

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

**Teologická fakulta**

**Katedra psychologie**

**Diplomová práce**

**Krise žen středního věku – aktuální jev  
současnosti v ČR**

**Vedoucí práce: PhDr. Jan Polívka**

**Autor práce: Lidmila Gudemová**

**Studijní obor: Učitelství náboženství a etiky**

**Forma studia: kombinovaná**

**Ročník: V.**

**2012**

**Diplomová práce v nezkrácené podobě**

**Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.**

**Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě ( v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.**

**Datum: 30. 3. 2012**

**Poděkování:**

**„ Moc děkuji vedoucímu diplomové práce PhDr. Janu Polívkovi za metodické vedení práce,  
podnětné připomínky a cenné rady.“**

# Obsah

|  |    |
|--|----|
| 1. ÚVOD.....   | 6  |
| 2. TEORETICKÁ ČÁST .....   | 7  |
| 2.1 Žena a její postavení ve společnosti.....                      | 7  |
| 2.1.1 Historie postavení ženy ve společnosti .....                 | 8  |
| 2.1.2 Postavení ženy v současné společnosti.....                   | 14 |
| 2.2 Vývojová období v životě člověka .....                         | 17 |
| 2.2.1 Dospělost.....   | 20 |
| 2.2.1.1 Časná dospělost .....                                      | 21 |
| 2.2.1.2 Střední dospělost .....                                    | 22 |
| 2.2.1.3 Pozdní dospělost .....                                     | 26 |
| 2.2.1.4 Stáří .....  | 27 |
| 2.2.3 Významné vývojové teorie.....                                | 31 |
| 2.2.4 Rozdíly ve vývoji žen a mužů .....                           | 36 |
| 2.3 Střední věk .....  | 38 |
| 2.3.1 Charakteristika období středního věku .....                  | 38 |
| 2.3.2 Co je to krize středního věku? .....                         | 41 |
| 2.3.3 Krize středního věku jako výzva. A co dál?.....              | 43 |
| 2.3.4 Krize středního věku u žen a mužů .....                      | 46 |
| 3. EMPIRICKÁ ČÁST .....  | 56 |
| 3.1 ORIENTAČNÍ PRŮZKUM .....                                       | 56 |
| 3.1.1 Téma orientačního průzkumu s charakteristikou problému ..... | 56 |
| 3.1.2 Cíl orientačního průzkumu.....                               | 57 |
| 3.1.3 Charakteristika souboru orientačního průzkumu .....          | 57 |

|  |    |
|--|----|
| 3.1.4 Charakteristika lokalit orientačního průzkumu..... | 59 |
| 3.1.5 Základní otázky orientačního průzkumu .....        | 60 |
| 3.1.6 Interpretace základních pojmů .....                | 61 |
| 3.1.7 Metody orientačního průzkumu .....                 | 61 |
| 3.1.9 Vyhodnocení orientačního průzkumu.....             | 63 |
| 3.2 Diskuse a shrnutí .....                              | 82 |
| 5. ZÁVĚR.....  | 86 |
| PŘÍLOHA A .....  | 88 |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....                          | 91 |

# 1. ÚVOD

Ideálem dnešní společnosti je mladý člověk. Mládí je oslavováno, jako nutný atribut k plnohodnotnému životu, výkonnosti, pracovních úspěchů, ocenění od druhých. Kdo není mladý, nebo alespoň mladě nevypadá, nepečuje o svůj vzhled, nemá v tomto světě velké šance na úspěch. Starší lidé jsou diskriminováni v práci, ale i v mezilidských vztazích. Stačí se podívat na reklamní plakáty a televizní spoty. Mladí, usměvaví lidé, věčně mladé modelky propagující krémy proti vráskám, kult mládí nás oslovuje takřka na každém kroku. Především u žen je mládí spojeno s krásou, plodností a ženskou atraktivitou, jež je důležitou hodnotou pro sebepojetí velkého množství žen. Proto se tolik lidí, a hlavně žen stáří tak bojí. Ztratí tím jednu z nejdůležitějších vlastností dnešního světa. Jenže stáří se nevyhne nikomu, přichází pomalu, ale jistě a čeká nás všechny. Přibližně v polovině našeho života si skutečnost, že život není věčný a naše síly neomezené, začne uvědomovat skoro každý. Střední věk tak může být příležitostí bilancování nad vlastním životem a rozhodováním, čeho bychom ještě chtěli dosáhnout. Bohužel je toto období spojeno s úbytkem sil a ztrátou mladické svěžesti a u žen i ztrátou reprodukční schopnosti. S touto skutečností se málokdo lehce smiřuje, a je otázkou, jakým způsobem se s ní vyrovná. Především u žen, které své mateřství prožívají jako nejvyšší hodnotu, může krize středního věku a s ní spojená menopauza představovat velké psychické vypětí.

Tato diplomová práce se zabývá, skutečností, jak ženy prožívají toto nelehké období jejich života. V teoretické části charakterizuje postavení žen ve společnosti, a jeho vývoj, krátce popisuje vývojové období života člověka s důrazem na střední věk a podrobně mapuje fenomén krize středního věku u žen, a pro srovnání i mužů. V empirické části je realizován orientační průzkum, jež se zabývá pocity žen v tomto zlomovém období jejich života. Cílem práce a orientačního průzkumu je podat stručný, ale přehledný nástin problematiky krize středního věku u žen a zorientovat se v subjektivních pocitech žen z různého sociokulturního prostředí.

Výzkumnými metodami této práce jsou v teoretické části především studium podkladů, materiálů a literatury, a v části empirické pak metoda dotazníku. V části Diskuse a shrnutí jsou prezentována zjištění orientačního průzkumu, a hledány vzájemné souvislosti. Závěr práce pak shrnuje nejdůležitější zjištění, která tato práce přináší.

## 2. TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 Žena a její postavení ve společnosti

Postavením žen, ale i mužů ve společnosti se zabývají tzv. gender studies. Termín gender charakterizuje sociologie, jako „*pojmem používaný pro skupiny vlastností a chování formované kulturou a spojené s obrazem muže a ženy.*“<sup>1</sup> Antropoložka Margaret Meadová, která se pohlavími ve svých dílech zabývala, hovoří o pohlaví jako biologické charakteristice, kdežto gender vnímá jako společenskou konstrukci. Gender vychází z předpokladu, že s pohlavími jsou spjaté kontrastující charakteristiky nejlépe vyjádřené v přívlascích feminní a maskulinní. Ty pak odrážejí společenská očekávání od chování muže a ženy. Pohlaví je univerzální kategorií, která se napříč společnostmi či lidskými dějinami nemění. Zato gender je silně ovlivněn druhem společnosti a též lidskou historií. Ačkoliv jistě existuje přirozená predispozice pro dělbu práce mezi muži a ženami, kdy na jedné straně převažuje mateřská péče a na druhé straně je to fyzická síla nutná k opatrování obživy, tak se vnímání žen a mužů a jejich dominantních činností odlišuje v rámci rozdílných kultur, v rámci dějinného vývoje jedné kultury, ale i například napříč různými skupinami jedné společnosti. Zajímavý pohled na gender zdůrazňující polaritu obou pohlaví nastínila Simone de Beauvoir ve své knize Druhé pohlaví. Ženu popisuje jako „ne-muže“ či „to druhé“. Gender vzniká v rámci socializace dítěte, a to prostřednictvím sociálního učení tedy např. napodobováním, či pozorováním.

---

<sup>1</sup> Vodáková, A., Petrusek, M. Velký sociologický slovník, s. 339.

Z uvedeného vyplývá, že rozdíly mezi muži a ženami nejsou nijak univerzální a mohou se v různých společnostech a v různých dobách výrazně lišit. To jak se vyvíjelo vnímání žen v historii naší společnosti, ale i jaké je napříč kulturami a civilizacemi se pokusíme alespoň částečně nastínit v následující kapitole.

### **2.1.1 Historie postavení ženy ve společnosti**

Jak už jsme uvedli v předchozích úvodních slovech, konstrukt feminity se měnil společně s vývojem celé naší společnosti. Též v různých kulturách a civilizacích současného světa je nazíráno na ženskou otázku odlišně.

V prvobytně pospolné společnosti se vši pravděpodobností neexistovalo podřadné, či podřízené postavení žen ani mužů. Ženské pohlaví bylo uctíváno jako nositel života a pokračování rodu. Četné doklady spíše poukazují na existenci matriarchátu a levirátu a matrilinearity.

Teprve postupem času dochází k podřizování žen, jež můžeme charakterizovat výstižným výrokiem: *„Muž od přírody méně vázaný rolí udržení rodu, uvolnil se dříve a více pro volnější pohyb v širším přírodním okolí, pro práci a první počátky technické zručnosti, čehož však během dalších staletí plynule a spontánně využil pro trvalé ujařmení ženy, pro její trvalé odsouzení k úkonům méně náročným.“*<sup>2</sup> Ženy a muži mají též od přírody danou odlišnost v typicky ženském a mužském sexuálním chování, jež se dá vyjádřit na straně mužské aktivitou, převahou a zmocňováním se a na straně ženské pasivitou a poddajností. Ze sexuální oblasti byly uvedené vzorce chování přejaty i do jiných sfér lidského života a došlo k vytvoření převahy a moci mužů nad ženami.

U monoteistických náboženství byl Bůh, přestože se zjevoval ve svaté Trojici, jedině mužského pohlaví, a hlavního člověka stvořil muže. Zajímavé však je, že Kristus se po zmrtvýchvstání nejprve zjevuje ženám. Co se týče světských žen existoval v našich dějinách tzv. querelle des femmes, nebo-li spor o pohlaví již od středověku až do 20. století. Hlavní slovo v něm měla katolická a později i

---

<sup>2</sup> Kol. autorů, Žena v českých zemích od středověku do 20. století, s. 21.



protestantská církev. Základem tohoto sporu byla žena jako méněcenný tvor, který je muži zcela podřízen. Východiskem pro méněcenné společenské postavení žen se stal výklad první z pěti Mojžíšových knih (Genesis). Na základě něho se středověká společnost vedená názory zástupců katolické církve přiklonila k názorům antického a pohanského světa a integrovala je s pohledem z Bible. Nižší hodnota ženy byla odvozena z textu, jež popisuje stvoření Evy z Adamova žebra. Žena tak měla být pomocníkem muže, a její role spočívala především v plození dětí. Na ženu bylo nazíráno jako na hříšnou bytost, která svedla Adama k hříšnému jednání. Středověcí vzdělanci tvrdili, že *„muž vyniká důstojností, je nadřazený ženě, protože byl stvořen k obrazu božímu, zatímco žena je pouhým odrazem tohoto obrazu, tj. napodobeninou.“*<sup>3</sup>

V kontrastu s tím vystupuje v dějinách důležitá ženská postava Panna Marie, o které se ovšem Nový zákon mnoho nezmiňuje, a ona zůstává ve stínu svého syna Ježíše Krista. Od 4. století však jako „MATKA BOŽÍ“ vystupuje stále více do popředí. Ke cti Panny Marie byly zasvěcovány kostely a slaveny svátky jako zvěstování, narození, očišťování, smrt a nanebevzetí). V pozdním středověku hovoříme dokonce o mariánském kultu či mariánské úctě. Pannu Marii oceňovali i reformátoři v čele s Martinem Lutherem. Panna Marie byla tolik uctívána proto, že byla zbavena a uchráněna od dědičného hříchu. V roce 1950 Papež Pius XII. vyhlásil: "Je Bohem zjevenou pravdou víry, že neposkvrněná, vždy panenská matka Boží Maria byla po skončení svého pozemského života vzata s tělem i duší do nebeské slávy." Tentýž papež ozdobil Pannu Marii r. 1954 titulem "Královna nebe a země". Pavel VI. dokonce Pannu Marii označil jako "Matku církve". Mariánská úcta byla ještě silnější ve východních církvích, což je patrné například v kultu ikon.<sup>4</sup>

Přes tuto úctu ke zbožné Panně Marii, jež byla zbavena hříchu, byly obyčejné světské ženy často vystaveny neomalenému chování od mužů. Církevní hodnostáři včetně kazatele Jana Husa doporučovali mužům, aby byli ženiným

---

<sup>3</sup> Kol. autorů, Žena v českých zemích od středověku do 20. století, s. 23.

<sup>4</sup> Mariánská úcta. Iencyclopedia. 2012.

pánem a přisuzovali jim právo ji řídit, omezovat a bitím trestat. Jeden z církevních otců, otec Ambrož se proslavil tvrzením, že v ženě má počátek zlo a skrze ni počala lež. Otec Jeroným dokonce přidává, že prostřednictvím ženy přišla na svět smrt, i když zbožné ženy ve svém okolí chválí. Obecně byly ženám přisuzovány záporné vlastnosti např. domýšlivost, panovačnost, drzost a dotěrnost. Zajímavé a pro dnešní dobu bohužel stále aktuální srovnání použil středověký učenec Petr Ctihodný (Venerabilis), jež přirovnává práci ženy po boku muže k námaze osla a koně. *„První a slabší osel vykonává jako žena každodenní neustálou a nedoceněnou práci, zatímco kůň není tak ke své práci vázán, a dosahuje přitom mnohem efektnějšího výsledku.“*<sup>5</sup>

Abychom však středověkým mužům nepřisuzovali jen nenávisť ke světským ženám je potřeba zmínit i skutečnost, že ženy byly pro svou krásu a ženskost světskými muži oslavovány, a to například v písních francouzských trubadúrů, či německých minesängrů, kteří byli k ženám velice dvorní.

Obecně si však středověká patriarchální společnost v čele s církevními představiteli ženu vybrala jako obětního beránka, a svalila na ni všechnu vinu a hříchy lidstva. Pokud středověk ženu dokázal nějak ocenit, tak pouze pozici ženy zbožné a nábožensky opravdové, které předčily muže ve víře, modlitbě, milosrdenství, pokání, ctnosti a zdrženlivosti. Dokladem toho je např. svatá Kateřina Sienská, což byla italská řeholnice, panna, mystička, a jedna z nejvýznamnějších žen církevních dějin. Ve dvacátém století ji papež Pavel VI. jmenoval učitelkou církve, stala se patronkou Itálie, druhou patronkou Říma a od roku 1999 dokonce patronkou Evropy. Svůj život zasvětila péči o chudé a nemocné, bojem proti papežskému schizmatu a velkému asketismu. Významnou ženskou postavou českých dějin je Anežka Přemyslovna, nebo též svatá Anežka Česká, která založila Špitální a rytířský řád křížovníků s červenou hvězdou. Působila nejen v náboženském, ale i politickém, společenském a kulturním životě. Byla velice vzdělaná, moudrá a psala i četla v latině, češtině, němčině a italštině. Dopisovala si se svatou Klárou i papežem. Muži byla uctívána nejen pro své

---

<sup>5</sup> Kol. autorů, Žena v českých zemích od středověku do 20. století, s. 28-29.

zásluhy, ale též pro to, že byla na rozdíl od prostých žen šlechtičnou a velice zbožnou ženou.

Ve středověku se ženy uplatňovaly též v pozici jáhenek, kdy se věnovaly charitě a spolupracovali s kněžími např. u křtu dospělých žen.<sup>6</sup>

Zajímavý je jistě i pohled do jiných náboženství. Judaismus, podobně jako křesťanství, ženu pojímá jako méněcennou bytost. Buddhismus, ačkoliv hlásá, že „muž má ženě projevovat respekt, zdvořilost, věrnost a předávat ji pravomoc a zaopatřovat ji ozdobnými předměty, a od ženy má očekávat, že povede domácnost“ zároveň muže před ženami varuje, protože „jsou zdrojem pokušení, a jejich mravnost je zachraňována mateřstvím.“<sup>7</sup> Pozoruhodné je, že v islámských zemích Eva vystupuje jen jako nevýrazná manželka Adamova, jež ho pouze následuje. Odpovědnost za hřích tedy spadá na Adama. K Evě v tomto smyslu nejmírnější Islám paradoxně později zaujal k ženskému pohlaví nejtvrďší postoj.

V novověku v souvislosti s reformací se postavení ženy zlepšuje, dochází k posílení významu ženy prostřednictvím zvýšení významu manželství. Přesto je žena stále charakterizována jako hloupější stvoření, které je důvěřivé, bázlivé a choulostivé, přičemž ideálem je žena bohabojná, poslouchající svého manžela, obrácená k domácnosti a dětem.

Osvícenectví přináší první racionálně podložené diskuse o roli ženy a přiklání se k přirozeným rozdílům mezi příslušníky obou pohlaví. Například Rousseau, ve svém díle *Emil*, vyzývá k respektu k tradičnímu konstruktu feminity a především jeho základní složky mateřství. Nadvláda muže je podle něj přirozená od přírody. Nicméně už to, že se v Evropě dostaly k moci ženy, jako je Marie Terezie, vypovídá o postupně se zlepšujícím postavení žen. Filosofové 18. a 19. století Kant a Hegel přicházejí s myšlenkou, že žena je rovná muži, avšak respektují přirozenost a tvrdí, že místo ženy je v domácnosti a u dětí. „*Rozhodnutí, přijímaná v politické a ekonomické oblasti, se žen sice dotýkají, samy však na rozhodovacím*

---

<sup>6</sup> Povídej-mám na tebe čas. Katolický týdeník. 2008.

<sup>7</sup> Tomeš, J., Ženy ve spektru civilizací, s. 12-13.

*procesu nesmějí participovat – mužská hlava rodiny prezentuje rodinu navenek, osvícenský pojem občana se vztahuje jen na muže.*“<sup>8</sup> Zajímavé jsou obavy Františka Palackého, který odsuzoval přiřknutí volebního práva dělníkům a přirovnával tuto skutečnost k hrozbě, že by pak chtěl někdo dát volební právo ženám a dětem.

