druhá půlka života, člověk už je vyspělejší, má určité zkušenosti a moudrost.“	?
VILMA	40–50	„Napadne mě krize středního věku. Je to takový blbý období, něco ve středu, takovej aktivní věk, spoustu možností...“	„Mé nic nenapadá.“
ILONA	prostředek života	„Mládí v pr*ji a do důchodu daleko.“	„Asi od mého úrazu, jinak bych žila úplně jinak.“
ZLATKA	od 35 let	„Jako první mě napadne krize středního věku, že se dějí změny.“	„Od těch 36 let, tam se to začalo měnit.“
ROMAN	30/40–60 let	„Vybaví se mi krize středního věku. Je to takové vakuum mezi začátkem a koncem“	„Od toho, kdy jsem si zažil ten burnout syndrom.“
SIMONA	od ukončení VŠ do doby, než se člověk začne cítit fyzicky špatně, zhruba do 60 let	„Je to období, kdy rodiče vychovávají své děti. Život se změnil z toho studentského na zodpovědný, usazený.“	„U mě je to jinak, než jakou mám obecnou představu.“