

KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU U ŽEN

původní práce

Michaela Boldišová¹
Michal Hrdlička^{2,3}
Marek Blatný³

¹Křesťanská pedagogicko-
psychologická poradna Brno

²Dětská psychiatrická klinika 2. LF UK
a FN Motol, Praha

³Psychologický ústav FF MU, Brno

Kontaktní adresa:

prof. MUDr. Michal Hrdlička, CSc.
Dětská psychiatrická klinika 2. LF UK
FN Motol
V Úvalu 84
150 06 Praha 5
e-mail: michal.hrdlicka@fnmotol.cz

Podpořeno interním grantem
č. 6030 v rámci projektu (Ministerstva
zdravotnictví) koncepčního rozvoje
výzkumné organizace 00064203 (FN
MOTOL) a programem Cooperatio
Univerzity Karlovy (oblast neurovědy).

SOUHRN

Boldišová M, Hrdlička M, Blatný M. Krize středního věku u žen

Cíl: Naše výzkumná práce byla zaměřena na hlubší prozkoumání problematiky krize středního věku (KSV) u ženské populace. Cílem bylo zjistit míru povědomí o tomto fenoménu mezi ženami ve středním věku, jejich životní spokojenost a hodnoty v tomto období, prozkoumat, co považují za nejhorší a nejlepší aspekty středního věku. Dále pak zjistit, zda se jim v průběhu života podařilo splnit svůj životní sen či cíl.

Soubor a metodika: K realizaci výzkumu byl vytvořen 16položkový online dotazník. Dotazník vyplnilo 604 žen ve věku od 35 do 55 let, průměrný věk souboru byl $44,0 \pm 6,0$ let. Vdané respondentky byly zastoupeny nadpoloviční většinou, a to počtem 346 (57,3 %), dále dle četnosti následovaly rozvedené ženy v počtu 145 (24,0 %), nižší byl poté počet 101 svobodných žen (16,7 %) a nejméně bylo účastnic odovělých – 12 (2,0 %).

Výsledky: Téměř 98 % účastnic výzkumu někdy o pojmu „krize středního věku“ slyšelo a mělo představu, jak se taková krize projevuje. Celkem 41,6 % našich respondentek (N = 251) na sobě pozorovalo některé příznaky a uvedlo, že krizí středního věku momentálně prochází. Naopak 58,4 % žen (N = 353) z výběrového vzorku nepocítovalo žádné příznaky KSV a dle svého názoru krizí neprocházely. Na škále životní spokojenosti od 1 (nejméně) do 10 (nejvíce) se hodnotilo nejvíce účastnic výzkumu číslu 8 a 9, konkrétně 25,5 % respondentek (N = 154) zaškrtno hodnotu 8 a 22,7 % respondentek (N = 137) zaškrtno hodnotu 9. Medián životní spokojenosti

SUMMARY

Boldišová M, Hrdlička M, Blatný M. Midlife crisis in women

Objective: Our research was focused on a deeper examination of the issue of midlife crisis in female population. The aim was to find out the level of awareness of this phenomenon among middle-aged women, their life satisfaction and values during this period. Furthermore, to explore what they consider to be the worst and best aspects of middle age, and to find out whether they managed to fulfill their life dream or goal in the course of their lives.

Methods: A 16-item online questionnaire was created to carry out the research. The questionnaire was completed by 604 female respondents between the ages of 35 and 55, with mean age 44.0 ± 6.0 years. Married respondents were represented by an overwhelming majority of 346 (57.3 %), followed by 145 divorced women (24.0 %), 101 single women (16.7 %) and 12 widowed participants (2.0 %).

Results: Almost 98 % of the research participants had heard of the term “midlife crisis” and had an idea of how such a crisis looks like. A total of 41.6 % of our female respondents (N = 251) observed some symptoms in themselves and stated that they suffered of a midlife crisis. On the contrary, 58.4 % of female respondents (N = 353) from the sample did not experience any symptoms of midlife crisis and, in their opinion were not going through a crisis. On the scale of life satisfaction from 1 (least) to 10 (most), most of the female respondents rated themselves by numbers 8 and 9, namely 25.5 % of female

u skupiny těch, kdo pociťují KSV, byl významně nižší než medián skupiny těch, kdo krizi nepociťují (7 vs. 8; $U = 61621$; $df = 1$, $p < 0,001$).

Závěr: Zjistili jsme, že povědomí o krizi středního věku je mezi ženami ve středním věku velmi vysoké. Více než dvě pětiny žen v našem souboru na sobě KSV pozorovaly. Stejným zjištěním naší studie v očekávaném směru bylo, že životní spokojenost u žen, které pociťují krizi středního věku, byla významně nižší než u žen bez krize.

Klíčová slova: krize středního věku, střední věk, krize, ženy, životní spokojenost.

respondents ($N = 154$) ticked the value 8 and 22.7% of female respondents ($N = 137$) ticked the value 9. The median of life satisfaction in the group of those who experienced midlife crisis was significantly lower than the median of the group of those who did not experience any crisis (7 vs. 8; $U = 61621$; $df = 1$, $p < 0.001$).

Conclusion: We found that awareness of the midlife crisis was very high among middle-aged women. More than two fifths of the women in our sample observed midlife crisis in themselves. As expected, a key finding of our study was that life satisfaction was significantly lower in women experiencing a midlife crisis than in women without a crisis.

Key words: midlife crisis, middle age, crisis, women, life satisfaction.