Důležitým mezníkem emancipace českých žen bylo založení Amerického klubu dam. Cílem klubu bylo sebevzdělávání žen, filantropismus a pomáhání druhým, péče o děti a zdárný vývoj mládeže a podpora technického pokroku v domácnosti a s ním spojené odpoutání žen od domova.

Liberální feminismus přichází s dílem Johna Stuarta Milla, který požadoval svobodu pro všechny lidi. Přišel na svou dobu s převratnou myšlenkou, že nerovnost mezi pohlavími není dána jen biologicky, ale především historicky a je podmíněná výchovou, která se dá změnit. Podle tohoto učence volební právo přísluší i ženám a manželské právo má vycházet z rovnosti pohlaví. Uvědomuje si nerovnoprávnost žen, kdy jsou tlačeny do soukromé sféry, kde je řada neplacených úkonů, především péče o domácnost a děti.

Marx s Engelsem vysvětlují podřízené postavení žen vztahem k výrobním prostředkům. Podle nich se žena, aby dosáhla vyšší autonomie, musí zapojit do ekonomického procesu a vykonávat placenou práci. Podle marxismu tak rovnoprávnost žen je jednou z podmínek proletářského hnutí.

Postavení žen ve společnosti ovlivnil i fenomén válek. Muži odcházeli bojovat a ženy sváděly boj v zázemí. Staraly se o rodiny, děti a příbuzné a překonávaly předsudky o své křehkosti, slabosti a nedostatečnosti. Aby uživily své blízké musely pracovat, a to často, i v tradičně mužských povoláních.

S první republikou přichází i sociální feminismus, jež prosazoval Tomáš Garrigue Masaryk, který chápal ženskou a dělnickou otázku jako otázku sociální.

---

<sup>8</sup> Kol. autorů, *Žena v českých zemích od středověku do 20. století*, s. 35..

S ženskou emancipací se seznámil prostřednictvím své americké ženy. Ústava samostatného československého státu vycházela z Washingtonské deklarace, která staví ženy politicky, sociálně i kulturně na roveň mužů.<sup>9</sup> Ženy dostaly volební právo a vstoupily aktivně do politiky. Vznikly ženské spolky a aktivně se prosazovalo ženské feministické hnutí, zastřešené Ženskou národní radou. Přesto stále v prvorepublikové společnosti zaznívaly hlasy, že ženy do politiky nepatří a že politika je pouze záležitostí mužů.

V průběhu 20. století postupně stoupala vzdělanost, informovanost a počínala ekonomická nezávislost žen. Ta přichází především v poválečném období se vznikem sociálního státu, který svobodným matkám poskytuje pomoc a zbavuje je primární závislosti na mužích. Též vynález antikoncepce ženy osvobodil od sexuální nadvlády mužů, kdy se kvůli častým těhotenstvím a péči o děti a domácnost neměly šanci profesně uplatnit.

Jiný byl samozřejmě vývoj v západních demokratických zemích a státech komunistického bloku. Pojdme se na postavení ženy v socialistickém Československu podrobněji podívat. Marxismus tvrdil, že jakmile zmizí kapitalistické výrobní vztahy, zmizí i nerovnost žen. To se ale nestalo. Socialismus deklaroval rovnoprávnost, ale ve skutečnosti ženy spíše podceňoval a využíval. Ideálem byla „nová socialistická žena – pracující matka.“ Tento rolový dualismus společně se sociálním zabezpečením umožňoval ženám využívat rovnocenný status a na první pohled vypadal velice idylicky. Problém byl v tom, že socialistická společnost prostřednictvím kontroly a intervencí do pracovního či rodinného života ženy utlačovala a umlčovala. Deklarované rovnoprávné postavení žen se dostávalo do hlubokého nesouladu s každodenní realitou.

Ženy masově nastoupily do pracovního života, aniž by měly možnost jiné volby. Nejen že musely pod tlakem státu pracovat, byly zároveň i pod tlakem ekonomické situace rodin, kdy druhý příjem byl pro přežití rodiny v podstatě nezbytný. Podle Navarové byly ženy (a bohužel stále jsou) „*vzhledem ke kvantitě činností a časové zátěži mnohem více vytiženy než muži .... Socialistická žena*

---

<sup>9</sup> Kol. autorů, *Žena v českých zemích od středověku do 20. století*, s. 464.

získala nejen legislativně rovnoprávnost, jejíž základní principy spočívaly v zákonném zajištění tzv. práv občanských a politických, práva na stejnou mzdu za stejnou práci, na stejné vzdělání, na rovnocenné postavení v rodině, ale současně i *pochybné privilegium* – vykonávat dvě práce denně – jednu v zaměstnání, obvykle na plný pracovní úvazek a druhou doma.<sup>10</sup> To bohužel platí i pro mnoho dnešních rodin, především těch, kteří část svého produktivního věku prožili v reálném socialismu. Následky takového pracovního zatížení se projeví ve zdravotním stavu žen, v poškození mateřských a rodinných zájmů a výchově dětí a promítly se nejspíš i do vysoké míry rozvodovosti. Navarová<sup>11</sup> přímo hovoří o „novém ženském údělu“, jež je založen na zmíněné dualitě rolí – mateřské a pracovní a emancipaci žen v dobách socialismu nazývá pseudoemancipací.

### **2.1.2 Postavení ženy v současné společnosti**

V období po revoluci v roce 1989 zde existovala určitá nechuť k ženskému hnutí, jež bylo spojováno s dobou minulou, ale i jistá nedůvěra k importovanému západnímu feminizmu. Bývalé Československo, ale i dnešní Česká republika patří k zemím s nejvyšším počtem zaměstnaných žen. Míra ekonomické aktivity žen byla v roce 2009 49,5%, zatímco u mužů to bylo 68%. Ve věkové kategorii žen od 40 do 49 let to bylo dokonce 96%.<sup>12</sup> Též vzdělanostní úroveň, jako předpoklad pro kvalitní pracovní uplatnění se mezigeneračně zvýšila mnohem více než u mužů. Ženy se ve své práci realizují, často se s ní identifikují, získávají status, zkušenosti, kvalifikaci a finanční nezávislost. V domácnosti se často cítí sociálně izolované, bez dostatku kontaktů a podnětů. Z dob socialismu přetrvává spojení prestiže ženy s jejím zaměstnáním a naprosté nedocení práce v domácnosti. Ženy se tedy ocitají v situaci, kdy oscilují mezi rodinou, domovem a zaměstnáním s neustálým pocitem, že ani jedné oblasti se nemohou věnovat úplně.

*„Ženy bohužel stále obsazují pozice, které se vyznačují nižšími výhodami – tedy nižším finančním ohodnocením, nižší prestiží, menší jistotou zaměstnání a méně*

---

<sup>10</sup> Navarová, H., Čermáková, M., Hradecká, I. K postavení žen v československé společnosti, s. neuv.

<sup>11</sup> Navarová, H., Čermáková, M., Hradecká, I. K postavení žen v československé společnosti, s. neuv.

<sup>12</sup> Zaostřeno na ženy a muže 2010, ČSÚ, 2012.

*častými zaměstnaneckými výhodami ... Přesto je práce stejně důležitou součástí ženského života jako rodina, i když právě rodinná zátěž bývá považována za hlavní překážku lepšího pracovního uplatnění žen a příčinu diskriminačních mechanismů, které na trhu práce fungují.“<sup>13</sup>*

Obecně stále přetrvávají nerovné pozice žen a mužů na trhu práce. Ženy bývají častěji postiženy nezaměstnaností, při přijímání do zaměstnání jsou více diskriminovány, mají nižší platy. Průměrný plat muže byl v roce 2009 skoro 30 tisíc Kč, zatímco ženy pouze 22 tisíc Kč. Pracovní aktivita žen je spojena s výrazně vyšší nejistotou, horším finančním ohodnocením a nižším postavením. Rozdíl ve mzdovém ohodnocení obou pohlaví se od roku 1996 až do roku 2009 stále zvyšuje.<sup>14</sup> Mnoho žen pociťuje znevýhodnění na trhu práce na vlastní kůži. Podle výzkumů prováděných Gender Studies<sup>15</sup> byly věk a pohlaví nejčastěji uváděny jako hlavní faktory diskriminace. Věk uvedlo celkově 64% a pohlaví 45% respondentů a respondentek. V odborných a manažerských pozicích všech úrovní tato čísla šplhají ještě více – 85% u věku a 60% u pohlaví.

V České republice ještě od dob socialismu funguje model dvoupříjmové rodiny. Ženy tak po několik generací participují na trhu práce a fungují jako spoluživitelky. Ne zrovna moc povzbudivé však je, že mezi názory celé poloviny českých mužů a žen přetrvává jako ideální tradiční (konzervativní) představa o uspořádání rodinných rolí mezi mužem a ženou.<sup>16</sup> Muž se má postarat o finanční zajištění, zatímco žena pečuje o děti a domácnost.

Evropské země a USA z hlediska přístupu k genderovým rolím můžeme rozdělit na genderově liberální euro-americké země a genderově konzervativní post-socialistické země. V těch postsocialistických v době komunistické éry ženy masově vstoupili na trh práce a na první pohled vypadaly značně emancipovaně.

---

<sup>13</sup> Kol. autorek, Rovné příležitosti mužů a žen při sladování práce a rodiny?, s. 5.

<sup>14</sup> Zaostřeno na ženy a muže 2010, ČSÚ, 2012.

<sup>15</sup> Kolářová, J. Lidé jsou stále znevýhodňováni na základě věku a pohlaví, myslí si polovina Čechů a Češek. s. neuv.

<sup>16</sup> Kol. autorek, Rovné příležitosti mužů a žen při sladování práce a rodiny?, s. 39.

Emancipace se však bohužel realizovala především zeshora v podobě emancipačního programu a naprosto chyběl tlak feminismu zezdola od samotných žen a jejich reálných potřeb. To vše vedlo k zakonzervování tradičních mužských a ženských rolí a dvojitému zatížení žen v naší společnosti.

V souvislosti se založením rodiny jsou to v české společnosti především ženy, které stojí před složitým úkolem harmonizace pracovního a rodinného života. Muži, až na výjimky, jakoby z tohoto problému vypadli a očekávala se od nich jen hlavní zodpovědnost za finanční a životní úroveň rodiny.

Další oblastí, ve které jsou ženy značně znevýhodněny, je neplacená práce v domácnosti. Hodnotíme-li rozdělení práce v rodině, je zajímavé tuto skutečnost posuzovat v závislosti na rodinném cyklu. Jedná se však popis typizovaného modelu, protože ne každý takovým rodinným cyklem projde, a ne všude jsou rodinné role takto rozděleny, i když model vypovídá o většině. Nejméně času s domácí prací tráví mladé bezdětné páry, kde také existuje největší genderová rovnost. Situace se radikálně mění s narozením prvního dítěte, kdy většinu práce kolem dítěte a domácnosti začne vykonávat žena. Tato disproporce je ještě zvýrazněna nerovností v oblasti ekonomické aktivity ve prospěch muže. Jak děti dorůstají, klesá objem domácí práce a péče o děti, a ženy se často vrací do zaměstnání. Nicméně ani poté, co i to nejmladší dítě dosáhne dospělosti, popřípadě opustí domov a založí svou rodinu, se genderová rovnost v oblasti péče o domácnost nevrací na původní úroveň jako v období bezdětnosti. Tento fakt lze vysvětlit tím, že rozdělení práce v rodině má tendenci přetrvávat.<sup>17</sup> Jinými slovy muži a možná i ženy si na ni během výchovy malých dětí a finanční závislosti manželky zvykli a odmítají se znovu vrátit do rovnoprávnějšího rozdělení rolí. Ženy ve středním věku, často zaměstnané a s již odrůstajícími dětmi jsou zatíženy prací na dvou frontách a ve výsledku mnohem více než jejich manželé.

Samy ženy si uvědomují nespravedlivost své situace. Většina žen (59%) se v roce 2003 domnívala, že vykonává více než spravedlivý podíl prací v domácnosti, zatímco skoro polovina mužů (49%) je toho názoru, že rozdělení domácích prací

---

<sup>17</sup> Kol. autorek, Rovné příležitosti mužů a žen při sladování práce a rodiny?, s. 5.



je u nich doma spravedlivé. Tím, kdo je v českých rodinách nespokojen, jsou především ženy, neboť téměř 80% z nich by uvítalo větší participaci mužů na péči o děti a domácnost.<sup>18</sup> V rodinách tak vzniká napětí, které může eskalovat do četných partnerských konfliktů a v horším případě může dokonce vést i k rozvodu.

Ženy se ve svém životě bohužel stále nacházejí v konfliktní situaci, kdy pocítují společenský tlak na dokonalou péči o rodinu a zároveň se chtějí uplatnit ve své práci. V této situaci chybí formy práce, které by byly tzv. family-friendly a umožnily harmonizaci obou oblastí. Bohužel ani naši zákonodárci a politici toho mnoho pro ženy nedělají.

Vraťme se však k mužům. Abychom byli spravedliví, musíme uvést, že se za poslední desetiletí česká společnost stala otevřenější a tolerantnější k různým formám rodinného, partnerského a genderového uspořádání. V mladých domácnostech tak dochází ke změnám hodnot týkajících se rodinného života a muži se ve srovnání s předchozími generacemi mnohem více zapojují do péče o děti a domácnost.

## **2.2 Vývojová období v životě člověka**

Tématem vývojové psychologie je změna, ke které postupně dochází v průběhu celého života člověka. Duševní vývoj je jedinečný proces, jež se odehrává v čase a dochází při něm ke změnám v chování a prožívání člověka. Výsledkem těchto změn chování a prožívání je dosažení vyšší úrovně a zdokonalení. Vývoj přináší progresivní změny, jež jsou nositelem něčeho nového a kvalitativně vyššího. Součástí vývoje však není jen pozitivní změna, nýbrž i změny regresivní, které obnáší návrat k předchozím obdobím a úrovním. K tomuto návratu dochází například při dlouhodobé nemoci, při velkém stresu a ve stáří.

Abychom mohli pochopit jaký člověk je, musíme zároveň vědět, proč a jak se jím stal. Každé vývojové období v životě člověka má své nezaměnitelné místo a

---

<sup>18</sup> Kol. autorek, Rovné příležitosti mužů a žen při sladění práce a rodiny?, s. 51-64.

geneticky dané předpoklady. Vývoj člověka se uskutečňuje prostřednictvím dvou základních mechanismů, a to zráním a učením, jež se vzájemně ovlivňují a spolu těsně souvisí. Zrání představuje hlavně tělesné, organické a biologické změny, které tvoří předpoklad pro změny psychické. Zrání je v podstatě příprava vnitřních předpokladů jedince pro určitou činnost. Zahrnuje zejména růstové změny (výška, hmotnost, růst a funkce orgánů, mozku, nervové a hormonální soustavy, osifikace kostry). „Zráním se realizují především ty možnosti a potence jedince, které mu jsou dané, vrozené, které jsou vnitřně biologicky podmíněné. Zrání je tedy forma spontánního vývoje, samopohybu, vyplývající z vnitřních zákonitostí organismu.“<sup>19</sup> Při vývoji člověka jsou důležité i změny v hormonální činnosti (např. v pubertě nebo u žen v přechodu), jež výrazně ovlivňují celkový rozvoj osobnosti. Dalším mechanismem ovlivňujícím vývoj je učení. Učení představuje „relativně trvalou změnu chování v důsledku zkušenosti.“<sup>20</sup> Při učení se nerealizují jen vrozené, vnitřní předpoklady, ale jde spíše o ovlivňování vývoje zvenku, prostředím, ve kterém jedinec vyrůstá a žije, a o potřebu přizpůsobovat se životním podmínkám. Zrání a učení se vzájemně ovlivňují a nemohou bez sebe existovat. Zrání připravuje podmínky pro učení a učení tyto předpoklady dále prohlubuje. Ačkoliv tyto mechanismy mají největší vliv období dětství a dospívání a jsou v těchto životních obdobích také nejsnáze pozorovatelné, realizují se v průběhu celého života, až do smrti člověka. Vývoj osobnosti člověka je celoživotní proces, který je ovlivněn několika činiteli. Mezi ně patří biogenetický základ, s nímž se člověk narodí a jenž je dán geneticky. Je to souhrn vrozených předpokladů, jako třeba struktura a kvalita nervové soustavy či soubor vloh, z kterých se vyvíjejí obecné a specifické schopnosti. Tento biologický základ kromě biologického růstu a zrání ovlivňuje i činnost žláz s vnitřní sekrecí, s kterou souvisí i produkce hormonů. Ta závisí na chemických procesech probíhajících v organismu a podmiňujících prožívání a chování člověka. Dalším činitelem je prostředí, ve kterém člověk vyrůstá a pohybuje se po celý svůj život. Prostedí představuje vnější činitele, které determinují vývoj osobnosti. Největší

---

<sup>19</sup>Klindová, L., Rybářová, E. Vývojová psychologie. s. 8.

<sup>20</sup>Jandourek, J. Sociologický slovník. s. 265.

vliv má prostředí sociální, tedy lidé a jejich chování a vlastnosti. Vliv prostředí je největší v raných stádiích vývoje cca do věku 8-10 let. Posledním významným činitelem je vlastní aktivita osobnosti. *„Ta je hybnou silou vývoje a jejím prostřednictvím se utvářejí schopnosti a vlastnosti osobnosti. Z aktivity, činnosti se odvozuje celý rozvoj lidské psychiky – poznání, řeč i morálně společenské kvality člověka.“*<sup>21</sup> Bez činností a aktivity se z vrozených vloh nemohou rozvinout schopnosti. V dospělosti se aktivita proměňuje v tzv. sebevýchovu a sebevzdělávání. Ty se stávají dominantní silou, jež člověku umožňují cílevědomě utvářet sebe sama.

Vnitřní a vnější faktory – tedy vrozené a získané předpoklady a genetické danosti a prostředí se vzájemně ovlivňují a tvoří syntézu. Vlivy prostředí konkrétní jedinec svým vlastním originálním způsobem zpracovává a svou aktivitou formuje. Vnější vlivy tak interiorizuje (zvnitřňuje) a ony se tak přirozeně začleňují do struktury jeho osobnosti. Člověk se rodí jako biologická bytost a teprve v průběhu života se stává bytostí společenskou. Prochází tzv. socializací a akulturací. Nabývá základních kulturních návyků, osvojuje si řeč, přebírá hodnoty dané společnosti a vpravuje se do role svého pohlaví. Socializace je proces sociálního učení a jeho produktem jsou sociální role. *„Socializace vede k osvojování si určitých sociálních rolí, tedy způsobů chování, které sociální okolí od jedince očekává z hlediska jeho věku, pohlaví a společenského statusu, a také situace, v níž se jedinec nachází.“*<sup>22</sup> Prvním a nejužším prostředím, v němž se člověk socializuje, je rodina. Socializací se člověk rozvíjí jako individualita, osobnost. Člověk se stává sebou samým, vyhraňuje se jako osobnost a individualizuje se. Individualizace je výsledkem a dovršením socializace, která, ale probíhá celoživotně. V rámci socializace také dochází k utváření psychologického pohlaví, v němž se reflektují genetické predispozice a kulturní vzorce pro roli toho kterého pohlaví a tím se vytvářejí stereotypy pohlaví. Chlapci jsou vychováváni především k tomu, aby převzali mužské role a získali mužskou identitu, děvčátka jsou směřována k ženským rolím a ženské identitě. To se

---

<sup>21</sup> Klindová, L., Rybářová, E. Vývojová psychologie. s. 11.

<sup>22</sup> Nakonečný, M. Sociální psychologie, s. 104.

samovolně projevuje již v dětských hrách, kdy chlapečci preferují technické hračky a děvčátka měkké hračky, o které mohou pečovat. Ve formování typického mužství a typického ženství se uplatňuje souhra vlivů evoluce a socializace. V nedávné době se objevilo konstruktivistické pojetí pohlaví, které tvrdí, že „pohlaví je výsledkem procesů sociální konstrukce, produktem sociálního vymezení pohlavních rolí, přesněji stereotypů a definuje se teprve sociálními interakcemi.“<sup>23</sup> Z toho vyplývají i tzv. gender role, což je chování typické pro určité pohlaví, které je podporované sociálním učením.

Základem vývoje je nejen změna, ale i činnost. Jednotlivé vývojové etapy se od sebe odlišují druhem činnosti, kterou člověk v konkrétním období vykonává. V dětství a dospívání převažuje hra a učení a aktivity připravující na život, v dospělosti je to práce a prospěšná tvořivá činnost. Ve stáří převažuje předávání zkušenosti, příprava na závěr života, retrospekce a odpoutávání se od života.

### **2.2.1 Dospělost**

*„Dospělý člověk má umět milovat a pracovat.“ Sigmund Freud*

Dospělost je etapou lidského života, ve které na rozdíl od dětství a dospívání nedochází k tak výrazným změnám, a snad jen s výjimkou menopauzy u žen, zde nenajdeme na první pohled viditelné mezníky oddělující její jednotlivé etapy. Většinou bývá dospělost rozdělena do čtyř etap. Časná dospělost (od 20 do 25 let), střední dospělost (zhruba do 45 let), pozdní dospělost (cca do 60-65 let) a stáří, které se dělí na časně a vysoké. Mezi charakteristiky dospělého člověka patří nezávislost na původní rodině včetně ekonomické a změna vztahů s vlastními rodiči, vytvoření vztahů k přátelům a partnerovi, což zahrnuje i sexuální zralost, dostatek sebedůvěry a spolehlivosti, či schopnosti vykonávat každodenní práci. Nejdůležitější kritérium dospělosti je zralost, jež obsahuje osobní a občanskou odpovědnost, ekonomickou samostatnost, rozvíjení osobních zájmů, legalizovaný vztah k životnímu partnerovi, výchovu potomků a pomoc stárnoucím rodičům. Tyto vlastnosti jsou ideálem, ke kterému se ne každý dospělý člověk během svého aktivního života přiblíží.

---

<sup>23</sup> Nakonečný, M. Sociální psychologie, s. 493.

### 2.2.1.1 Časná dospělost

Životní období asi od 20 do 25 let (někteří autoři uvádějí až do 30 až 32 let) tvoří přechod od adolescence do plné dospělosti. Jak už jsme zmínili, v posledních letech se prodlužuje věk dospívání na úkor dospělosti. Mladí lidé potřebují mnohem více času, aby byli připraveni na nároky, které vyžaduje dnešní společnost. Období časně dospělosti bývá často spojeno se studiem a přípravou na budoucí povolání. Proto také mladí lidé mohou být ještě částečně závislí na své původní rodině, což se může projevat v rozporu fyzické a sociální zralosti. Obecně v časně dospělosti dochází k upevnění identity mladého dospělého, v produktivní orientaci, upřesnění osobních cílů a identifikace s rolí dospělého.<sup>24</sup> V mladé dospělosti mají lidé dva základní úkoly, a to zakotvit v profesi a uspořádat si své mezilidské vztahy. Postupně dochází k osamostatňování a hledání životního partnera. Erikson ranou dospělost charakterizuje jako intimitu proti izolaci. *„Tato intimita má být na vyšším stupni než umožňuje milostný život dospívajícího. Ten totiž ještě hledá svou identitu a milostný vztah mu slouží spíše k tomu, aby našel sám sebe, než aby vstoupil do skutečné vzájemnosti .... Teprve mladý dospělý je obvykle schopen na vztahu cílevědomě pracovat, partnerovi se přizpůsobovat a leccos mu obětovat.“*<sup>25</sup>

Základní znaky intimity v partnerském vztahu uvádí Vágnerová:<sup>26</sup>

- Potřeba otevřenosti, přání dát se poznat a zároveň poznat partnera
- Vzájemná důvěra a respekt
- Výlučnost – intimita je záležitostí pouze tohoto páru
- Sdílení přítomnosti, potřeba častého kontaktu
- Sdílení budoucnosti

---

<sup>24</sup> Krejčířová, D., Langmeier, J. Vývojová psychologie. s. 161-162.

<sup>25</sup> Říčan, P. Psychologie osobnosti. s. 171.

<sup>26</sup> Vágnerová, M. Vývojová psychologie. s.

Zakládání rodiny, které se v tomto věku také uvádí, se díky možnostem dnešní společnosti čím dál více posunuje do vyššího věku. Uzavření sňatků je v průměru u mužů něco málo přes 30 let a u žen kolem 27 let. Věk matek při narození 1. dítěte bývá více než 27 let. Ve velkoměstech jsou tyto věkové hodnoty ještě vyšší.<sup>27</sup> V časně dospělosti jedinec zpravidla začíná vykonávat pracovní činnost a hledá si i mimopracovní aktivity, tzv. volnočasové aktivity, které mají velký vliv na formování osobnosti i v dospělosti. Z hlediska emočního prožívání se mladý dospělý po adolescentní introverzi přiklání k extraverci a životnímu realismu. Snění v dospívání střídá střízlivé a pragmatické jednání. V ideálním případě by si člověk měl být jist svou identitou, měl mít dostatečnou sebedůvěru, sebehodnocení a sebedůvěru, které je i podmínkou pro navázání hlubokého partnerského vztahu. V tomto období se člověk může vcelku nezávisle a svobodně rozhodovat. Ještě nemá rodinu a závazky, jež by ho omezovaly, zároveň je nezávislý na své původní rodině. Má celý život před sebou a prozatím absenci vědomí zkracující se životní perspektivy a nevrátlosti některých životních rozhodnutí.

### **2.2.1.2 Střední dospělost**

Období střední dospělosti rozdělujeme na dvě etapy, které bývají odděleny tzv. krizí středního věku. V první etapě se dále upevňuje identita člověka, posiluje se odpovědnost v práci, v rodině a při výchově dětí. Jedná se o vrchol produktivního věku s výraznou pracovní aktivitou. Erikson nazývá fázi středního věku stadiem generativity proti stagnaci. „*Lidé se zapojují do společnosti, aby vytvářeli něco hodnotného – ať už je to potomstvo, hmotné statky, umělecká díla či tvůrčí myšlenky. Ctostí tohoto stadia je pečování.*“<sup>28</sup> S krizí středního věku přichází bilancování nad současným životem, znovu hledání vlastní identity, uvědomění si smrtelnosti a konečnosti života, strach z odchodu dětí z domova. Objevuje se

---

<sup>27</sup> Ženy a muži v datech. ČSÚ. 2011.

<sup>28</sup> Oudová, D. Vybraná témata z vývojové psychologie. s. 17.

nespokojenost v profesní dráze či manželském vztahu. Ve druhé etapě střední dospělosti po překonání krize dochází k nové integraci osobnosti, postupně se redukuje pracovní aktivita, manželé se připravují na odchod dětí z domova.

Kromě práce a volnočasových aktivit, které dospělým umožňují oddechnout si od pracovního stresu a napětí, je život v manželství a rodině největším smyslem života většiny lidí. Spokojené manželství a vyrovnané rodinné prostředí vytváří pocit štěstí, smysluplné minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Děti dávají životu nejen úplně jinou dimenzi ale především perspektivu v potomcích a budoucích potomcích potomků. Do manželství lidé vstupují zejména ze dvou důvodů: mají potřebu intimního sdílení a sexuálního uspokojení, a touží po dětech a jejich výchově. Manželství bývá často označováno jako zkouška osobní zralosti, neboť společné soužití vyžaduje mnohé oběti, odříkání a přizpůsobování se druhému. Volba partnera pro manželství závisí na sociální zkušenosti z dětství v původní tzv. orientační rodině, sourozenecké konstelaci z dětství a zkušenosti s rodičem opačného pohlaví. Lidé si volí partnera, buď na základě vzájemné podobnosti, nebo podle principu doplňujícího tzv. komplementárního výběru. Vlastnosti se tak mohou vhodně doplňovat např. pasivita a aktivita, či dominance a submise.

S životem v manželství bývá spojeno mnoho mýtů. Romantické a šťastné manželství je iluzí 20. a 21. století. Ve skutečnosti je normální, že manželský svazek prochází konflikty a krizemi, a že manželé nemají ani nemohou mít stále stejné názory, prožívání, uvažování, či jednání. Manželství se s pokračujícími lety, stejně jako oba dva partneři, vyvíjí a nezůstává stejné jako na svém počátku. Langmeier a Krejčířová<sup>29</sup> v této souvislosti hovoří o tzv. „*pracovním manželství, v němž se oba partneři postupně přizpůsobují měnícím se rolím, změněnému zdravotnímu stavu i poklesu sil v průběhu stárnutí, jiným přáním i možností v oblasti sexuálních vztahů, rušivým vlivům, které na manželství dopadají zvnějška i zevnitř.*“ Stejní autoři pro úspěšné manželství zmiňují hluboký emoční vztah a možnost „*regrese na úroveň vzájemné dětské závislosti a někdy i na infantilní chování v erotické hře či ve chvílích citového hladu*“. Podobné projevy si lidé

---

<sup>29</sup> Krejčířová, D., Langmeier, J. Vývojová psychologie. s. 169.

v jiných vztazích ve společnosti nemohou dovolit, a naopak v manželských a partnerských vztazích jsou dokonce žádoucí. K vyrovnanému manželství neodmyslitelně patří i sexualita, jež ale nemusí být primárním hodnotícím faktorem spokojenosti svazku. Jednotlivé manželské a partnerské páry se též liší potřebou a frekvencí sexuálních aktivit. Co je však zajímavé, jsou stereotypy, které se váží k mužské a ženské sexuální roli. Mužství a sexualita se v průběhu vývoje společnosti stala v podstatě synonymem a mužská sexuální role je na rozdíl od té ženské ve své zvýšené míře akceptována a dokonce vyžadována. Ženská sexualita je naopak spíše potlačována, a její legitimizace přichází, až s měnící se rolí ženy ve společnosti. Přesto je ve srovnání s mužskou sexualitou jakoby nežádoucí.

Konflikty v manželství nejčastěji vznikají z rozporu mezi potřebami „*intimity a vzájemného vztahu a potřeby vlastní autonomie a sebeprosažení*.“<sup>30</sup> Přestože se často hovoří o emancipaci žen, stále převládá v naší společnosti tradiční pojetí manželství, kdy je role ženy spojena se submisivitou a mužská role s dominancí a ekonomickým zajištěním rodiny. Ženám navíc díky již zmíněné emancipaci přibyly pracovní povinnosti v zaměstnání, ale stále jim zůstává převážná zodpovědnost za stav domácnosti a péče o děti. Mají tak mnohem více povinností, které jim svazek přináší, než muži. Není divu, že se často cítí vyčerpané a snižuje se jejich spokojenost v manželství. V dnešní době si často mladé ženy představují, že jim manželství přinese víc, a jsou pak realitou nemile zaskočeny. Podle Kratochvíla<sup>31</sup> ženy očekávají od manželství ujištění, že jsou milovány, hledají duševní porozumění a chtějí, aby manžel sám od sebe vycítil, co potřebují. Muži naopak chtějí být obdivováni, očekávají veškerý servis v domácnosti a sexu a nechtějí být obtěžováni problémy.

Důležitým mezníkem každého manželství je narození prvního dítěte a s ním spojený status rodičovství. Role rodiče je nevratná změna, neboť rodičem člověk zůstává nadsmrti. Také vytváří doživotní pouto mezi oběma rodiči. Mít vlastní

---

<sup>30</sup> Oudová, D. Vybraná témata z vývojové psychologie. s. 48.

<sup>31</sup> Kratochvíl, S. Manželská terapie. s. 168.



potomky je určitá biologická potřeba k zachování existence rodu, ale též potřeba psychologická, kdy se člověk a především ženy chtějí seberealizovat a uspokojit potřebu citové vazby. Mateřství pro velkou část žen představuje životní náplň a velké emoční uspokojení. V terminologii Eriksona hovoříme o potřebě generativity – tedy vytváření něčeho hodnotného, může to být práce, ale zahrnuje to i plození potomků a především péče o ně.

Bohužel velké množství manželských vztahů včetně rodin s dětmi končí rozvodem. Úhrnná rozvodovost činí cca 49 procent, což znamená, že skoro polovina manželství zaniká rozvodem.<sup>32</sup> Rozvody trpí hlavně děti, kterým se tak „narušuje obraz ideálních rodičů a znesnadňuje se jejich identifikace s vlastní pohlavní rolí a ztěžuje i jejich pozdější přizpůsobení v jimi zakládaném manželství, protože naučený model manželského soužití byl defektní.“<sup>33</sup> Počet rozvodů v posledních desetiletích významně stoupl. Od roku 1950 kdy to bylo cca 12 rozvodů ze sta manželství na dnes už výše zmíněnou skoro polovinu. Důvodem proto je nejspíš skutečnost, že ženy jsou mnohem méně ekonomicky závislé na mužích, mají vyšší vzdělání než dříve a díky tomu se i snáze emancipují. Základ manželství s důrazem na jeho ekonomický a biologický aspekt se přesouvá k poutům psychologickým. To, jak jsou emoční vztahy kvalitní, tedy rozhoduje o skutečnosti, zda bude manželství zachováno či nikoliv. Z toho vyplývá názor, že rodina dnes zažívá krizi. Spíše než o krizi však můžeme hovořit o nové podobě rodiny, kde žena a děti mají mnohem vyšší status a pevnější pozici na úkor dřívějšího nerovnoprávního postavení.

Bylo by neúplné, kdybychom nezmínili i další varianty životního stylu k možnosti manželství a rodiny. Stále více lidí v poslední době upřednostňuje život bez trvalého partnera tzv. životní styl single, který umožňuje život bez partnerských a rodičovských závazků. Také stoupá počet svobodných matek, které si samostatnou výchovu dítěte vybraly dobrovolně.

---

<sup>32</sup> Míry rozvodovosti. ČSÚ. 2011.

<sup>33</sup> Krejčířová, D., Langmeier, J. Vývojová psychologie. s. 173.

### 2.2.1.3 Pozdní dospělost

Pozdní dospělostí bývá nazýváno období od 40 – 45 let do zhruba 65 let. Tato životní etapa bývá nejčastěji označována, jako období bilancování. Objevuje se v ní nejvíce životních krizí, ale zároveň ji někteří odborníci vnímají jako zlatý věk, kdy mají rodiče po odchodu svých dětí z domova již méně starostí. Fáze bilancování bývá spojena s krizí středního věku, která nemá přesné časové vymezení a její načasování je značně individuální. Obecně lze říci, že se vyskytuje u lidí nad 40 let cca do 55 let, i když některé zdroje uvádějí první příznaky již od pětatřicátého roku.<sup>34</sup> Člověk v uvědomění si vlastní smrtelnosti a blížícího se konce života hodnotí, co ve svém životě dokázal a čeho v něm dosáhl. V časně dospělosti si člověk klade cíle a postupně je realizuje. Pozdní dospělost pak kriticky tyto cíle hodnotí, zda byly správné a bylo jich dosaženo. Z toho vyplývají i pokusy o změnu života, ať už v mimomanželském vztahu, rozvodu, změny zaměstnání apod. Pozdní dospělost kromě problémů v oblasti práce, manželství, rodičovství, či prarodičovství přináší i obtíže související s následujícími okolnostmi. Člověk již není tak výkonný a fyzicky zdatný a začínají se objevovat první zdravotní potíže. U žen se ukončuje reprodukční období a nastává tzv. menopauza. U mužů může přijít pokles sexuálních funkcí a tzv. andropauza. Hlavně ženy úzkostně prožívají odchod dětí z domova a mají pocit prázdného hnízda. Zvláště silně tento moment prožívají ženy, pro které rodina a děti byly hlavním životním smyslem. Kolem šedesátky odchází většina žen a mužů do důchodu a ze dne na den se jim mění jejich životní styl a může nastat absence sociálních kontaktů případně až sociální izolace. Hormonálními změnami je podmíněna i menší diferenciací mezi mužskou a ženskou rolí. Mužům ubývá testosteronu a následkem toho jsou empatičtější, méně agresivní a soutěživí, klidnější a citově vřelejší. Ženy mají více času na svou vlastní seberealizaci a nejsou tolik omezovány rodinou.