ÚVOD

Řada autorů umísťuje do třicátých let života mezník, přelom, jakousi krizi.^{1–9} Člověk již zpravidla má za sebou svatbu, první dítě, první zaměstnání i budování kariéry a rodiny. Všechna „poprvé“ má člověk ve středním věku již za sebou. Krize středního věku či životního středu (životního poledne) znovu připomíná dřívější boj o nalezení své identity v období adolescence. Jedná se o termín citovaný v oblasti populární psychologie, jímž se zabývá vývojová psychologie, která tuto krizi považuje za vývojovou (tranzitorní).¹

Co se týče zúžení tématu a zaměření se pouze na ženskou populaci, má to své odůvodnění. Po rešerši na téma krize středního věku jsme došli k závěru, že většina výzkumných studií se zabývá krizí středního věku u mužů i žen zároveň, či pouze u mužů.^{2–6} Ve většině výzkumů týkajících se mužů i žen jsou ženy opomíjeny a většinou je více kladen důraz na muže v souvislosti s tímto fenoménem. I proto je tato práce ojedinělá, neboť mnoho prací na téma krize středního věku u žen není. Mnozí by se tak mohli domnívat, že tento fenomén je něco, co postihuje pouze muže.

První a dosud nepřekonanou práci týkající se krize středního věku napsal sám autor pojmu Elliot Jaques,⁷ ta pojednává o krizi středního věku u umělců. Ve své studii zkoumá Jaques skupinu 310 umělců (skladatelé, malíři, spisovatelé, básníci, sochaři), přičemž v této skupině sleduje náhlý vzestup úmrtnosti mezi 35. a 39. rokem života, která poté opět klesá po 40. až 44. roce. Zlom vidí i v tvůrčí

aktivitě, která u umělců buď klesá, nebo jejich tvůrčí metoda prodělává dramatické změny. Významnou práci v této oblasti napsal také Harry Levinson.⁴ Práce nese název „Být manažerem ve středním věku“ a Levinson zde přenesl pozornost od umělců k manažerům. Tvrdí, že jakmile jedinec dosáhne středního věku, ocitá se nevyhnutelně na sestupné dráze. Následná krize je obdobím adaptace na šok.

Jeden z nejrozsáhlejších výzkumů na toto téma byl proveden ve Spojených státech amerických s názvem MIDUS (Midlife in the United States) v letech 1995–1996. Výzkum provedla společnost John D. a Catherine T. MacArthur Foundation Research Network on Successful Midlife Development, průzkum byl proveden po telefonu a e-mailem se skupinou více než 7000 dospělých ve věku 25 až 75 let (za střední věk zde bylo považováno období mezi 40. a 60. rokem). Takto rozsáhlá interdisciplinární studie zahrnuje integraci psychologických, fyzických a sociálních aspektů, přičemž se poté porovnála skupina lidí ve středním věku s mladšími a staršími dospělými. Cílem studie bylo zjistit, jaké faktory mají vliv na fyzické zdraví, psychickou pohodu, produktivitu a sociální odpovědnost v průběhu života ve středním věku. Jedinci byli hodnoceni v oblastech, jako je duševní a tělesné zdraví, sociální opora, víra, dětství, kariéra, sexualita, sociální účast a finance. Výsledky tohoto výzkumu hovoří v neprospěch existence krize středního věku, jelikož respondenti ve věku 40 až 60 let měli větší pocit kontroly nad svým životem než mladší dospělí a byli i spokojenější.²

K zajímavým výsledkům dospěl výzkum Sociologického ústavu Akademie věd ČR, který zkoumal životní spokojenost a štěstí českých žen a mužů, konkrétně, jaké faktory životní spokojenost v české společnosti ovlivňují. Výsledky ukázaly, že ženy a muži se nijak neliší v tom, jak spokojeni se svým životem jsou, a opět se zde projevil fenomén s věkem klesající životní spokojenosti. Zde se však jako důležitý faktor ovlivňující tuto spokojenost projevil rodinný stav, lidé v manželství či žijící s partnerem byli celkově spokojenější než ostatní.³

Co se týče rozdílů v prožívání krize středního věku mezi muži a ženami, ženy často rozvíjejí svou funkci racionálního myšlení, zatímco muži se přesouvají od myšlení k citění. Mnozí muži tak na tento vnitřní impuls ke změně reagují spíše negativně, změnu chápou jako ztrátu, mají pocit, že již dosáhli vrcholu a skončili. Muž kolem čtyřicítky má pocit, že pomalu ztrácí sílu a iluze, zatímco žena znovu rozkveté ctižádostí.⁸