---

<sup>34</sup> Krize středního věku nás přepadává v pětatřiceti. Idnes.cz.

Nejen jednotlivci, ale i jejich manželství prochází změnami. Langmeier s Krejčířovou<sup>35</sup> uvádí tři druhy manželství typické pro toto období. První typ je manželství tzv. hluché a slepé, udušené monotonií života, v podstatě už bez citu, fungující navyklým stereotypním způsobem. Druhá skupina je poznamenána převážně mužskou touhou po dobrodružství a sexuálních zážitcích zakončené buď rozvodem nebo formálním udržováním manželství. Muž je zde většinou postižen krizí středního věku a snaží se blížící se stáří, nudu a stereotyp v manželství řešit novým vztahem většinou s mladší ženou. Poslední skupinou jsou manželství, kterým se podaří stereotyp a vzájemnou omrzelost překonat. Musí však na svém svazku pracovat, sdílet zážitky a zkušenosti, ochotu přizpůsobovat se druhému, schopnost dávat a přijímat, poskytnout pomoc v době nouze a především umět odpouštět.

Mnoho lidí se ve fázi pozdní dospělosti dostává do role prarodiče, která je pro obě strany nesmírně obohacující. Dětem přináší styk s prarodiči rozšíření socializačních vlivů a prarodičům dává mnoho nových podnětů, nový druh citového vztahu, možnost seberealizace a otevřenou budoucnost. Péče o vnoučata je projevem generativity, tedy možnosti uplatnění i v tomto věku.

#### **2.2.1.4 Stáří**

Každý člověk postupně stárne a nikdo nezůstane věčně mladým. Pohlížíme-li na stáří z hlediska krize středního věku, je stáří a s ním spojený pokles fyzických a psychických sil to, čeho se lidé již od střední a zralé dospělosti stále více obávají. Stáří pro ně znamená blížící se konec života, ztrátu výkonnosti a sociálního postavení. U žen se k tomu ještě přidává ztráta fyzické atraktivity a plodnosti jako znaku ženství. Langmeier s Krejčířovou<sup>36</sup> chápou „*stárnutí jako souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a které kulminují v terminálním stadiu a ve smrti.*“ Se stářím souvisí otázka, od kdy vlastně může být člověk považován za

---

<sup>35</sup> Krejčířová, D., Langmeier, J. Vývojová psychologie. s. 171-180.

<sup>36</sup> Krejčířová, D., Langmeier, J. Vývojová psychologie, s. 184.

starého? Na tuto otázku není snadné jednoduše odpovědět. Mezi lidmi existují individuální rozdíly, jež se ve stáří ještě více prohlubují, a zatímco někdo je duševně i tělesně zachovalý do vysokého věku, někdo jiný může známky výrazného stárnutí pociťovat již velmi brzy. Kromě individuálních rozdílů existují i rozdíly intraindividuální, což znamená, že existuje velká variabilita v příznacích stáří u různých vlastností. Tak například klesá výkonnost v některých oblastech, ale v jiných je zachována nebo může dokonce ještě stoupat. Skutečnost, od kdy je člověk starý, se též mění s vývojem a historií. V 19. století byl člověk považován za starého již ve čtyřiceti, dnes je hranice stáří uváděna od 65 let, gerontologie dokonce vnímá pravé stáří až od 75 let.

Ze sociologického hlediska bývá stáří označováno jako „*fáze životního cyklu, která nastává většinou po skončení ekonomické činnosti a je provázena fyzickými a duševními změnami. Stáří znamená sníženou schopnost adaptace, narůstající sociální izolovanost danou postupným ztrácením rodinných příslušníků, přátel a spolupracovníků a odchodem dětí z primární rodiny.*“<sup>37</sup> Určitou umělou hranicí pro vymezení stáří je odchod do důchodu. Tento předěl nesouvisí tolik s fyzickou zdatností, ale má značné psychologické a společenské projevy, které se v důsledku mohou projevit i ve zdravotním stavu člověka. Existuje předsudek, že starým lidem brání psychické změny a nemoci v pokračování v práci, avšak tyto změny bývají často následkem odchodu do důchodu. Ten totiž znamená změnu statusu, snížení příjmu a životního standardu, ztrátu pracovního uplatnění, kontaktů s kolegy z práce a především snížení respektu ke stárnoucímu člověku. Z angličtiny pochází pojem ageismus, jež označuje diskriminaci lidí na základě věku. Jedná se o „*postoj, který vyjadřuje obecně sdílené přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří. Projevuje se podceňováním, odmítáním až odporem ke starým lidem.*“<sup>38</sup> V dnešní společnosti často chybí společné soužití více generací, a tak mladí lidé ztrácí vědomí, že stáří patří k životu a týká se každého. Chybí jim vědomí kontinuity života a sounáležitosti se starší generací, z čehož vyplývá, že staré lidi považují za příslušníky podřadné kategorie. Dnešní

---

<sup>37</sup> Jandourek, J. Sociologický slovník, s. 237-238.

<sup>38</sup> Oudová, D. Vybraná témata z vývojové psychologie. s. 68.

společnost zaměřená na mláďá, a s ní spojenou výkonnost, má tendenci staré lidi izolovat od společenského dění, aby nepřekáželi a nezdržovali. Staří, tak mají zákonitě nízký sociální status a bývají jim přisuzovány negativní vlastnosti. Ageismus je v podstatě ideologií založenou na podobném principu jako sexismus, nebo rasismus, neboť podporuje stereotypní vnímání rolí a šíří kliše. Kromě ageismu souvisí s rozlišováním osob podle věku též gerontokracie, jež naopak podporuje starší před mladšími např. v kariérním postupu.

V souvislosti s pohlavím můžeme konstatovat, že stáří zasahuje ženy a muže rozdílně. Průměrný věk ženy je cca o 6 let vyšší než u mužů, takže v populaci je zákonitě větší počet starších žen než mužů. Od 75 let věku je nadpoloviční většina žen ovdovělých.<sup>39</sup> Po ovdovění nebo rozvodu pak obtížněji hledají nového partnera a častěji zůstávají samy. Ve společnosti je totiž mnohem více přijatelné, má-li starší muž mladou ženu, než opačně.

V pojetí Eriksonova lidského vývoje se člověk ve stáří nachází v období integrity proti zoufalství. Integritou je myšleno završení předchozích vývojových stádií a splnění úkolů generativity a intimity. Pocit základní důvěry se mění ve víru v další pokračování života potomků. Oudová uvádí podmínky pro dosažení integrity:<sup>40</sup>

- Pravdivost k sobě samému
- Smíření
- Stabilizace a generalizace postoje k životu: nadhled chápat šíři života a jeho souvislosti
- Kontinuita: ve vztahu k minulosti i budoucnosti

Nezvládnutí vývojového úkolu stáří má za následek nespokojenost s vlastním životem a zoufalstvím nad ztrátou možnosti jej prožít znovu a jinak.

---

<sup>39</sup> Ženy a muži v datech. ČSÚ. 2011.

<sup>40</sup> Oudová, D. Vybraná témata z vývojové psychologie. s. 68.

Je známo, že ve stáří dochází k mnoha tělesným změnám, objevují se nemoci a chronické choroby. O psychických změnách a poruchách se však již hovoří méně. S narůstajícím věkem dochází k úbytku hmotnosti mozku a klesá tloušťka mozkové kůry. Úroveň fluidní inteligence se snižuje v důsledku úbytku mozkové kůry v oblasti čelních laloků. Zpomaluje se tempo reakcí a myšlení, neboť jsou méně produkovány neurotransmitery, jež umožňují přenos nervových impulsů a mozkovými cévami neprotéká dostatek krve.

V intelektové oblasti ubývá již zmíněné fluidní inteligence, která představuje schopnost zpracovávat nové informace a hledat nová řešení. Staří lidé se těžko adaptují na nové podmínky, mají sklon ke stereotypu, rutině, pohodlnosti a moralizování. V emočním prožívání bývají obecně labilnější a sugestibilnější. Častou psychickou poruchou ve stáří jsou deprese, a vůbec pesimistické nálady a rozlady, jež mají často příčinu v tělesných neduhách, strachu ze smrti, bezmocnosti a závislosti na okolí.

Způsobů, jak prožívat a vnímat vlastní stáří je mnoho a závisí na osobnosti, životním osudu a okolnostech, které ho provázejí. Někteří lidé bývají aktivní a optimističtí do poslední chvíle, jiní zatrpknou a jsou agresivní, hostilní a nenávislní ke všemu, co je mladé. I negativní stránky stáří je třeba chápat a porozumět, jaké příčiny k nim vedou, a proč staří lidé reagují a jednají zrovna tímto způsobem. Všichni jednou zestárneme, a kdo ví, jak toto nelehké životní období budeme prožívat zrovna my.

### 2.2.3 Významné vývojové teorie

Mezi nejznámější vývojové teorie řadíme teorie S. Freuda, E. H. Eriksona, J. Piageta a L. Kohlberga. Ve všech těchto vývojových koncepcích můžeme nalézt zajímavé postřehy, charakterizující jednotlivá vývojová období.

Freud člení vývojová stádia podle převládajícího způsobu uspokojování sexuálního pudu a považuje za podstatu psychického vývoje vývoj libida - životní energie, kterou spojoval s principem slasti. Hovoříme tak o pěti stádiích: orální, anální, falické, latentní a genitální.<sup>41</sup> Během pudového uspokojování a socializace sexuálních projevů v jednotlivých fázích dochází k důležitým událostem, na základě nichž se utvářejí normální, nebo patologické vlastnosti dospělého člověka. Orální stádium časově odpovídá kojeneckému období. Jak název naznačuje, jsou zdrojem slasti ústa, kterými dítě přijímá potravu a poznává svět. Základní vztah tohoto období je vztah k matce formou identifikace a inkorporace, kdy se vytváří model osvojování a zmocňování se předmětu. Rozlišujeme orálně závislou fázi a orálně agresivní fázi. Orální charakter je termín, který popisuje fenomén orální fixace, kdy člověk vyžaduje zvýšenou pozornost a péči a je nadměrně závislý na jiných lidech.

Anální období je shodné s batolecím obdobím. V této fázi se vytváří vztah k sobě samému a setkávají se zde motivy retence (zadržení) a expulze (vypuzení), kdy předobrazem je vztah k vlastním exkrementům. Tvoří se schopnost sebekontroly a ovládnutí, utváří se superego a období vzdoru signalizuje rozvoj ega. Anální charakter vyjadřuje anální fixaci, kdy člověk lpí na vlastnění, je šetrný a lakomý, umíněný, tvrdohlavý a sobecký.

Falická fáze zahrnuje období od tří do pěti let dítěte. To se osamostatňuje a identifikuje se s rodičem svého pohlaví. Z toho vychází tzv. oidipovský komplex, kdy dítě žárlí na rodiče stejného pohlaví. Tzv. falický charakter souvisí s falickou fixací, kdy přetrvává preference a zvýšená závislost syna na matce nebo dcery na otci.

---

<sup>41</sup> Freud, S. Mimo princip slasti a jiné práce z let 1920-1924.

Latentní fáze se týká období mezi šestým rokem a nástupem puberty. V tomto období podle Freuda vývoj libida ustává a jakoby se nic důležitého z hlediska vývoje neděje. Latentní charakter je termín, který popisuje vyřešení Oidipovského (resp. Elektřina) komplexu - identifikaci s rodičem stejného pohlaví a dále pak určitou utlumenost pohlavního pudu a klidnou reaktivitu. Dále se tento charakter vyznačuje snahou o zdatnost a výkonnost a navazování dobrých sociálních vztahů či dodržování etických a sociálních norem.

Terminální a nejvyšší fází je fáze genitální. Genitální charakter má pak osoba psychosociálně i biologicky zralá, která má vyřešen oidipovský komplex či pregenitální ambivalenci. Freud vytvořil svou koncepci psychického vývoje, aby vysvětlil příčiny duševních poruch, včetně neuróz. V průběhu vývoje se podle něj vyvíjejí tři základní složky osobnosti, a to pudová vrstva Id (Ono), dále osobnostní vrstva Superego (Nadja - zvnitřněné normy, příkazy a zákazy, zásady) a Ego (Já - převážně vědomá, integrující složka osobnosti).<sup>42</sup>

Jean Piaget pojímá svou vývojovou koncepci z hlediska kognitivního vývoje. V jeho modelu se prolínají dva procesy, a to asimilace a akomodace. Člověk ve svém vývoji přijímá a osvojuje si (asimiluje) nové zkušenosti, jimž následně přizpůsobuje (akomoduje) svou mysl. Schopnost akomodace a asimilace podle Piageta vychází z kombinace vrozeného zrání a množstvím vnějších podnětů. Základními stadii vývoje jsou období senzomotorické (od narození do dvou let), kdy se děti učí manipulovat s předměty, a na konci období i o manipulaci přemýšlet a uvědomovat si stálost předmětů. Od dvou do přibližně sedmi let se dítě nachází v předoperačním období, nebo také názorném či symbolickém období. Dítě dokáže uvažovat v symbolických pojmech, ale ještě nechápe příčinnost, množství a neumí kategorizovat a klasifikovat. Vše vidí ze svého egocentrického úhlu pohledu. Postupně dítě na myšlení začíná vázat konkrétní obsah a dostává se do období konkrétních operací, které trvá přibližně do 12 let. V té době děti začínají chápat příčinnost, lépe klasifikují, opouštějí dětský

---

<sup>42</sup> Kohoutek, R. *Vývojově psychologická teorie S. Freuda, E. H. Eriksona, J. Piageta a L. Kohlberga*, 2010.



egocentrismus. Uvažování je konkrétní, avšak ještě chybí schopnost abstrakce. Od 12 let nastává konečná fáze formálních operací, jež je charakterizována schopností abstraktního myšlení a hypotetickými představami. Piaget se ve své práci zaměřoval i na vývoj morálního úsudku dítěte, na což navazoval Lawrence Kohlberg, v jehož práci je patrný vliv koncepce kognitivního vývoje Piageta.

Kohlberg tak hovoří o třech fázích morálního vývoje. Předškolnímu dětství odpovídá etapa prekonvenční morálky, kdy v prvním stupni je dítě poslušné a orientuje se na vyhnutí trestu, ve druhé stupni se orientuje na odměnu za dobré chování. Školní věk je charakterizován konvenční morálkou. Ve třetím stupni této fáze nastupuje konformita a snaha o dodržování společenských měřítek, ve čtvrtém pak sociální souhra. Dospělost je etapou postkonvenční morálky a dělí se na pátý stupeň společenské smlouvy, kdy užitečnost a práva jedinců jsou vnímány jako obecný princip. Šestého stupně dosahuje už jen přibližně 15% dospělých, kteří se dokáží orientovat na obecné etické principy jako je spravedlnost, lidská práva či důstojnost. Sedmý stupeň je náboženské stadium a představuje jednotu s Bohem.

Teorií vývojových krizí a hodnotových konfliktů, které sebou jednotlivá stádia ve vývoji osobnosti přinášejí, se podrobně zabýval E. Erikson. Na základě psychoanalýzy vytvořil tzv. epigenetický vývojový model, což v psychologii znamená etapovitý, stadiální vývoj psychiky jedince. V každém stadiu se vyvíjejí nové kvality ega, které nazývá ctnostmi. Etapy se vyvíjejí vždy ve stejném pořadí, ale u každého člověka v jiném individuálním načasování. Vývoj probíhá v osmi etapách, v nichž pokaždé vznikají nové vlastnosti.<sup>43</sup> Mezi etapami probíhají krize a vývojové stadium může být zakončeno pozitivním či negativním výsledkem. V Eriksonově pojetí krize představuje střet psychologických, biologických a sociálních aspektů za přítomnosti vývojového úkolu, který je třeba zvládnout. Eriksonova vývojová teorie je z Freudovy psychosexuální teorie odvozena. Celou Eriksonovou epigenetickou teorií prostupuje téma identity a společně

---

<sup>43</sup> Říčan, P. Psychologie osobnosti, s. 168.

s jednotlivými stadii tvoří celek psycho-sexuálně-sociální vývoje. U každé vývojové etapy se nachází specifická krize, z níž vzejde tzv. psychosociální ctnost. Ctnosti vznikají za sebou v tomto pořadí: naděje, vůle, záměr, schopnost, věrnost, láska, péče a moudrost. Krize představuje konflikt mezi šancí na růst a ohrožením. V případě, že jedinec konflikt vyřeší, vzniká výše uvedená ctnost, pokud však před řešením krize uhýbá, ctnost nevznikne a člověk podléhá stagnaci. Jednotlivá vývojová stadia podle Eriksonovy teorie popíšeme na následujících řádcích:

**1. Důvěra proti nedůvěře**, do 1. roku, kojenecké období, odpovídá orálnímu

psychosexuálnímu stádiu.