Podle Victorie Dunaevy⁹ ženy často překonávají tuto krizi vyrovnanějším způsobem. Na psychoterapeuty se obracejí častěji než muži a snaží se pochopit samy sebe bez jakéhokoli impulzivního rozhodnutí nebo radikálních změn v životě. Při práci na traumatických vzpomínkách ženy objevují nevědomé emoce a silné tělesné reakce. V tomto kontextu mohou odhalit spojení mezi svými myšlenkami, emocemi a starými vzpomínkami. Tento asociativní proces ukazující interakci mezi myslí a tělem je může osvobodit od negativních emocí. Po psychologické terapii se ženy také někdy rozhodnou k rozvodu, ale až po mnoha pokusech o návrat citové blízkosti do jejich vztahu. Na rozdíl od mužů se po rozvodu nesnaží rychle najít jiného partnera, ale snaží se naučit užívat si života i sebe. Muži prožívající krizi středního věku naopak pociťují silné výčitky svědomí z nenaplněných kariérních cílů a nedostatku finančních úspěchů. Podle populárního klišé bývá obvyklé, že si kupují drahá sportovní auta nebo motocykly a snaží se tak kompenzovat nedostatek sebevědomí; to ale někteří autoři vyvracejí a radí k mýtům o lidské přirozenosti.¹⁰ Ženy se cítí více nespokojeny se svou rolí v rodině, cítí nedostatek romantiky ve vztahu s partnerem, nedostatek respektu ze strany dospělých dětí. Jednoho dne zjišťují, že žijí pod silným tlakem nevyjádřených pocitů, přání a lítosti. V tomto případě je důležité odhalit, co bylo prvním důvodem emocionálního uzavření a strachu z odhalení sebe sama. Skutečná krize středního věku obvykle zahrnuje změnu celého života ve spěchu.¹¹ Zejména muži pociťují silnou naléhavou potřebu udělat ve svém životě změny a v tu chvíli vůbec nepřemýšlejí o důsledcích svých činů, protože teprve změny pro ně mají smysl.

A právě proto, že ženy často nerealizují žádné radikální změny ve svém životě v období středního věku, může to vést mnohé k přesvědčení, že krize středního věku je

fenomén, který se týká pouze mužů. Jedním z cílů této studie je vyvrátit tuto domněnku. Naše snahy primárně vedly ke zmapování prožívání a spokojenosti žen ve středním věku (v tomto výzkumu ve věkovém rozmezí 35–55 let); dále k získání ucelenějšího pohledu na období středního věku u žen a shromáždění informací o tom, zda je jimi tento věk prožíván jako krizový.

SOUBOR A METODIKA

Soubor

Hlavním kritériem pro výběr respondentek do tohoto výzkumu byl kromě pohlaví (pouze ženy) i věk, věkový limit byl stanoven podle novějších koncepcí středního věku¹² na rozmezí 35–55 let. Do výzkumu se zapojilo celkem 625 respondentek, z toho bylo kvůli neodpovídajícímu věku vyloučeno při vyhodnocování dat 21 respondentek. Výzkumný vzorek je tak tvořen 604 respondentkami, přičemž 202 respondentek je ve věku 35–40 let, 162 respondentek ve věku 41–45 let, 127 respondentek ve věku 46–50 let a 113 respondentek ve věku 51–55 let. Účastnice byly před vyplněním dotazníku seznámeny s účelem výzkumu, s anonymitou jimi poskytnutých informací a jejich nepřiraditelností ke konkrétní osobě, s časovou náročností a také s dobrovolností a možností kdykoliv vyplňování dotazníku ukončit.

Dotazník

Ve výzkumu byla využita kvantitativní strategie. K realizaci výzkumu byl vytvořen online dotazník. Důvodem použití této metody bylo především získání většího počtu respondentů. Vytvořený online dotazník byl předložen k vyplnění lidem na sociálních sítích, kde byl umístěn po dobu tří měsíců (únor–duben 2022). Otázky jsou vlastní konstrukce, zařazeno je také několik otázek převzatých a částečně upravených z Dotazníku životní historie (Life History Survey). Jde o rozsáhlý dotazník Sheehyové,⁸ který byl aplikován na populaci osob ve středním věku v 90. letech 20. století v USA.

Otázky (č. 1–6) zjišťující věk, rodinný stav, nejvyšší dosažené vzdělání, velikost místa bydliště, zda má či nemá dotazovaná děti a zaměstnanecký poměr umožňují specifikovat použitý výzkumný vzorek a sledovat případné rozdíly v životní spokojenosti a vnímání středního věku napříč různými skupinami žen. Otázky č. 7 („Slyšela jste někdy o krizi středního věku?“), 8 („Popište prosím stručně, co si pod pojmem „krize středního věku“ představujete?“) a 9 („Rozpoznáváte u Vás samotné nějaké příznaky krize středního věku? Pokud ano, jaké a jak se u Vás projevují?“) zjišťují, zda osoba ví, co je to krize

středního věku, co si pod tímto pojmem představuje, jaké má podle ní projevy a zda některé z nich sama pocituje. Otázka č. 10 („Jste nyní se svým životem spokojena?“) zjišťuje životní spokojenost pomocí desetibodové škály (1 znamená absolutní nespokojenost, 10 znamená maximální spokojenost) a otázka č. 11 („Uvedte prosím, co pro Vás zahrnuje pocit štěstí?“) specifikuje, co si jednotlivé ženy představují pod pojmem štěstí. Výčet položek, které mohly ženy vybrat, zahrnoval finanční zajištění, úspěch, fungující rodinné zázemí, zdraví rodinných příslušníků, intimitu a lidskou blízkost, uplatnění v práci, tvořivé či intelektuální zájmy, pečování o někoho a klid. Dále měly respondentky možnost připsat i vlastní odpověď. Otázka č. 12 („Uvedte, co všechno z následujících momentálně pocítujete ve svém životě?“) se ptá na aktuální pocity žen v tomto věkovém období, především zahrnuje možnosti, jako jsou projevy krize středního věku, obavy, starosti, a i možnou potřebu změnit něco ve svém životě. Otázky č. 13 („Označte nejlepší aspekty středního věku:“) a 14 („Označte nejhorší aspekty středního věku:“) zjišťují, jaké aspekty středního věku jsou pro ženy nejhorší a naopak nejlepší, čím je střední věk dle nich charakteristický. Otázka č. 15 („Pokud se ohlédnete zpět za svým životem, které myšlenky jsou nejbližší Vaším úvahám?“) zkoumá, jak ženy zpětně hodnotí svůj život a svou minulost ve vztahu k přítomnosti, a otázka č. 16 („Pokud se ohlédnete zpět na svůj původní sen či cíl, co v tomto okamžiku cítíte?“) zjišťuje, zda si ženy v průběhu svého života dokázaly splnit svůj sen či cíl. Výběr možností odpovědí u otázek č. 11–16 vycházel z charakteristiky středního věku dle Vágnerové.¹³

V tomto článku představíme výsledky odpovědí jen na ty vybrané otázky, které považujeme pro koncept krize středního věku za nejpodstatnější. Konkrétně se jedná o demografické statistiky, které jsou pro popsání námi vybraného vzorku nezbytné. Dále bylo důležité vybrat otázky mapující představy žen o krizi středního věku, abychom byli schopni popsat, jaké mají ženy v tomto věku o tomto fenoménu povědomí. Nakonec byly vybrány otázky zjišťující prožívání krize středního věku a úroveň osobní spokojenosti žen ve středním věku, které přinášejí nejdůležitější výsledky této práce.

Statistické zpracování

Data byla zpracována pomocí programu Excel a statistického programu IBM SPSS, verze 26. Bylo použito metod deskriptivní statistiky. Pro data týkající se životní spokojenosti bylo zjištěno, že nemají normální distribuci, a proto bylo k jejich analýze vzhledem k přítomnosti či nepřítomnosti krize středního věku použito neparametrického Mannova-Whitneyho testu pro nezávislé soubory.

VÝSLEDKY

Demografické charakteristiky

Výzkumu se zúčastnily respondentky ve věku od 35 do 55 let. Průměrný věk respondentek z výzkumného vzorku byl $44,0 \pm 6,0$ let. Modus činí 35, což znamená, že nejvíce respondentek odpovídajících na dotazník bylo ve věku 35 let. Věkové složení souboru blíže popisuje tab. 1.

Respondentky, které jsou vdané, jsou ve výzkumném souboru zastoupeny nadpoloviční většinou, a to počtem 346 (což činí 57,28 %), dále dle četnosti následuje počet rozvedených respondentek, kterých je 145 (čili 24,01 %), nižší je poté počet svobodných respondentek, kterých je 101 (16,72 %), a nejméně je ovdovělých respondentek, jejich počet činí 12 (1,99 %).

V otázce zaměřené na zjištění nejvyššího dosaženého vzdělání respondentek se setkaly dvě početně velmi podobné skupiny středoškolsky vzdělaných s maturitou a vysokoškolsky vzdělaných. Středoškolsky vzdělané s maturitou tvořily nejpočetnější skupinu s počtem 257 (42,55 %), následovaly vysokoškolsky vzdělané s počtem 232 (čili 38,41 %), středoškolsky vzdělaných bez maturity bylo 107 (17,72 %) a nejméně bylo respondentek, jejichž nejvyšší dosažené vzdělání bylo základní, a to s počtem 8 (1,32 %).

Přibližně polovina respondentek žije v malém městě s 5 000–100 000 obyvateli, konkrétně 53,48 % (N = 323). Obyvatele městysu (typ obcí významově stojící mezi městem a vsí) je ve výzkumném souboru pouhých 6,13 % (N = 37), respondentek žijících ve velkoměstě je 12,09 % (N = 73) a na vesnici žije 28,31 % respondentek (N = 171).

Početně nejvýznamnější část celkového výzkumného vzorku tvoří respondentky, které mají alespoň jedno

Tab. 1. Věkové složení výzkumného souboru

	N	Průměr	Medián	Modus	Min	Max	SD
35–40 let	202	37,28	37	35	35	40	1,74
41–45 let	162	42,97	43	43	41	45	1,35
46–50 let	127	47,94	48	47	46	50	1,31
51–55 let	113	53,03	53	52, 55	51	55	1,42

Pozn.: SD – směrodatná odchylka, N – počet.

Tab. 2. Nejlepší aspekty středního věku dle respondentek

	N	Relativní četnost
Mohu se spolehnout na svou vlastní zkušenost	406	67,22 %
Nyní mám větší jasno v tom, co je v životě důležité	396	65,56 %
Žiji si podle svých vlastních pravidel, nesnažím se nikomu zavděčit	393	65,07 %
Cítím, že mám svůj život ve svých rukou	230	38,08 %
Mám více času na sebe	229	37,91 %
Mám radost ze svých dospělých dětí	197	32,62 %
Zažívám více radosti a méně napětí v manželství (partnerství)	142	23,51 %
Mám radost z prohlubujících se přátelství	137	22,68 %
Snáze navazuji kontakt s lidmi	115	19,04 %
Mám bohatší duchovní život	103	17,05 %
Pocituji méně vzteku a úzkosti	72	11,92 %
Nemusím tak tvrdě bojovat proti konkurenci	71	11,75 %

Pozn.: N – počet odpovědí.

dítě mladší 18 let žijící s nimi v jedné domácnosti, jedná se o 61,75 % (N = 373). Dále má 16,06 % respondentek (N = 97) alespoň jedno dítě starší 18 let, které s nimi bydlí v jedné domácnosti, a 14,40 % respondentek (N = 87) má alespoň jedno dítě starší 18 let, které již bydlí samostatně. Nejmenší část tvoří respondentky, které nemají žádné děti, konkrétně se jedná o 7,78 % respondentek (N = 47) z celého výzkumného vzorku (N = 604).