Dítě získává jistotu a pocit bezpečí v důsledku pravidelné péče matky. Dítě tak získává vnitřní jistotu. Vzniká ctnost naděje, jako základní síla k přežití, jež v následujícím životě pomáhá překonat pocity opuštění, samoty a strádání. Vychází z ní také citové vztahy k těm, na nichž je člověk odkázán.

**2. Autonomie proti studu a pochybám**, 1-3 roky, batolecí období, odpovídá análnímu psychosexuálnímu stádiu.

Dítě se učí ovládat vyměšování. Důležitá je vyváženost mezi zadržováním a pouštěním, neboť análně-svalové chování má vliv na sociální interakce.

Vedení rodičů má za účel dítě chránit před zatím nedostatečným smyslu rozlišování. Zahanbování dítěte je nástrojem společenské regulace jeho jednání. Vzniká ctnost vůle.

**3. Iniciativa proti vině**, 3-6 let, předškolní věk, odpovídá falickému psychosexuálnímu stádiu.

Dítě rádo experimentuje, je aktivní, zlepšuje si dovednosti. Přílišná snaha o úspěch, pokud je na úkor jiných lidí, vyvolává pocity viny a tím se vyvíjí svědomí. Ctností je rozhodnost, účelnost.

**4. Snaživost proti méněcennosti, 6-12 let, školní věk, odpovídá latentnímu**

psychosexuálnímu stádiu

Dítě se vyvíjí od hry k produktivnějším činnostem. Tráví čas učením, vytváří si vztah k práci. Identita "já" je rozšířena o schopnosti a nástroje. Důležitý je úspěch pro pocit sebevědomí. Neúspěch pak vyvolává pocit méněcennosti. Ctností je kompetence, schopnost.

**5. Identita proti zmatení rolí, 12- 20 rok, adolescence, odpovídá genitálnímu psychosexuálnímu stádiu**

Tato etapa sjednocuje veškeré předchozí představy člověka o sobě samém. Dospívající usiluje o novou integrovanou identitu. Postupně opouští dětské a buduje si postupně dospělé sebepojetí. Ctností je věrnost, osobní oddanost zvolenému povolání, či životní filozofii.

**6. Intimita proti izolaci, 20-30 rok, časná dospělost, genitální psychosexuální stádium**

Vlastní identita vybudovaná v předchozím období může splynout s identitou ostatních prostřednictvím intimity. Intimita představuje závazek a může být vyjádřena i sexuálně. Pomocí intimity si člověk vyjasnit vlastní identitu díky identifikaci s druhým člověkem

Nebezpečím stadia je pocit izolace a pohroužení se do vlastního nitra, které vychází ze snahy vyhnout se blízkým vztahům, pro strach ze ztráty vlastní identity. Ctností tohoto období je láska.

**7. Generativita proti stagnaci, 30-65 rok, zralá dospělost**

Člověk potřebuje o někoho pečovat, zapojuje se do společnosti a vytváří něco hodnotného. Plodí potomstvo, tvoří hmotné statky, či tvůrčí myšlenky. Pokud ke schopnosti generativity nedojde, dochází ke stagnaci a osobnímu ochuzení a

člověk se individualisticky soustředí jen sám na sebe. Ctností tohoto období je pečování.

## **8. Integrita proti zoufalství, od 65 let, stáří**

Člověk dospívá k integraci a celistvosti vlastního já. Dochází k završení předchozích vývojových období a přijetí vlastního života. Pokud člověk svůj život nechce přijmout, a není s ním spokojen, dochází k zoufalství nad tím, že to již nelze změnit. Ctností tohoto období je moudrost.

### **2.2.4 Rozdíly ve vývoji žen a mužů**

Už od útlého věku lze zaznamenat rozdíly ve vývoji chlapců a dívek. Dívky bývají obecně zdravější a vývojově vyspělejší, což se projevuje např. v dřívějším nástupu puberty, či adolescence. Většinou také začínají dříve mluvit a jsou i méně agresivnější. Mentální výbava dívek bývá charakterizována jako univerzálnější, u chlapců spíše specializovanější. Ve všech kulturách však existují výrazné rozdíly ve vztahu chlapců a dívek k malým dětem. Dívky projevují více zájmu o malé děti již v časném věku 2-4 let, chlapci byly naopak vůči mladším dětem spíše agresivní.<sup>44</sup>

Rozdíly mezi vývojem žen a mužů mohou být skutečně zčásti podmíněny biologickými odlišnostmi, ale je třeba zdůraznit, že vývoj psychických funkcí je formován společenskými stereotypy a různým přístupem k výchově chlapců a dívek ve společnosti. Socializační tlak totiž jistě připívá ke zdůraznění rozdílů mezi chlapci a dívkami. Jandourek<sup>45</sup> dokonce hovoří o tom, že ačkoliv pohlaví člověka je dáno biologicky, tak pokud jde o sociální chování, lidé se nerodí jako muži a ženy, ale musí se naučit jako muži a ženy jednat. Existuje mnoho vzorců chování, které jsou ve společnosti považovány za typicky mužské, nebo ženské, a

---

<sup>44</sup> Krejčířová, D., Langmeier, J. Vývojová psychologie, s. 200.

<sup>45</sup> Jandourek, J. Sociologický slovník, s. 90-91.

k těmto vzorcům chování jsou děti vedeny již od malička. Rodiče, učitelé a vychovatelé postupují často nevědomě rozdílně vůči chlapcům a dívkám, ať už výběrem hraček, či podporou, nebo reakcí na různé druhy chování.

Holčičky bývají od dětství v intelektuální oblasti více podceňovány, je jim přisuzována neschopnost zvládnout těžší úkoly, zatímco u chlapců je nezdar vysvětlován pouze jejich leností. Bohužel se tak u dívek „*posiluje sklon snadněji se vzdávat a narůstá v nich obecný pocit, že těžké zátěžové situace nemají pod svou kontrolou. Tento postoj bývá označován v anglosaské literatuře jako learned helpness – naučená bezmocnost a předpokládá se, že může částečně predisponovat k pozdější depresi, která je u adolescentních dívek a dospělých žen častější než u chlapců a mužů.*“<sup>46</sup> Dalším obdobím, kdy se zesilují mezipohlavní rozdíly je narození dětí. V tomto období se v rodinách posunuje dělba rolí k tradičnímu modelu známého z naší kultury. To znamená, že ženy vykonávají mnohem více činností spojených s domácností a péčí o dítě. Muži naopak chodí do práce a živí rodinu. Samozřejmě dnes existují i rodiny, kdy matka brzy po porodu nastupuje do práce a péči o dítě převezme otec, ale těch je většinou minimum, a i v těchto rodinách většinou ženy vykonávají více činností spojených s domácností než muži.

Na závěr lze říci, že ve vývoji chlapců a dívek existuje více shod než rozdílů. Více odlišností vzniká na interindividuálním základě mezi jednotlivci než mezi pohlavími. Velice zřetelné a ovlivňující i celý následující život a postavení ve společnosti žen a mužů jsou socializační a výchovné stereotypy, které vedou k vytvoření mužských a ženských rolí. Obecně (samozřejmě s určitými výjimkami) lze říci, že ženy jsou stále vedeny k určité submisivitě a muži k výrazné dominanci.

---

<sup>46</sup> Krejčířová, D., Langmeier, J. Vývojová psychologie, s. 202.

## 2.3 Střední věk

V předchozích kapitolách jsme nastínili, jak probíhá vývoj člověka v jednotlivých životních etapách. Popis vývojových období jedince je důležitý pro pochopení celého životního cyklu, ale i jeho mezníků, předělů a krizí. Střední věk je jedním z etap lidského života, kdy dochází k fyziologickým i psychickým změnám organismu, a je určitým přelomovým obdobím pro ženy i muže. Ženy jsou z hlediska menopauzy zasaženy změnami středního věku viditelněji, než muži. I když, i u mužů dochází k tzv. andropauze. Ta je však, ale přece jen, méně výraznější než u žen. Nosným tématem celé této vývojové etapy lidského organismu je počátek stárnutí a strach z něj. Ženy i muži se zaleknou ztráty mládí, výkonnosti, atraktivity a bojí se stáří. Často se zastaví, bilancují svůj dosavadní život a v nemalých počtech případů hledají tzv. druhý životní program.

### 2.3.1 Charakteristika období středního věku

Střední věk je zlomové období života. Do této doby životní síly expandují a stoupají vzhůru. Člověk je na vrcholu svých sil přibližně ve 30 až 35 letech, ale se středním věkem přichází pokles a úbytek životních sil, postupný sestup a nevyhnutelné stárnutí. Některé zdroje, střední věk pojmenovávají, jako období, kdy se „růst mění ve stárnutí“<sup>47</sup>. Střední věk bývá odborníky označován za krizové období také z toho důvodu, že se v rozmezí několika málo let většinou nahromadí více životních změn. Ty mohou být pro člověka dost stresující a požadují od něj pružnost a schopnost adaptability. Čerstvý čtyřicátník a čtyřicátnice jsou vystaveni konfrontaci se ztrátou mládí. Začínají si všímat projevů stárnutí na svém těle, hormonálních a fyziologických změn. To může vést k partnerským, či manželským krizím, nebo problémům v milostném životě.

Zralým věkem se též zabýval významný představitel individuální psychologie Carl Gustav Jung. Ten hovoří v souvislosti se středním věkem o psychické proměně, jež spočívá s potřebou introverze, tedy obrácení se do vlastního nitra, a o proměnách v zastoupení mužských a ženských elementů v naší duši – tzv.

---

<sup>47</sup> Krize středního věku, MPSV, 2012.

animy a anima.<sup>48</sup> U mužů ve středním věku začne převažovat ženská substance. U žen lze vyzorovat rozvoj mužských rysů, rozvoje rozumu a zatlačení typicky ženských citů a srdce do pozadí. Jung též hovoří o potřebě středního věku reflektovat skryté nevědomé a odvrácené stránky naší osobnosti a vypořádat se s nimi. V této situaci existují dva chybné způsoby chování typické pro střední věk. První je motivován strachem ze svých negativních stránek a v důsledku toho trvá na dodržování všech předpisů a společenských norem. Druhá varianta je popření všech dosavadních uznávaných hodnot a život v protikladu k předchozímu stylu života. „*Ve druhé polovině života nejde o to obrátit se k protikladu, nýbrž držet se dřívějších hodnot a zároveň uznat jejich protipóly.*“<sup>49</sup> Jung se též zabývá obratem v polovině života tedy mezi 35-45 rokem. V této době by se mělo přeměnit ego v dozrálé ipsum. S přeměnou souvisí i problém, jak zacházet s nároky a úkoly druhé poloviny života. Tu již nelze zvládnout stejnými způsoby jako dosavadní život a je třeba místo expanze přejít k redukci a již zmíněné introverzi jedince.

Říčan<sup>50</sup> stejně jako Jung popisuje vzestup introverze s přibývajícím věkem a hovoří o ztrátě ženské a mužské vyhraněnosti ve středním věku. Muži mohou být citlivější, mírnější a laskavější a mnohem méně mužnější, než v mladším věku. Ženy se naopak stávají tvrdší a dominantnější než dříve. Neomezovány povinnostmi v rodině, se mohou věnovat své kariéře a zájmům.

Střední věk představuje období, v němž se díky životním událostem často vyskytují vnější i vnitřní tzv. intrapsychické konflikty. Teorii konfliktů popsal Kurt Lewin, který zmiňuje konflikty mezi dvěma kladnými hodnotami, konflikty mezi dvěma záporami, či konflikty z ambivalentního postoje k nějakému objektu. K. Lewin popsal navíc ještě konflikt averze a indukce pozitivní tendence ("Je to nepříjemné, ale musím"), a konflikt apetence a indukce negativní tendence ("Je to příjemné, ale nesmím"), které často běh

---

<sup>48</sup> Šachová, P. Krize středního věku: ženy a muži v přechodu.

<sup>49</sup> Šachová, P. Krize středního věku: ženy a muži v přechodu.

<sup>50</sup> Říčan, P. Cesta životem, s. 285.

života, ať už v pracovních, či soukromých oblastech, přináší.<sup>51</sup> Konflikty mohou mobilizovat, být spojené s hněvem a přinášet sebedůvěru a aktivitu, nebo demobilizovat a být provázené strachem, vést ke ztrátě sebedůvěry a brzdit aktivitu člověka.

Společnost dlouho věřila, že období středního věku je časem vrcholného životního rozmachu. Po dokončeném vzdělání člověk podstoupil profesní výcvik a získal zkušenosti ve svém oboru. Často dosáhl svého osobního maxima profesionální kariéry. Měl by být tedy spokojen a na vrcholu svého života. Bohužel tomu tak ve většině případů není. Začínají se hlásit problémy související s úkoly druhé poloviny života, postupné stárnutí, uvědomování si svých skrytých nedokonalostí, nutnost přijetí vlastností opačného pohlaví a především uvědomit si existenci smrti jako nevyhnutelné události každého života.

Ve středním věku postupně ubývá tělesných a duševních sil a pomalu se začíná hlásit stáří. To je bohužel v naší společnosti vnímáno negativně jako jakýsi úpadek a nenávratná ztráta mládí. Mládí a tělesná krása jsou důležitou hodnotou dnešního světa. Nikdo nechce být starý či vypadat staře. Přitom stáří má i svá nesporná pozitiva. Především se vyznačuje množstvím zkušeností nabytých v průběhu života, či jistou moudrostí, o které jako ctnosti hovoří Erikson. Pokud bychom stáří, kterého se ve středním věku tolik obáváme, mohli vnímat jako plnohodnotné období života se svými nespornými klady a hodnotou a smyslem a nespojovali bychom ho pouze s úpadkem a úbytkem životních sil, tak se ho nemusíme tolik obávat. Vědomí vlastní smrtelnosti a stárnutí nemusí vždy znamenat jen strach ze smrti, ale také smíření se s koloběhem života.

---

<sup>51</sup> Kohoutek, R. Konfliktové situace v práci i soukromém životě a jejich řešení, 2009.



### 2.3.2 Co je to krize středního věku?

*„Pokles životní pohody je pravděpodobně nastartován výzvami středního věku. Je to období, kdy se lidé zastaví, aby zhodnotili zásadní otázky svého života.“* Robert N. Butler

Krize středního věku je životní fáze, při které dochází k bilancování. Člověk má pocit, že jestli chce ve svém životě něco změnit, je na to ještě poslední šance. Někjaký druh psychologického přechodu prožívá ve středním věku většina lidí, tedy mužů i žen. Ovšem nakolik, a u jaké části populace se jedná opravdu o krizi v pravém slova smyslu, není zcela jasné. Někteří autoři uvádějí, že krizí středního věku trpí 20% jiní dokonce 80% lidí. Podle Michala Hrdličky je *„krize středního věku krizí nastoupené životní dráhy, úzkostným pocitem, že se přiblížil bod obratu – bod, za kterým už nebude reálně učinit žádnou významnou životní změnu, protože na ni člověk bude příliš starý nebo nebude mít dost sil.“*<sup>52</sup>

Krize středního věku může být definována různými způsoby. *„Základním pocitem však bývá pocit určité prázdnoty, obavy, že nás už nic nového v životě nečeká, a že cíle, kterých jsme dosáhli, nás nedokázaly přivést k pocitu naplnění a životní spokojenosti,“* říká brněnský psycholog Julián Kuric.<sup>53</sup> Též načasování krize životního středu uvádějí odborníci různě. Někteří uvádějí 35-40 rok, jiní hovoří o 40 až 55 roku života. To kdy u nás dochází k životnímu předělu, je značně individuální. Většinou čím později založíme rodinu a začneme žít usedlejší stylem života, tím později nás krize středního věku zasáhne.

Erikson ve svých vývojových etapách zmiňuje téma identity, které je nejvíce přítomné v období adolescence, ale v období středního věku znovu nabývá na aktuálnosti. Zásadní otázkou je, co si počít s druhou polovinou života, provázenou

---

<sup>52</sup> Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný M. Krize středního věku – úskalí a šance, s. 12.

<sup>53</sup> Benešová, J. Krize středního věku? Potká i vás!, 2012

stárnutím, ztrátou mládí a představou smrti. Ptáme se, kdo jsem já, kam vlastně směřuji, a čeho chci ještě ve zbývajícím čase dosáhnout. V krizi životního středu ožívá myšlenka na smrt. Ta sice ještě není bezprostřední hrozbou, ale stárnutí jako předzvěst smrti se začíná čím dál tím více ozývat.

Říčan cituje humanistického moralistu Mrkvičku, který krizi středního věku popisuje přímo kouzelným způsobem: *„Ta hlavní zatěžkávací zkouška nás čeká někde uprostřed. V mládí nám budoucnost připadá jako nekonečný oceán. V té širší prostora se i nemožné zdá možným. Je to svůdné, je to zálučné. Protože uplyne nějaký ten rok a my jednoho dne, jedné chvíle spatříme, že to vůbec není žádný oceán, leda jezero, a druhý břeh, že je v dohledu. Tehdy nás zavalí tíha odpovědnosti, protože se ukáže, že ze svých mladých ambic dokážeme uskutečnit sotva zlomek .... Být dospělý znamená umět snést ztrátu iluzí a nepropadnout přitom beznaději. Bez naděje, bez životních ideálů se dojistá žít nedá, iluze jsou však ideály falešné, které nesnesou dotek skutečnosti: rozprsknou se jako duhová bublina.“*<sup>54</sup> Zbavení a očistění se od životních iluzí nazývá Říčan krizí druhého břehu. S blížící se čtyřicítkou lze ještě svůj život změnit, ovšem mizí pocit předběžnosti, kdy si myslíme, že můžeme zkoušet věci nanečisto a nezávazně. Uvědomujeme si, že žijeme pouze jednou, že mládí se nám nevrátí a děsí nás přibližující se stáří. To vnímáme především fyzicky, rozum však stárnutí nechce přijmout. Minulost i přítomnost není žádnou předehrou života, který teprve přijde, nýbrž život sám, který plyne. Člověk má po třicítce za sebou všechna poprvé, přichází rutina a nadšení ze života ochabuje. Přichází otázka: k čemu je to všechno dobré?