Podstatnou část výzkumného vzorku tvoří respondentky pracující jako řadové zaměstnankyně, což činí 61,59 % vzorku (N = 372). Dále 20,70 % respondentek (N = 125) pracuje jako zaměstnankyně na vedoucí pozici a 10,93 % respondentek (N = 66) jsou osobami samostatně výdělečně činnými (OSVČ). Z celého vzorku je pak 3,64 % respondentek (N = 22) nezaměstnaných a 7,12 % respondentek (N = 43) je na mateřské dovolené.

Představy o krizi středního věku

V otázce č. 13 měly respondentky na výběr 12 výroků, z nichž měly vybrat ty, které podle nich nejvýstižněji charakterizují nejlepší aspekty středního věku. Otázka byla zaměřena na vnímané pozitivní změny, které jim střední věk přinesl. Respondentkami nejčastěji zmiňované nejlepší aspekty středního věku blíže popisuje tab. 2.

Z tab. 2 je patrné, že respondentky ve středním věku se mohou spolehnout na svou vlastní zkušenost, a to 67,22 % (N = 406) z nich. Neméně z nich, 65,56 % (N = 396), má jasno ve svých prioritách a hodnotách, mají jasno v tom, co je pro ně v životě důležité, a 65,07 % (N = 393) z nich

Tab. 3. Nejhorší aspekty středního věku dle respondentek

	N	Relativní četnost
Jsem více unavená	435	72,02 %
Mám obavy o zdraví svých blízkých	315	52,15 %
Nemohu se už spoléhat na své zdraví a kondici	177	29,30 %
Jsem zaplavena odpovědností za děti a/nebo za rodiče	143	23,68 %
Nesnáším, že začínám vypadat staře	143	23,68 %
Zneklidňuje mě má vlastní smrtelnost	130	21,52 %
Cítím se nedůležitá nebo neviditelná	103	17,05 %
Je už příliš pozdě na to, dosáhnout či prožít to, co jsem chtěla	103	17,05 %
Mám obavy, že nastanou nějaké problémy v partnerské oblasti	60	9,93 %
Mám větší problémy najít si partnera	46	7,62 %
Stárnutí mě v mém zaměstnání znevýhodňuje	34	5,63 %
Po odchodu dětí z domova již nejsem tak spokojená	32	5,30 %

Pozn.: N – počet odpovědí.

nemá potřebu vnějšího potvrzení svého chování, žijí si podle vlastních pravidel, aniž by se někomu musely zavděčit. Rovněž se zde dále objevuje význam rodičovské role a hodnota mezilidských vztahů. Jako nejméně důležité pozitivní aspekty středního věku vnímají respondentky úbytek konkurence, konkrétně 11,75 % (N = 71) z nich, a úbytek pocitů vzteku a úzkosti, 11,92 % (N = 72) z nich.

V otázce č. 14 měly respondentky na výběr 12 výroků, z nichž měly vybrat ty, které podle nich nejvýstižněji charakterizují nejhorší aspekty středního věku. Otázka byla zaměřena na vnímané negativní změny, které jim střední věk přinesl. Respondentkami nejčastěji zmiňované nejhorší aspekty středního věku blíže popisuje tab. 3.

Dle výsledků v tab. 3 mezi negativními změnami dominuje únava respondentek, tu uvedlo 72,02 % (N = 435) z nich. Dále 52,15 % (N = 315) z respondentek má obavy o zdraví svých blízkých.

Cílem otázky č. 15 bylo vrátit se k minulosti. Kořeny krize středního věku lze zasadit do fáze bilancování svého dosavadního života. Dle Sheehyové signalizuje nespokojenost ve vnitřním světě nutnost změny a přechod do dalšího vývojového období.⁸

Myšlenky respondentek související s jejich minulostí popisuje tab. 4.

Necelá polovina respondentek, 47,35 % (N = 286), zvolila, že jsou spokojené a jejich život jde správným směrem, potvrdily si tak své dosavadní směřování. Nějakou důležitou změnu (změnu práce, partnera atd.) udělalo nebo by chtělo udělat 21,52 % respondentek (N = 130).

Tab. 4. Myšlenky respondentek související s jejich minulostí

	N	Relativní četnost
Jsem spokojená, cítím, že můj život jde správným směrem.	286	47,35 %
Ráda bych udělala (nebo jsem již udělala) nějakou důležitou změnu, dokud to jde (např. změna práce, partnera, bydlení atd.).	130	21,52 %
Je potřeba přehodnotit své cíle a plány, některé věci už nemají význam, nevidím v nich nadále smysl.	77	12,75 %
Nyní mám poslední možnost splnit si svá dávná přání, sny, cíle, než zestárnu.	47	7,78 %
Do minulosti se ve svých myšlenkách nevracím.	36	5,96 %
Konec nadějí, konec iluzí, všechno hezké v mém životě již bylo.	28	4,64 %

Pozn.: N – počet odpovědí.

Tab. 5. Příznaky pocíťované ženami, které uvádějí, že procházejí krizí středního věku

Příznak	N	Relativní četnost
Únava	36	19,67 %
Negativní pocity spojené se stárnutím	28	15,30 %
Psychické problémy	28	15,30 %
Zdravotní problémy, úbytek fyzických sil	22	12,02 %
Fyzické projevy stárnutí, úbytek atraktivity	22	12,02 %
Osamění, opuštění dětmi	16	8,74 %
Pocit vyhoření, vyčerpání	8	4,37 %
Stereotyp	7	3,83 %
Smutek, pesimismus	7	3,83 %
Touha po změně, bilancování	7	3,83 %
Nenaplnění cílů, touha si je splnit	6	3,28 %
Nespokojenost se životem	5	2,73 %
Nespokojenost ve vztahu	5	2,73 %
Nespokojenost s prací	4	2,19 %
Nespavost	2	1,09 %
Touha po klidu	2	1,09 %

Pozn.: N – počet odpovědí.

Naopak na víru v lepší život rezignovalo 4,64 % respondentek (N = 28) výběrem možnosti, že pocíťují konec nadějí a iluzí, vše hezké v jejich životě dle jejich názoru již bylo. Podrobněji v tab. 4.

Otázka č. 16 měla odhalit pocity žen vztahující se k jejich očekáváním z minulosti. Cílem bylo zjistit, do jaké míry došlo k naplnění předpokládaných snů a cílů respondentek. Zda měly nějakou vizi, ke které směřovaly,

nebo zda jejich život plynul spíše nahodile. Celkem 22,52 % žen (N = 136) z výběrového vzorku nikdy nemělo žádný jasný sen či cíl. O něco méně, 21,85 % účastnic výzkumu (N = 132), si svůj sen momentálně realizuje a 17,55 % respondentek (N = 106) svého snu již dosáhlo a vysnilo si nový sen. Ztrátu iluzí v uskutečnění svého snu pocíťuje 15,40 % žen z našeho souboru (N = 93), 13,41 % respondentek (N = 81) si svůj sen teprve vytváří a po dosažení původního cíle si zatím nový nevysnilo 9,27 % účastnic výzkumu (N = 56).

Krise středního věku

Většina respondentek z výzkumného souboru již někdy slyšela o pojmu „krize středního věku“. Pouhé 2,32 % respondentek (N = 14) odpověděly, že o tomto fenoménu nikdy neslyšely.

Co se týče rozložení povědomí o krizi středního věku mezi jednotlivými věkovými skupinami, největší povědomí ze všech respondentek z výzkumného vzorku mají respondentky z věkové skupiny 46–50 let (N = 127) a nejmenší povědomí je u respondentek ve skupině 35–40 let (N = 202). Vysvětlením by mohl být fakt, že většina autorů datuje střední věk od 40 let dál, tudíž tyto respondentky by mohly být nejvíce informované ohledně této problematiky, jelikož by se mohla týkat jich nebo někoho v jejich blízkém okolí.

Cílem otevřené otázky č. 9 bylo zjistit, zda respondentky samy na sobě pocíťují případnou krizi středního věku a jaké konkrétní příznaky jí připisují. Dohromady 58,44 % žen (N = 353) z výběrového vzorku na sobě nepocíťuje žádné příznaky krize středního věku a dle jejich názoru jí neprocházejí. Naopak 41,56 % účastnic výzkumu (N = 251) na sobě určité příznaky pozoruje a uvádí, že krizí středního věku momentálně prochází. Příznaky pocíťované respondentkami, které uvádějí, že procházejí krizí středního věku, obsahuje tab. 5.

V otázce č. 10 bylo cílem zjistit a získat alespoň rámcovou představu o životní spokojenosti respondentek. Tu respondentky určovaly na škále od 1 do 10, kde 1 znamená absolutní nespokojenost a 10 znamená maximální spokojenost. Nejvíce žen hodnotilo svou životní spokojenost číslem 8 a 9, konkrétně 25,50 % respondentek (N = 154) označilo hodnotu 8 a 22,68 % respondentek (N = 137) označilo hodnotu 9. Životní spokojenost respondentek ve středním věku popisuje tab. 6.

Medián životní spokojenosti u skupiny těch, kdo pocíťují krizi středního věku, byl statisticky významně nižší než medián skupiny těch, kdo krizi nepocíťují (7 vs. 8; U = 61621; df = 1, p < 0,001).

Tab. 6. Životní spokojenost respondentek ve středním věku

	N	Relativní četnost
1	7	1,16 %
2	10	1,66 %
3	15	2,48 %
4	19	3,15 %
5	62	10,26 %
6	40	6,62 %
7	78	12,91 %
8	154	25,50 %
9	137	22,68 %
10	82	13,58 %
Celkem	604	100 %

Pozn.: N – počet hodnocení.

DISKUSE

Jedním z cílů této práce bylo zmapovat povědomí o krizi středního věku mezi ženami ve středním věku (konkrétně ve věku 35–55 let). Necelých 98 % respondentek někdy o pojmu „krize středního věku“ slyšelo a mají nějakou představu o tom, o co se jedná a jak se taková krize projevuje. Jen zanedbatelná 2 % žen uvedla, že o tomto pojmu nikdy neslyšela. Můžeme tak říci, že povědomí o krizi středního věku je mezi ženami ve středním věku opravdu velké. To je pozitivní zjištění vzhledem k tomu, že pojem krize středního věku se v české odborné literatuře začal prosazovat až od 90. let minulého století^{13–15} a v populárních médiích dost opožděně až po roce 2000.