Americký psycholog Jaques, který se proslavil svou prací o životním středu s názvem *Smrt a krize životního středu*, a zabýval se životní krizí u vynikajících umělců, říká, že *„citové a existencionální vyrovnání se smrtí je jediným přiměřeným řešením krize životního středu. Podle něj tvoří smrt celoživotní téma,*

---

<sup>54</sup> Říčan, P. *Cesta životem*, s. 277.

*keré člověk dosud odsouval do pozadí a nevědomí díky rozmachu mládí a neustálým vzestupem – v realitě, naději či v iluzi.*<sup>55</sup>

Smrt člověka děsí a budí v něm hrůzu. Říčan hovoří o představách, které se s ní pojí. Znamená to totiž být bezbranný, bezmocný, být sám ve tmě, neschopen pohybu, ohrožen neznámým či být roztržštěn. Představa dospělého člověka o smrti se snoubí s touto hrozivou představou. Obrannou reakcí je „*mladistvý optimismus, který ovšem musí být stále podpírán úspěchy dokazujícími mládí nebo aspoň iluzemi takových úspěchů. Obrana je stále obtížnější, namáhavější, a proto i křečovitější.*“<sup>56</sup> Pointou krize středního věku je přijmout své meze, svou smrtelnost a oželeť iluzi nesmrtelnosti, kterou jsme si osvojili v dětství. Iluzi, že nám se přece nemůže nic stát, že rodiče nás ochrání, všechno zlé nás mine a obrátí se v dobré. Dětská hrůza se přetvoří do dospělého smutku, který je přirozený. Mnoho lidí se mu brání, odsouvá ho před sebou, ale tím tento smutek a strach nezmizí. Přejde, sice později, ale přijde s o to větší silou a může vést až k zoufalství. V krizi životního středu končí naše mládí, ale na druhou stranu něco nového vzniká a začíná. Dochází k obrodě, naše původní já mizí, radikálně se mění a vzniká nové.

### **2.3.3 Krize středního věku jako výzva. A co dál?**

Krize středního věku tvoří v podstatě určitý vnitřní přerod, při kterém dochází k odpoutání se od jistoty a bezpečí dosavadního života a přechodu ke zralosti. Ten spočívá v již zmíněném hlubším obratu do vlastního nitra a bilancování. Člověk si klade otázky, jak dál žít, jaký smysl má jeho život, komu přináší užitek atd. Soustředit se na sebe sama je důležité, proto aby člověk úspěšně zvládnul tuto fázi. Poté se může odpoutat od sebe samého, pokračovat v započatém díle a zaměřit se na lidi kolem sebe. Výsledkem dobře prodělané krize středního věku je podle Říčana důrazněná generativita, protože „*má-li člověk snést svůj nevyhnutelný involuční sestup, postupné ztrácení tělesných i duševních sil,*

---

<sup>55</sup> Říčan, P. Cesta životem, s. 282

<sup>56</sup> Říčan, P. Cesta životem, s. 282

*přitažlivosti a zajímavosti pro druhé a také klesající schopnost radovat se ze života, potřebuje přenést těžiště zájmu mimo svou osobu.*<sup>57</sup> V podstatě se jedná o generativitu s hlubším ponorem, jež často vede k mateřskému nebo otcovskému jednání s mladšími kolegy a podřízenými.

Projde-li člověk úspěšně krizí středního věku, může nabrat druhý dech do následující poloviny svého života. Jak už jsme zmínili, krize může někoho zastihnout v pětatřiceti a někoho třeba až v padesáti, někomu může trvat pár měsíců někomu i několik let. Ať už člověk projde krizí dříve, anebo později, mají i léta po čtyřicítce a padesátce zajímavé momenty a určité typické znaky, které se u někoho mohou, ale také nemusí projevit. Lidé mezi čtyřicítkou a padesátkou začínají brát vážněji zdravý životní styl a životosprávu. Někdy to přejde až do úzkostlivého dodržování zdravých životních návyků a strachu z vážných nemocí.

Čtyřicátníci a padesátníci se často teprve v této životní etapě plně realizují v práci. Mají zkušenosti, ze kterých těží a které předávají mladším spolupracovníkům. Děti už jim odrůstají a tolik je nepotřebují, popřípadě již zakládají vlastní rodiny. Ženy často s potěšením přijímají roli babičky a starají se o vnoučata. Bohužel období let čtyřicátých a padesátých má i své stinné stránky. Stále je přítomen strach ze stárnutí a smrti, i když ho někteří dokáží přetavit v novou generativitu. Lidé se potýkají s problémy v manželství, často projdou rozvody, přicházejí nemoci a starost o stárnoucí rodiče. Člověk se postupně stává rodičem svých vlastních rodičů, pomáhá jim nejen fyzicky, ale často je jim i výraznou duševní oporou a stává se jejich autoritou. Rodiče postupně umírají, což nám znovu připomíná vlastní smrtelnost a nevyhnutelné stárnutí. Abychom všechny tyto těžké životní zkoušky, krize a karamboly zdárně překonali, musíme mít vytvořen systém opor tzv. psychohygienický trojúhelník<sup>58</sup>, jež se skládá z rodiny, profese a okruhu, do kterého patří přátelé, hry a koníčky. Pokud nějaká opora vypadne např. v důsledku krachu manželství, či ztráty práce, jsou tu ještě další dvě, které

---

<sup>57</sup> Říčan, P. Cesta životem, s. 287.

<sup>58</sup> Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný M. Krize středního věku – úskalí a šance, s. 40.

zachrání životní stabilitu. Součástí tohoto trojúhelníku by nám měli pomoci překonat krize a úskalí našeho života.

Krize středního věku nemusí znamenat jen negativní fázi lidského života. Je důležitým mezníkem, který nám umožňuje uvědomit si svou smrtelnost a své hranice. Pozitivní přínos tohoto stadia velice trefně vystihla Gail Sheehy, jež napsala populárně vědeckou knihu *Přechody, předpověditelné krize dospělého života* a kterou cituje i Pavel Říčan: *„Bylo by divné, kdybychom necítili určitou bolest, když opouštíme některé ze stádií svého dospělého života, které důvěrně známe, abychom se vydali do nejistoty dalšího stadia. Avšak připravenost překročit mezník z jednoho stadia do druhého znamená zároveň připravenost intenzivně žít. Kdo se nemění, nemůže ani růst ... Dokud považujeme tělesnou sílu a radosti smyslů za nejvyšší životní hodnoty, připravujeme se o všechno, co leží mimo mládí, a musíme se spokojit s tím, že zbytek života je už jen matným odleskem toho, co bylo .... V každém věku je však možno prožívat radost z objevení sebe samého.“*<sup>59</sup>

Existuje tedy návod, jak se vyrovnat s životním přelomem, v němž se muž i žena zalekne projevů stárnutí a ztráty mládí? Zásadní je, aby se člověk smířil s představou vlastního stáří. Pokud doposud myšlenky na stáří a konec svého života zaháněl a spojoval je se strachem, obavami a nechutí, je třeba, aby prolomil kruh, našel nový směr a jiné hodnoty, než je krása, mládí, pružnost, zdatnost a výkonnost.

---

<sup>59</sup> Říčan, P. *Cesta životem*, s. 281.

### 2.3.4 Krize středního věku u žen a mužů

*„Základem zkoumání lidského vývoje není jedinec nýbrž pár – žena a muž.“* Tuto originální domněnku vyslovila Gail Sheehy, kterou jsme citovali již v předchozí kapitole. Ta se zabývala rozdílností tempa a směru vývoje ženy a muže. Podle jejího názoru muži po dvacítce skokem získávají sebevědomí, naopak žena ztrácí jistoty útlého mládí. Po třicátém roku se muž uklidní a žena naopak ztrácí klid. Čtyřicetiletý muž prožívá ztrátu síly a iluzí, žena rozkvétá sebevědomím a ctižádostí a touží po seberealizaci.

Mezi čtyřicátým a padesátým rokem se již projevuje vyšší úmrtnost mužů a mění se procento zastoupení mužů a žen v populaci. Přibývá ovdovělých a rozvedených žen, které zůstávají trvale samy, protože je pro ně již obtížné najít partnera. Muži se naopak rozvádějí a nacházejí si výrazně mladší partnerky, s kterými zakládají nové rodiny.

Srovnáváme-li ženy a muže ve středním věku a výše, tak musíme konstatovat, že negativní efekt stárnutí působí především na ženy. Můžeme tak pozorovat tzv. dvojitý standard stárnutí, neboť příznaky stárnutí, jako jsou vrásky, povislá kůže, či šedivé vlasy jsou pokládány za škodlivější pro ženy. Jistě to souvisí s působením kultu mládí a mýtu, nebo též imperativu krásy. Ženská krása totiž většinou bývá spojována s mládím a plodností. Naopak muži podle vnímání společnosti mají v každém věku co nabídnout. V mladém věku muži těží ze svého mládí a s přibývajícím věkem získávají na rozdíl od žen prestiž a často finanční zajištění. To jsou atributy, které mohou poskytnout mladším ženám. Vrásky a šediny bývají více jak u žen vnímány pozitivně jako životní zralost a zkušenost. Jako projev působení negativního efektu mýtu krásy a mladosti na ženy můžeme chápat i rozhodnutí určité části mužů ve zralém věku opustit původní manželku, či životní partnerku a začít společný život s novou, generačně mladší ženou. Ivo Možný ve své knize Rodina a společnost konstatuje, že většímu pokušení jsou

vystavení úspěšní muži, jejichž kariéru po celou dobu podporovala jejich obětavá žena. Tito muži si pak pořízují mladou partnerku, s kterou zakládají novou rodinu na podobném principu.<sup>60</sup>

Kromě toho může k představě o rychlejším stárnutí žen přispívat i fakt, že ženy, které ovdoví nebo se rozvedou, na rozdíl od mužů zřídka kdy vstupují do nového manželství. Ve většině případů po odchodu manžela nezačínají nový život po boku nového partnera, jako mužské protějšky, ale spíše je čeká perspektiva nižší životní úrovně a příslušnosti k znevýhodněné menšině. Tento dvojitý standard stárnutí žen a mužů ovšem nelze redukovat jen na pokles sexuální atraktivity žen. Souvisí totiž se širším chápáním role ženy ve společnosti. Americký sociolog Leonard Steinhorn analyzoval postoje americké společnosti ke starším ženám a došel k závěru, že určité skryté pohrdání, či podceňování žen této věkové skupiny je „výsledkem zafixované představy, že když ženy naplní svojí mateřskou úlohu a vychovávají děti, nemají už společnosti mnoho co nabídnout.“<sup>61</sup> Bútorová s Fiadelfiovou<sup>62</sup> hovoří též o psychologické hranici stárnutí žen a mužů, která je ovlivněna i nižším věkem, kdy ženy na Slovensku odcházejí dříve do důchodu než muži. Podobná situace je i u nás a může přispívat k představě, že ženy jsou staré dříve než muži. K přesvědčení veřejnosti o rychlejším stárnutí žen přispívá též chování žen v tomto věku. „Po překročení padesátky zpravidla snižují laťku svých ambicí ve veřejném životě. Tím se však bludný kruh po ženy ve zralém věku na trhu práce uzavírá: skleněný strop přestává být jen fenoménem, který na ně působí zvenku, ale posouvá se do nitra jejich osobností a stává se součástí jejich mentality.“<sup>63</sup>

Přestože krize středního věku může být pro hodně žen destruktivní a bolestivou záležitostí, existují ovšem i ženy, které k životní změně přistupují mnohem pozitivněji a s očekáváním lepší budoucnosti. Ačkoliv krize u žen bývá

---

<sup>60</sup> Možný, I. Rodina a společnost, s. 187.

<sup>61</sup> Steinhorn, L. The Greater Generation. In Defence of the Baby Boom Legacy, s. 246.

<sup>62</sup> Bútorová, Z., Fiadelfiová, J. Aktívne starnutie ako výzva, s. 87.

<sup>63</sup> Bútorová, Z., Fiadelfiová, J. Aktívne starnutie ako výzva, s. 88.

vyvolávána často negativními událostmi, jako rozvod, nemoc nebo osamostatnění dětí, tak proměna bývá překvapivě pozitivní. „Ženy si totiž často během krize uvědomí, že je nejvyšší čas myslet i na sebe, a nejen na blaho ostatních. A tak se začnou mnohem více věnovat samy sobě a upřednostňovat vlastní zájmy před ostatními. Což je zajisté posouvá někam dál.“<sup>64</sup> Během životního bilancování ženy často narážejí na neschopnost přijmout tělo svého stárnoucího partnera, neuspokojivý sexuální život, kdy se již necítí žádoucí a chtěné, a tak všeobecně na nudu v dlouhodobém vztahu. Z nespokojenosti ze současného života mohou hledat změnu a stejně jako muži zažívat druhou mízu. „Takzvaná druhá míza většinou nepřichází sama od sebe. Existuje však jeden biologický faktor, který je schopen probudit dlouhodobě dřímající a snad už i zcela ztracenou touhu. Injekcí živé vody je změna sexuálního partnera,“ říká sexuolog Radim Uzel v článku Sokolové.<sup>65</sup>

V tomto momentě mají ženy pocit, že touhu a vášeň již se svým partnerem nezažijí, a začínají hledat jinde a často vybírají z řad o dost mladších mužů. Nejde jen o sexuální potěšení, ale též o romantické okamžiky, něžnosti i nevšední aktivity, jako jsou výlety po romantických místech, společné kino, či sport. I ženy prostě touží změnit celkově svůj dosavadní životní styl. Mladí muži k nim často vzhlížejí a oceňují jejich sexuální i životní zkušenosti.

Nové mladší partnery však ženy vyhledávají v mnohem menším počtu případů než muži. Druhá míza a nový začátek pro ně může představovat i obnovení současných vztahů a dělají vše proto, aby dosavadní vztah oživily. Např. organizují volný čas sobě a partnerovi a vytvářejí nová pravidla společného soužití. Ve chvíli, kdy se muž přizpůsobí je šance na novou lepší budoucnost. Pokud o to však nestojí, jsou ženy v situaci, kdy se musí rozhodnout, zda za takových okolností zůstanou nebo ze vztahu odejdou.

---

<sup>64</sup> Sokolová, D. Druhá míza u žen – zajičci a přehnaná péče o vzhled.

<sup>65</sup> Sokolová, D. Druhá míza u žen – zajičci a přehnaná péče o vzhled.



S krizí středního věku též úzce souvisí, jak lidé subjektivně vnímají svůj věk. „*Věková identita je subjektivní pojetí vlastního věku a zahrnuje víc psychologický a sociální význam než chronologický věk.*“<sup>66</sup> Subjektivní věk je významnější faktor fyzické a psychické pohody (tzv. well-being) než chronologický věk. Ti co se cítí mladší, mají optimističtější smýšlení a méně zdravotních problémů, než ti, co se cítí starší. Komparativní výzkumy souvislostí mezi chronologickým a psychologickým věkem v různých zemích přinesly zajímavá zjištění. Především se lidé zpravidla cítí mladší, než ve skutečnosti jsou a s přibývajícím věkem se u lidí rozdíl mezi jejich chronologickým a subjektivním věkem zvětšuje. Což může souviset i s určitým popřením svého skutečného věku. Existují zde rozdíly mezi cítěním mužů a žen. Ženy se totiž obecněji cítí být starší než muži. Z výzkumů ze Slovenska např. vyplývá, že ve věkové kohortě 35-44 let si střední věk připisuje výrazně víc žen, zatímco muži se cítí být v mladším věku. Podobně je tomu i v dalších věkových skupinách. Pro věkovou kohortu 45-64 let je charakteristické, že jsou zde ve stejné míře zastoupeny ženy, které si připadají ve středním věku (48%) a ženy, které se cítí ve starším věku (43%). Jen 8% si připisuje starý věk a jen 1% mladší věk.<sup>67</sup> Na své věkové zařazení má významný vliv nejen chronologický věk, ale též sociální faktory, jako je vzdělání a ekonomická aktivita. Ženy, které mají nižší vzdělání, si častěji připisují vyšší věk a naopak ženy s vyšším vzděláním se cítí obecně mladší. Zde nelze nezmínit skutečnost, že ženy s nižším vzděláním častěji pracují v manuálních profesích, jež obnáší větší fyzickou zátěž a s tím spojené nepříznivé následky na zdraví. Z toho důvodu se cítí dříve opotřebované a méně zdatné vykonávat svojí práci do vyššího věku. Vzhledem ke svému nízkému vzdělání mají zúžený výběr jiných pracovních možností. To vše má za následek častější subjektivní pocit vyššího věku. Ženy fyzicky pracující též vypadají o několik let starší, což potvrzují i

---

<sup>66</sup> Sýkorová, D. Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontosociologie, s. 66.