Ačkoli byla otázka týkající se představ žen o tom, co je podle nich krize středního věku, otevřená, mnoho respondentek se shodlo na příznacích, které jsou jimi vnímané jako nejdůležitější a nejvýznamnější. Jasnou představu měly účastnice výzkumu o tom, že krize středního věku znamená především nějaké obavy a negativní pocity spojené se stářím a s procesem stárnutí. Dalším významně dominujícím příznakem v odpovědích respondentek je nespokojenost se životem, s prací, se vztahem atd. a nekončící stereotyp v tomto období života. Oproti očekávání se však neukázaly být jevy jako hledání nové cesty a bilančování či syndrom prázdného hnízda významnými příznaky vnímanými respondentkami. Často však byla krize středního věku spojována s neurčitě vyjádřenými příznaky únavy, stresu, nespokojenosti, vyhoření a deprese. Tento fakt odpovídá zjištěním Hrdličky a Blatného,¹⁶ dle nichž nástup krize středního věku může mít podobu nejasně vyjádřených pocitů, které si jedinec nemusí s počátkem krize vůbec spojit. Mnoho žen také uvádělo negativa spojená se středním věkem, která nemusejí nutně souviset s krizí středního věku, či s menopauzou, anebo přímo menopauzu samotnou jako příznak krize.

Dalším ze stěžejních cílů této práce bylo zjistit životní spokojenost žen ve středním věku, a zda na sobě pocítují některé z příznaků krize středního věku. Dle výsledků dotazníkového šetření je průměrná životní spokojenost těchto žen 7,5, což znamená, že jde o mírný nadprůměr. Dále celkem 41 % žen z výzkumného souboru krizi středního věku či její příznaky pocítuje. Srovnáme-li toto číslo se zjištěním z již zmiňovaného výzkumu MIDUS (Midlife in the United States) provedeného v letech 1995–2004, v tomto výzkumu uvedlo prožití krize středního věku pouze 26 % z respondentů. V odborné literatuře se však objevuje mnoho různých údajů. Například Brim uvádí, že k rozvoji skutečné krize středního věku dojde u 10 % populace,¹⁷ Wethingtonová¹⁸ uvádí 26 %, a Levinson dokonce 80 %.¹⁹ Životní spokojenosti, konkrétně českých žen a také mužů, se týkal rovněž výzkum Sociologického ústavu Akademie věd ČR.³ Zde se projevil fenomén s věkem klesající životní spokojenosti, přičemž důležitým faktorem ovlivňujícím tuto spokojenost se ukázal být rodinný stav, lidé v manželství či žijící s partnerem byli celkově spokojenější než ostatní. Následně jsme se pokusili zjistit, zda existuje souvislost mezi ženami uváděnou nižší životní spokojeností a prožíváním krize středního věku. Medián, tedy střední hodnota životní spokojenosti u žen, které pocítují krizi středního věku, byl statisticky významně nižší než medián těch, které krizi nepocítují, což znamená, že krize středního věku negativně ovlivňuje úroveň životní spokojenosti.

Jedním z cílů této práce bylo rovněž zjistit, jak ženy ve středním věku nahlízejí na svou minulost, zda cítí lítost či naopak spokojenost a zda se jim podařilo v průběhu života splnit si své sny a cíle. Téměř polovina respondentek si potvrdila své dosavadní směřování, tyto ženy jsou spokojené a jejich život jde podle nich správným směrem. Naopak pětina respondentek uvedla, že by ještě chtěla stihnout udělat nějakou důležitou změnu, ať už změnu práce, bydliště, nebo partnera atd. Další ženy mají přinejmenším potřebu přehodnotit své plány a cíle. Jen malé procento našeho výzkumného souboru si uvědomuje, že mají nyní poslední možnost splnit si své dávné cíle a sny, a snaží se tak dohnat zmeškané a pár dalších žen uvedlo, že vše hezké v jejich životě již bylo, a rezignovaly na víru v lepší život. Jak říká Sheehyová, žena musí během svého života odložit své sny hned několikrát. Mnoho žen po čtyřicítce je tak rozhodnuto, že svých cílů, kterých nedosáhly dříve, dosáhnou nyní,⁸ což koresponduje s odpověďmi respondentek na tuto otázku. Ve výzkumném vzorku jsou však i ženy, které uvedly, že do minulosti se ve svých myšlenkách nevracejí a jakékoli bilancování se u nich vůbec nekoná.

Další otázka měla odhalit pocity respondentek vztahující se k jejich očekáváním z minulosti a zjistit, do jaké míry u nich došlo k naplnění předpokládaných snů a cílů. Pětina respondentek uvedla, že nikdy žádný sen ani cíl

neměla, další pětina si svůj sen právě plní a pětina svého snu již dosáhla. Avšak mnoho žen pociťuje ztrátu iluzí, co se uskutečnění jejich snu týče, a rovněž v ostatních otázkách byl tento fakt hojně zmiňovaný. Došli jsme tak k závěru, že polovina žen ve středním věku je se svou minulostí a dosavadním směřováním spokojena a jejich snu se jim buď podařilo dosáhnout, či nikdy žádný neměly. Je zde však jisté procento žen, které pociťují zoufalství a jsou již smířené s tím, že si svůj sen nikdy nesplní. Šolcová²⁰ v této souvislosti připomíná, že část autorů se domnívá, že zatímco u mužů má křivka životní spokojenosti v závislosti na věku tvar U, u žen je tato asociace méně výrazná.

Literatura o klinických poruchách souvisejících s krizí středního věku je minimální. Je to jistě pobídka pro budoucí výzkumníky. V ordinaci psychiatra a klinického psychologa se pacientky s krizí středního věku objeví nejčastěji kvůli úzkosti či depresi.²¹ O četnosti úzkosti nebo deprese v souvislosti s krizí středního věku neexistují však v dostupné literatuře žádná data. Lze se domnívat, že deprese může jak předcházet symptomy krize, tak i na ně navazovat. Moustafa et al. dokonce navrhuje, že deprese může představovat adaptivní faktor v tom smyslu, že pomáhá člověku se na přechodovou životní fázi připravit.²² Tito autoři rovněž zdůrazňují, že faktory, které v přechodu středního věku vedou k depresi, jsou nízká úroveň vzdělání a komorbidní somatická nemoc. Závažnost deprese spojená s krizí středního věku bývá mírná až středně těžká a v léčbě se uplatní především psychoterapie, ale někdy i moderní antidepressiva.

Metodologie výzkumu měla jisté limity dané především metodou získání respondentů na základě samovýběru a internetového způsobu získání dat. Způsob získání dat pomocí dotazníku však posloužil především k získání

dat důvěrného charakteru a zároveň k zachování anonymity. Negativem je především snížená možnost eliminace nežádoucích proměnných a určitá omezená skupina žen, ke kterým se podařilo skrze sociální sítě dostat, ty mohly být k zapojení se do výzkumu vnitřně motivovány, jelikož se jich téma mohlo osobně týkat. Ve výzkumném vzorku byly také relativně méně zastoupeny ženy se základním vzděláním (1,32 %) a ženy žijící ve velkoměstě (12,09 %). Další limitací studie byl námi vytvořený dotazník, který neprošel testováním reliability a validity.

Dále by pro příští zkoumání bylo vhodné rozšířit věkový rozsah respondentek, jelikož pro určité otázky by bylo zajímavé porovnání se ženami mladší dospělosti nebo naopak starší dospělosti. Ačkoli vzorek v této výzkumné studii je poměrně velký, jedná se pouze o jednu věkovou skupinu, a tudíž neumožňuje porovnání s ženami v jiných věkových obdobích, např. zda je životní spokojenost v tomto období výrazně nižší než v jiné etapě života či nikoliv.

ZÁVĚR

Domníváme se, že přes zmíněné nedostatky a limity tohoto výzkumu se podařilo získat zajímavé výsledky a vzhled do této problematiky s vysokým počtem respondentek, jaký zde v České republice dosud nebyl proveden (konkrétně s respondentkami ve středním věku). Ačkoli rozsah otázek v dotazníku byl omezenější, získaná data jsou díky velikosti vzorku bohatá a umožňují jasný vhled do dané problematiky. Tento článek snad přispěje k lepšímu informování o fenoménu „krize středního věku“, který by si zasloužil větší pozornost, a může tak být rovněž podnětem k dalšímu zkoumání.

LITERATURA

- Hartl P, Hartlová H. Psychologický slovník. Praha: Portál; 2015: 776.
- Brim OG, Ryff CD, Kessler RC. How healthy are we? A national study of well-being at midlife. Chicago: University of Chicago Press 2004: 688.
- Hamplová D. Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. Praha: Sociologický ústav AV ČR 2004: 43.
- Levinson H. On being a middle-aged manager. Harvard Business Review 1969; 51–60.
- Kanazawa S. Why productivity fades with age: The crime–genius connection. J Res Personality 2003; 37 (4): 257–272.
- Stone AA, Schwartz JE, Broderick JE et al. A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 2010; 107 (22): 9985–9990.
- Jaques E. Death and mid-life crisis. Int J Psychoanalysis 1965; 46: 502–514.
- Sheehy G. Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života. Praha: Portál 1999: 456.
- Dunaeva V. Women and men in midlife crisis. PEOPLE: Int J Soc Sci 2020; 6(2): 436–443.
- Miller AS, Kanazawa S. Ten politically incorrect truths about human nature. Psychol Today 2007; 40 (4): 86–95.
- Colarusso CA. The absence of a future: the effect of past experience and current developmental conflicts on a midlife analysis. J Am Psychoanal Assoc 2006; 54 (3): 919–943.
- Freund AM, Ritter JO. Midlife crisis: a debate. Gerontology 2009; 55: 582–591.
- Vágnerová M. Vývojová psychologie: dětství, dospělost a stáří. Praha: Portál 2000: 528.
- Říčan P. Cesta životem. Praha: Portál 2004: 392.
- Hrdlička M, Kuric J, Blatný M. Krize středního věku. Praha: Portál 2006: 168.
- Hrdlička M, Blatný M. Krize středního věku: psychologické a psychiatrické aspekty. Čes Slov Psychiat 2021; 117 (2): 70–76.
- Brim OG. Ambition: how we manage success and failure throughout our lives. New York: Basic Books 1992: 219.
- Wethington E. Expecting stress: Americans and the “midlife crisis”. Motivation and Emotion 2000; 24 (2): 85–103.
- Levinson DJ. The seasons of a man's life. New York: Knopf 1978: 384.
- Šolcová I. Krize středního věku? Česk Psychol 2020; 64: 716–722.
- Samuels SC. Midlife crisis: helping patients cope with stress, anxiety, and depression. Geriatrics 1997; 52: 55–56.
- Moustafa AA, Crouse JJ, Herzallah MM et al. Depression following major life transitions in women: a review and theory. Psychol Rep 2020; 123: 1501–1517.