<sup>67</sup> Bútorová, Z., Filadelfiová, J. Aktívne starnutie ako výzva, s. 89-90.

výpovědi účastnic kvalitativního výzkumu slovenského Inštitútu pre verejnú otázku z roku 2006.<sup>68</sup>

Vraťme se však ke srovnání mužů a žen a to jak vnímají subjektivně své zdraví a kvalitu života. Ženy obecně dokážou vést zdravější způsob života a více pečovat o své zdraví, ovšem uvádějí nižší údaje o fyzické aktivitě než muži. Také častěji trpí nadváhou. Až 50% žen nad 60 let dosahuje BMI hodnoty nadváhy a obezity. Nespokojenost se svým vzhledem společně s ostatními faktory odlišného a znevýhodněného postavení žen ve společnosti může mít za následek i nižší životní pohodu u žen než mužů. Ženy též *„opakovaně hodnotí svůj zdravotní stav výrazně hůře než muži. Největší rozdíl mezi muži a ženami ve prospěch mužů se projevuje ve věkové skupině 35-44 let. Vysokoškolačky hodnotí svůj zdravotní stav lepší než ženy se základním vzděláním.“*<sup>69</sup>

Z uvedeného vyplývá, že příslušnost ke konkrétnímu pohlaví, ale též vzdělání a ekonomické postavení ovlivňuje životní osudy lidí středního věku. Společenskými a biologickými rozdíly mezi muži a ženami této životní etapy se budeme zabývat v následujících kapitolách.

#### **2.3.4.1 Menopauza u žen**

Menopauza u žen je období hormonálních změn. Ženy ztrácejí svou reprodukční schopnost, dochází k postupnému vymizení menstruace a poklesu ženských pohlavních hormonů – estrogenů. K menopauze nejčastěji dochází kolem jedenapadesáti let.<sup>70</sup> Produkce estrogenů však klesá již dříve, a to má za následek ochabnutí prsou a úbytek podkožního tuku, díky němuž dochází k částečné ztrátě typicky ženského vzhledu. Tuk ubývá i v obličeji, kde se objevují ostré linie vrásek. Protože ženská pokožka je jemnější, mají ženy v průměru o 40 % víc vrásek než stejně staří muži.

---

<sup>68</sup> Bútorová, Z., Filadelfiová, J. Aktívne starnutie ako výzva, s. 91.

<sup>69</sup> Ženy a česká společnost, s. 26-27.

<sup>70</sup> Říčan, P. Cesta životem, s. 315.

Menopauza bývá často doprovázena nepříjemnými vegetativními příznaky, které ženy subjektivně různě prožívají. Velká část žen má psychické obtíže spojené s neurotickými projevy jako jsou návaly horka, pocení, bolesti hlavy, podrážděnost, nespavost, depresivní stavy. Těmi ve věku 45 až 70 let v mírné formě trpí až 87% žen.<sup>71</sup> Ženy se obávají duševního zhroucení, za kterým často stojí strach ze ztráty sexuální přitažlivosti. Naše společnost bezvýhradně uctívá kult mládí a menopauza představuje mezník v životě ženy, s kterým přichází ztráta reprodukční schopnosti a s ní spojené mládí ženy. Pocity méněcennosti a vlastní nedokonalosti spojené se stářím jsou doménou naší společnosti, která kult mládí přehnaně podporuje. V této souvislosti je zajímavé zmínit názor našeho předního psychiatra doktora Plzáka, který radí, abychom „více pěstovali kult krásy a půvabu žen středního a pozdně středního věku, což by znamenalo orientovat se na hodnoty jiné než ryze biologické, zrušit kult mládí.“<sup>72</sup> Vzhled související úzce s věkem se stává v dnešní společnosti, kde se tělo stále silněji dostává do středu pozornosti, důležitou součástí identity i sociálního postavení jedince. V této souvislosti se hovoří o tzv. „lookismu“ jako o nové formě sociální stratifikace, jež bývá přirovnávána k fungování sexismu či rasismu. Často se přitom ukazuje, že uvedené různé dimenze nerovností se vzájemně posilují, propojují a vedou tak nejen k posilování nerovností, ale rovněž ke vzniku nových hierarchií uvnitř jednotlivých zdánlivě homogenních skupin.<sup>73</sup>

Menopauza bývá často popisována jako problematické období. Někteří odborníci jsou však toho názoru, že většina žen touto etapou projde jen s mírnými obtížemi a vyvracejí rozšířenou domněnku, že menopauza znamená pro ženu značné fyzické i psychické nepohodlí a často až psychické trauma. Mnoho dnešních lékařů vnímá menopauzu jako druh nemoci, kdy chybějí ženské hormony a v důsledku toho vzniká osteoporóza, či riziko srdečních onemocnění. Proto ženám předepisují hormonální léčbu, která má bohužel i svá rizika v častějším výskytu

---

<sup>71</sup> Depressive symptoms and menopausal burden in the midlife, s. 306-310.

<sup>72</sup> Říčan, P. Cesta životem, s. 300.

<sup>73</sup> Hasmanová, J. Fyzický vzhled jako mechanismus sociální stratifikace, 2010.

rakoviny vaječníků, prsou či močového měchýře. Předepisování hormonální léčby je velký business farmaceutických firem, protože ženy v přechodu jsou obrovský potenciální segment trhu.

Novější studie dokazují, že menopauza představuje přirozený děj, jež není potřeba ve většině případů léčit.<sup>74</sup> Zároveň bývá uváděno, že „ženy jsou mezi 40 - 50 lety v průměru o 25 % rychlejší a pohyblivější než stejně staří muži. Základ této schopnosti je právě v hormonální přeměně, která chrání ženy daleko účinněji před srdečním onemocněním než muže a v závěru produktivního věku ženy silně zvyhodňuje.“<sup>75</sup>

Friedanová, jež se obdobím klimakteria podrobněji zabývá, píše: "Podle nejnovějších odhadů zažívá asi 75% žen určité narušení a nepohodlí během klimakteria, ale bez přítomnosti nemoci - relativně malý počet přichází s těmito problémy k lékaři. Někteří psychologové píší, že menopauza je jako zřetelný projev toho, že končí reprodukční období ženy, zlomovou událostí v životě žen středního věku a významným tlakem na její přizpůsobení. Jako výrazné ohrožení sebepojetí je vnímána podle některých psychoterapeutů těmi ženami, jejichž identita je založena na mateřské a reprodukční roli nebo pokud menopauzu spojují se ztrátou sexuální přitažlivosti a zájmu o sex."<sup>76</sup> Tato skutečnost u některých žen vede k vystupňování sexuální aktivity, aby si ještě stihly užít, co se dá. Jiné se snaží vyrovnat ztráty, jež jsou spojeny s klimakteriem, přehnanou péčí o sebe, kosmetiku, oblékání a třeba i podstupováním kosmetických operací. Říčan na rozdíl od Friedanové uvádí, že „ženy, které mají dobrý pocit, že splnily svou mateřskou úlohu, snášejí klimakterium ve srovnání se ženami, které neměly děti. Můžeme předpokládat, že na bezdětné ženy působí viditelný konec možnosti stát se matkou – a to i když rozumem dávno vědí, že děti mít nebudou, nebo je ani nikdy mít nemohly a nechtěly.“<sup>77</sup> Zajímavá je skutečnost, že v kulturách, kde

---

<sup>74</sup> Kramarae, Ch., Spender, D., Routledge International Encyclopedia of women, s. 1356-1359.

<sup>75</sup> Šachová, P., Krize středního věku: Ženy a muži v přechodu, 2012.

<sup>76</sup> Friedan, B. The Fountain of Age, s. 141.

<sup>77</sup> Říčan, P. Cesta životem, s. 300.

menopauzou stoupá společenské postavení ženy a jde o vítaný životní předěl, nejsou psychické obtíže v klimakteriu vůbec známé. Naopak negativní očekávání spojovaly s menopauzou nejvíce ženy tradičních kultur muslimsko-arabských a židovských z Blízkého Východu.<sup>78</sup> Friedanová<sup>79</sup> též zmiňuje významnou psychoanalytičku Helene Deustsch. Ta popsala především psychologické reakce spojené s menopauzou jako jeden z nejobtížnějších úkolů v životě ženy. Menopauza totiž představuje projev ukončení reprodukčního období ženy a znamená možnost ohrožení její identity jako ženy.

Ať už se žena aktuálně nachází v přechodu, nebo jen prostě v dlouhém období středního věku, ocitá se v životní etapě, které na ní klade vysoké nároky. Děti často opouští domov a ženy mohou zažívat syndrom prázdného hnízda, zároveň staří rodiče potřebují péči a jsou na konci svého života. Ženy jsou tak pod dvojitým tlakem ze stran obou generací.<sup>80</sup> Přidávají se problémy z partnerského života, kdy je často dlouhodobý partner již sexuálně nepřitahuje, popřípadě je kvůli mladší ženě opustí. V práci mohou zažívat rutinu a málo úspěchů. Na druhou stranu toto období může ženám přinést i zvýšené sebevědomí nabyté věkem, větší sebezvědomí a více volného času na budování kariéry. To vše je otázka individuálních životních drah, v nichž se samozřejmě žena od ženy liší.

#### **2.3.4.2 Andropauza u mužů**

Reprodukční schopnost mužů je zpravidla zachována do pozdějšího věku a pokles mužských hormonů je velice pozvolný. Větší úbytek testosteronu bývá zaznamenáván až mezi 60-70 rokem, i když hladiny mužských hormonů klesají již od svého maxima, tedy od období 18-22 let. Podle Říčana<sup>81</sup> k výraznému snížení sexuálních funkcí u mužů dochází zpravidla až mezi 70. - 80. rokem. V tu dobu významně klesá počet spermií a snižuje se jejich pohyblivost. Kolem 90 let

---

<sup>78</sup> Šachová, P., Krize středního věku: Ženy a muži v přechodu, 2012.

<sup>79</sup> Friedan, B. The Fountain of Age, s. 141.

<sup>80</sup> Lippert, L. Women at midlife: Implications for theories of women's adult development.

<sup>81</sup> Říčan, P. Cesta životem, s. 343-357.

věku se v podstatě žádné spermie netvoří. Tento pomalý pokles sexuálních funkcí, ale nemůžeme v žádném případě srovnávat s náhlým ukončením plodnosti, ke kterému dochází u ženy po menopauze. Postupný pokles testosteronu může mít souvislost se změnami, které se u mužů středního věku začínají projevovat. Je to např. úbytek svalové a kostní hmoty, sklon k obezitě, ztráta energie, mužnosti a snižování plodnosti.

Klimakterium u mužů tedy existuje, ale většinou v mnohem mírnější formě. Langmeier s Krejčířovou<sup>82</sup> připouští, že tzv. andropauza má podobné subjektivní i objektivní projevy (např. obtížnější vyvolání a udržení erekce) a v některých oblastech se dá srovnávat s klimakterickými problémy žen – depresivní rozlady, pocity beznaděje, ztráty osobní hodnoty, prožitků viny či sebenenávisti.

Nejobvyklejším problémem se stává deprese vyvolaná sexuálními potížemi. S tím můžeme být spojena i ne příliš povzbudivá statistika počtu sebevražd mužů. Ten je ve středním věku údajně 3x vyšší a u mužů starších 65 let 7x vyšší než v mladším věku.<sup>83</sup>

Oslabení mužské potence stejně jako u žen ztráta plodnosti je významné téma středního věku. *„Druhá životní etapa je pro muže jako vylézt na druhou horu, aby našel druhou vášeň či touhu, moc a životní cíl. Říčan ji např. charakterizuje jako přechod od sexuální potence k sexuálnímu potěšení. Muži musí podle něj oddělit své ego od potence. Ti, kteří nejsou tak pevní, trpí tzv. syndromem corvette, který je nutí koupit si sportovní auto, rozhalit košili a vyrazit si se sekretářkou o 20 let mladší.“*<sup>84</sup>

Již jsme hovořili o tom, že muži středního věku se těžko smiřují se ztrátou mládí jako cenného atributu dnešního světa. Ze strachu ze stáří lehce podléhají iluzi věčného mládí. Zdrojem takové iluze může být i zlom v milostném životě.

---

<sup>82</sup> Krejčířová, D., Langmeier, J. Vývojová psychologie. s. 177.

<sup>83</sup> Šachová, P., Krize středního věku: Ženy a muži v přechodu, 2012.

<sup>84</sup> Šachová, P., Krize středního věku: Ženy a muži v přechodu, 2012.

Především muži nespokojení se svým partnerským životem a stárnoucí manželkou hledají nové mladší partnerky, které jim iluzi věčného mládí poskytují. S nimi si pak pořizují děti a chtějí žít nanovo. U žen je tento jev méně častý, avšak stejně problémový. Vztah starší ženy a mladšího muže společnost chápe méně a odsuzuje více než vztahy opačné, které jsou spíše tolerovány.

Vraťme se však ještě k andropauze. Někteří odborníci ji vnímají jako fiktivní pojem, protože při ní nedochází k markantnějším fyziologickým změnám. Nedochází ani k zastavení tvorby spermií a tudíž k neplodnosti a ani k prudkému poklesu testosteronu. Jde tedy o termín, jež je vymezený čistě subjektivními a psychologickými příznaky. Muži ačkoliv z fyzického hlediska klimakteriem procházejí snadněji, určité především psychické a sexuální potíže zažívají.

## 3. EMPIRICKÁ ČÁST

### 3.1 ORIENTAČNÍ PRŮZKUM

„Životní spokojenost a pocity žen ve středním věku“

#### 3.1.1 Téma orientačního průzkumu s charakteristikou problému

Tématem orientačního průzkumu je životní spokojenost žen ve středním věku. Průzkum hledá odpovědi na otázky, zda se ženy cítí šťastné a nakolik pociťují příznaky krize středního věku. Vnímání štěstí je spojováno s takovými charakteristikami, jako je např. ekonomické zajištění, vyrovnané rodinné zázemí či uplatnění v práci. Pocity, které se váží ke krizi středního věku, a které ji charakterizují, vycházejí z popisu tohoto období v teoretické části práce a v dotazníku k nim směřují otázky, zda ženy ve svém životě vnímají prázdnotu, mají obavy, že jim život již nic nového nepřinese, obávají se přicházejícího stáří, či mají představu, že by mohly ve svém životě ještě něco zásadního změnit. Dále se orientační šetření zabývá skutečností, zda jsou ženy šťastné, a nakolik vnímají svůj život jako problematický. Uvedená zjištění jsou porovnávána s dosaženým vzděláním, rodinným stavem, životními prioritami, počtem dětí či lokalitou, ve které ženy žijí.

S pocitem životní spokojenosti souvisí též míra podílu jejich partnerů na péči o domácnost a děti. To je též důvod, proč se výzkumné šetření zaměřuje i na tuto oblast. Sleduje tedy, nakolik vnímají ženy rozdělení domácích prací jako spravedlivé, a v jaké míře se jejich partneři podílejí na péči o děti. Podíl mužů v péči o děti a domácnost bude znovu porovnáván s dosaženým vzděláním žen a ostatními charakteristikami.

Základní otázkou orientačního průzkumu tedy je, nakolik jsou ženy ve středním věku ve svém životě spokojené a zda pociťují tzv. krizi středního věku.



### **3.1.2 Cíl orientačního průzkumu**

Cílem orientačního průzkumu je zmapování životní situace a pocitů žen středního věku. Orientační průzkum se snaží zjistit, zda ženy u sebe vnímají tzv. krizi středního věku, jak vnímají a charakterizují pocit štěstí a spokojenosti a jaké problémy jim toto životní období přináší. Šetření dále zjišťuje, jak tyto skutečnosti souvisí s dosaženým vzděláním, životními prioritami, lokalitou, kde žijí, počtem dětí či rodinným stavem.

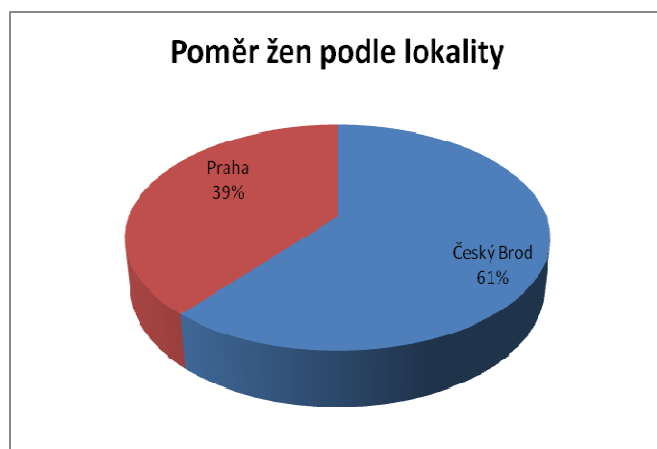
### **3.1.3 Charakteristika souboru orientačního průzkumu**

Respondentkami orientačního průzkumu byly tři základní skupiny žen různého věku. Jednalo se o ženy, které navštěvují cvičení v Sokole v Českém Brodě, dále pak matky dětí, které odvádějí své děti do kroužků Základní umělecké školy v Českém Brodě a ženy, které chodí cvičit do večerních lekcí aerobiku či kondičního cvičení v základní škole Lobkovicovo náměstí v Praze 3. Důvody, proč byl vybrán zrovna tento výzkumný vzorek žen, byly ryze praktického důvodu. Byla to především možnost, jak oslovit více žen ve středním věku najednou a z různého sociokulturního prostředí včetně městského a maloměstského prostředí. Výsledky průzkumu mohou být ovlivněny skutečností, že se z části jedná o ženy aktivního životního stylu, což vyplývá ze skutečnosti, že se ve svém věku věnují sportovní aktivitě. Mohou tedy mít k problémům středního věku podobný aktivní postoj. Alespoň částečná reprezentativnost je docílena faktem, že respondentkami byly i ženy, které vodí své děti do Základní umělecké školy.

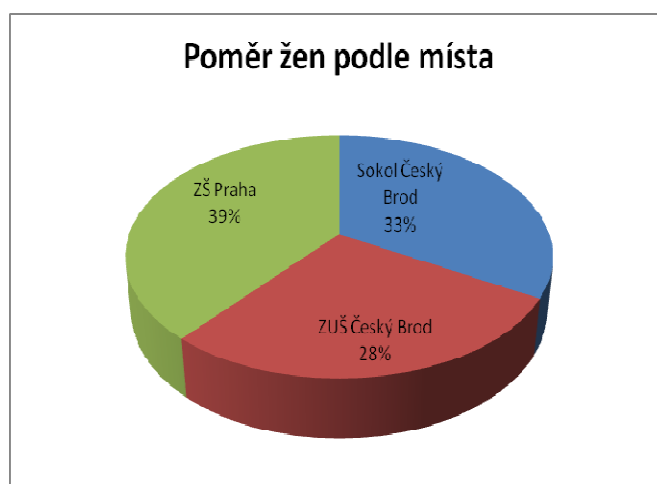
Celkem bylo vyplněno 90 dotazníků, z toho 25 žen ze Základní umělecké školy Český Brod, 30 žen ze Sokola Český Brod a 35 žen z pražské Základní školy Lobkovicovo náměstí.

Výzkumný vzorek slouží pro orientační šetření a nemůže zcela objektivně reprezentovat základní soubor, tedy všechny ženy v ČR ve středním věku, ale představuje spíše sondu do uvedené problematiky.

Graf 1 Poměr zastoupení žen podle lokality orientačního průzkumu



Graf 2 Poměr zastoupení podle místa orientačního průzkumu



### 3.1.4 Charakteristika lokalit orientačního průzkumu

Orientační průzkum byl proveden na třech místech a ve dvou lokalitách. Osloveny byly ženy v Českém Brodě, které navštěvují cvičení v Sokole a dále pak ženy, které odvádějí své děti do zájmových kroužků Základní umělecké školy Český Brod. Druhou lokalitou je Praha 3 – Vinohrady a ženy navštěvující kurzy cvičení v základní škole. Cvičební hodiny jsou kondičního charakteru s menší zátěží a jsou určeny ženám středního věku. U základní umělecké školy byly vybrány kroužky, jež navštěvují starší děti, jejichž matky jsou též ve středních letech. Ve všech případech se jedná o ženy, kterým je více jak 35 let, ve většině případů více jak 40 let. Jsou to tedy ženy, které jsou ve středním věku a problém krize středního věku je u nich více jak aktuální.

Aby orientační šetření zahrnovalo různé druhy sociokulturního a lokálního prostředí, byla vybrána rozdílná místa. Maloměstské prostředí Český Brod a velkoměstská čtvrť Praha 3 – Vinohrady. Srovnáváno je velkoměstské prostředí se svými specifickými nároky na život a hektickým životním tempem a prostředí malého města, které je sice z Prahy lehce dostupné, ale svým charakterem a životním a tempem od hlavního města zcela odlišné. Městské prostředí je známo svou anonymitou, lidé se na ulici často neznají a tolik nezdraví. Ženy se zde mohou cítit více osamělé a na své problémy více samy. Chybí zde ve větší míře institut sousedství a možnost více se setkávat se svými známými či sousedy na ulici. Naopak ženy ve městě mají více příležitostí svěřit se svými problémy odborníkům, neboť zde působí mnohem více psychologů, psychiatrů ale i odborných lékařů. Existuje zde i větší množství zájmových aktivit, ať už sportovních či kulturně uměleckých, kterými ženy mohou naplnit svůj volný čas a relaxovat od každodenních starostí.

Český Brod je malé město s cca 7 000 obyvateli cca 30 km východně od Prahy. Nejedná se tedy přímo o prostředí vesnické ale spíše prostředí maloměstské. Nabídka volnočasových aktivit zde není velká, též pracovních příležitostí zde není mnoho. Ženy tak často dojíždějí za prací vlakem do Prahy. Delší cestování

jim zabere více času a mohou se cítit i více vyčerpané. Praha 3 Vinohrady je klidná čtvrť nedaleko centra Prahy s dobrou dopravní dostupností. Praha obecně nabízí mnoho možností, jak trávit svůj volný čas a je zde i více pracovních možností a uplatnění se na trhu práce.

### **3.1.5 Základní otázky orientačního průzkumu**

Orientační průzkum si klade následující otázky, na které hledá odpovědi prostřednictvím dotazníkového šetření.

Otázky jsou následující:

#### **Základní otázky**

*V jaké míře se ženy středního věku cítí šťastné a spokojené?*

*Jaké charakteristiky u žen středního věku vystihují pocit štěstí?*

*Co se pro ženy s příchodem středního věku změnilo?*

*V jaké míře pocítují ženy středního věku příznaky krize středního věku?*

#### **Ostatní otázky**

*Souvisí s pocitem životní spokojenosti žen středního věku jejich dosažené vzdělání?*

*Souvisí s pocitem životní spokojenosti lokalita, ve které žijí?*

*Souvisí s pocitem životní spokojenosti počet dětí?*

*Souvisí životní spokojenost žen s rozdělením práce v rodině?*

*Souvisí životní spokojenost žen s rozdělením péče o děti mezi partnery?*

*Vnímají ženy středního věku s vyšším vzděláním více rozdělení domácích prací a péči o děti jako spravedlivé?*

### **3.1.6 Interpretace základních pojmů**

**Střední věk** – v našem orientačním průzkumu jsou zahrnuty ženy ve středním věku v rozmezí od 35 do 55 let.

**Pocit štěstí a spokojenosti** - tento pojem je v dotazníkovém šetření charakterizován ekonomickým zajištěním, fungujícím rodinným zázemím, uplatněním v práci, zdravím rodinných příslušníků či dostatkem volného času. Aby bylo dostatečně vystiženo subjektivní vnímání těchto pocitů, je respondentkám dáván prostor pro uvedení dalších skutečností, které vystihují jejich vlastní vnímání pocitu štěstí a spokojenosti.

**Krise středního věku** – charakteristika tohoto pojmu vychází z popisu krize středního věku v teoretické části práce a v dotazníku k nim směřují otázky, zda ženy ve svém životě vnímají prázdnotu, mají obavy, že jim život již nic nového nepřinese, obávají se přicházejícího stáří, či mají představu, že by mohly ve svém životě ještě něco zásadního změnit.

### **3.1.7 Metody orientačního průzkumu**

K orientačnímu průzkumu byla použita výzkumná metoda dotazníku. Dotazník byl rozdán ženám, které se účastní cvičení v Sokole a vodí děti do kroužků Základní umělecké školy obojí v Českém Brodě a ženám, které chodí cvičit do Základní školy Lobkovicovo náměstí v Praze 3. Dotazník má písemnou formu a je anonymní. Otázky jsou uzavřené a polouzavřené. U uzavřených otázek respondentky vybírají z několika daných možností. V některých případech mají možnost uvést vlastní podněty a v tom případě se jedná o polouzavřené otázky. Část otázek používá posuzovací škálu, tedy možnosti odpovědí ano či ne.

### **3.1.8 Realizační plán**

Než byl realizován orientační průzkum, byla provedena předběžná teoretická analýza vycházející ze studia odborné literatury na toto téma, informací dostupných na internetu či závěrů z výzkumných zpráv alespoň částečně souvisejících s daným tématem. Bohužel tématem krize středního věku u žen

se nezabývá mnoho odborných pramenů, a proto byly využity jen výsledky výzkumů částečně souvisejících, jež jsou uvedeny v teoretické části. Poté byly formulovány základní otázky orientačního průzkumu, které se ptají na fakt, v jaké míře se ženy středního věku cítí šťastné a spokojené a nakolik pociťují příznaky krize středního věku. Na základě těchto základních otázek byly rozpracovány podrobnější otázky zabývající se různými korelacemi a souvislostmi mezi pocity štěstí a životní spokojenosti a dalšími proměnnými.

Dále byly vybrány lokality orientačního průzkumu a možné skupiny žen, kterým by mohl být dotazník rozdán. Následně byl sestaven dotazník, jako nejvhodnější druh empirické metody při zjišťování odpovědí na otázky orientačního průzkumu.

Před zadáním dotazníku, byl proveden malý pilotážní průzkum. Jeho úkolem bylo blíže poznat ženy středního věku a jejich subjektivní vnímání své životní situace a následně případně poupravit otázky orientačního průzkumu. Pilotážní průzkum byl proveden na dvou ženách ve věku 38 a 45 let. Vybrané ženy byly požádány o zkušební vyplnění dotazníku.

Pilotážní průzkum měl ověřit, zda jsou otázky dostatečně srozumitelné, kolik času přibližně zabere jejich zodpovězení, zda se odpovědi dají dobře vyhodnotit, a jestli je možné na podobné otázky adekvátně odpovědět.

Poté byly navštíveny cvičební hodiny určené pro ženy středního věku v Českém Brodě a v Praze 3 na Vinohradech. Po skončení hodin byly ženy požádány o vyplnění dotazníku a byl jim vysvětlen účel dotazníkového průzkumu. Stejně tak byly navštíveny zájmové kroužky v Základní umělecké škole Český Brod, kde byly osloveny matky dětí, které kroužky navštěvují. Některé ženy ochotně vyplnily dotazník na místě, jiné ho odmítly a některé přislíbily, že přinesou dotazník příště. Pro sběr dotazníků v následných hodinách byl použit sběrný box. Před zadáváním dotazníků bylo respondentkám zdůrazněno, že dotazník je anonymní, bude autorkou osobně zpracován a po zpracování bude ihned skartován. Z toho důvodu nemohou být údaje o konkrétních osobách dohledány ani nikde zveřejněny. Ženy se tedy nemusí bát uvádět pravdivé informace.

Rozdáno bylo 120 dotazníků, vyplněno a vráceno jich bylo 90. Návratnost dotazníků byla tedy 75%. Celé znění dotazníku je uvedeno v příloze.

### 3.1.9 Vyhodnocení orientačního průzkumu

Vyhodnocení dotazníkového šetření se zabývá odpověďmi na základní a rozšířené otázky orientačního průzkumu. V souvislosti s tím je uvedeno podrobnější vyhodnocení výsledků, jež obsahuje porovnání různých proměnných a uvedení dat do vzájemného porovnání.

#### *V jaké míře se ženy středního věku cítí šťastné a spokojené?*

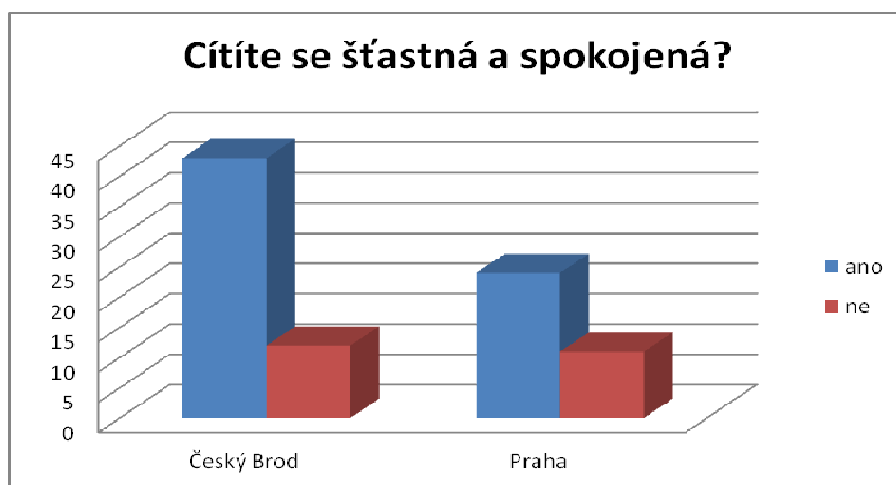
Odpověď na tuto otázku lze najít v následujících položkách (otázkách) dotazníku. Především je to otázka č. 5, která se přímo ptá, zda se ženy cítí šťastné a spokojené, dále otázka č. 6, co pro ženy středního věku pocit štěstí a spokojenosti zahrnuje a dále položka č. 9, jaké problémy či psychické rozpoložení ženy ve svém životě aktuálně pociťují. Položku č. 6 vystihuje podotázka ***Jaké charakteristiky u žen středního věku vystihují pocit štěstí?***

Z výsledků vyplněných dotazníků vyplývá, že většina žen ve středním věku se cítí šťastná. Další otázka zní: ***Souvisí s pocitem životní spokojenosti lokalita, ve které žijí?*** Pokud bychom tedy porovnali pocit štěstí v korelaci obou lokalit, dojdeme k závěru, že ženy v maloměstském prostředí se cítí častěji šťastné než v prostředí velkoměsta. Výsledky nalezneme v následující tabulce a grafu.

Tab. 1 Výsledky položky *Cítíte se šťastná a spokojená?*

| <b>Cítíte se šťastná a spokojená?</b> | <b>Český Brod</b> | <b>Praha</b> | <b>Celkem</b> | <b>%</b> |
|---------------------------------------|-------------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Ano</b>                            | 43                | 24           | 67            | 75       |
| <b>Ne</b>                             | 12                | 11           | 23            | 25       |
| <b>Celkem</b>                         | 55                | 35           | 90            | 100      |

Graf 2 Výsledky položky *Cítíte se šťastná a spokojená?*



Zajímavé je jistě porovnání pocitu štěstí a spokojenosti s dosaženým vzděláním respondentek. Na tuto skutečnost se ptá otázka: *Souvisí s pocitem životní spokojenosti žen středního věku jejich dosažené vzdělání?*

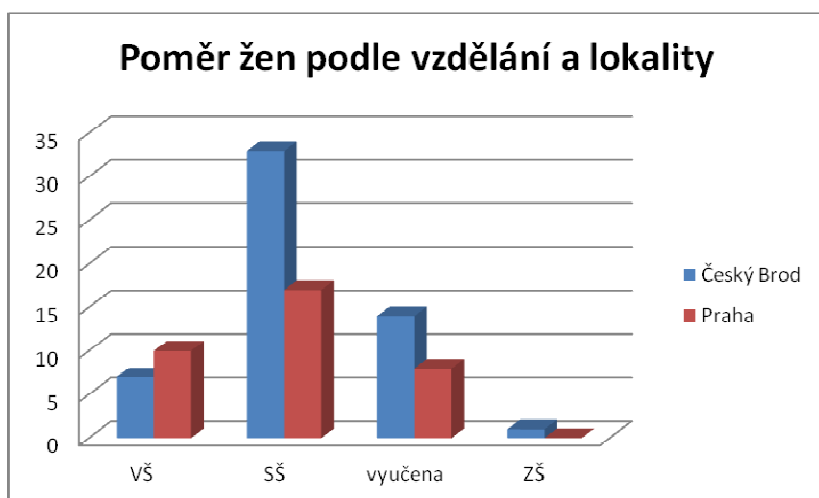
Pro úplnost však nejdříve uvedme poměr žen podle vzdělání.

Tab. 2 Poměr žen podle vzdělání a lokality

|                | <b>Český Brod</b> | <b>Praha</b> | <b>Celkem</b> |
|----------------|-------------------|--------------|---------------|
| <b>VŠ</b>      | 7                 | 10           | 17            |
| <b>SŠ</b>      | 33                | 17           | 50            |
| <b>vyučena</b> | 14                | 8            | 22            |
| <b>ZŠ</b>      | 1                 | 0            | 1             |
| <b>Celkem</b>  | 55                | 35           | 90            |



Graf 3 Poměr žen podle vzdělání a lokality

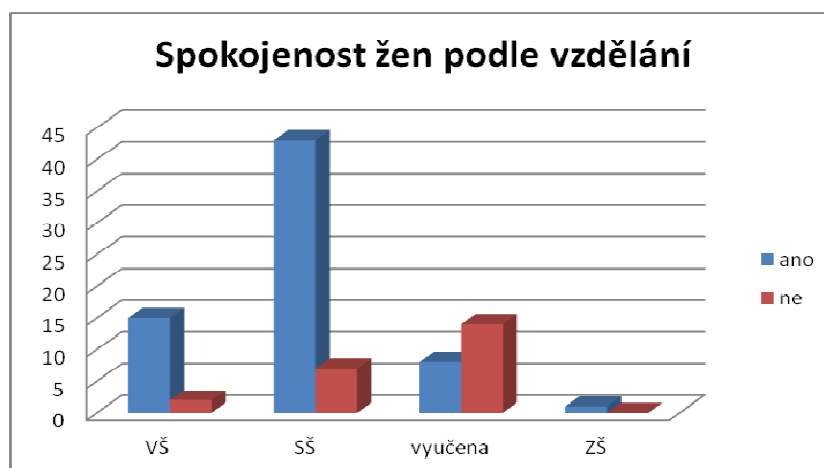


Z výsledků orientačního průzkumu vyplývá, že spokojenost žen je nejvyšší u středoškolaček a vysokoškolaček. Ženy, které jsou vyučené, jsou naopak z většiny v životě nespokojené. Respondentka se základním vzděláním byla pouze jedna, proto nelze poměr v tomto případě hodnotit. Na základě výsledků uvedených v následující tabulce a grafu lze říci, že vzdělání a životní spokojenost jsou ve vzájemné korelaci.

Tab. 3 Spokojenost žen podle vzdělání

|               | ano       | ne        | Celkem    | %          |
|---------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| VŠ            | 15        | 2         | 17        | 19         |
| SŠ            | 43        | 7         | 50        | 56         |
| Vyučena       | 8         | 14        | 22        | 24         |
| ZŠ            | 1         | 0         | 1         | 1          |
| <b>Celkem</b> | <b>67</b> | <b>23</b> | <b>90</b> | <b>100</b> |

Graf 4 *Spokojenost žen podle vzdělání*



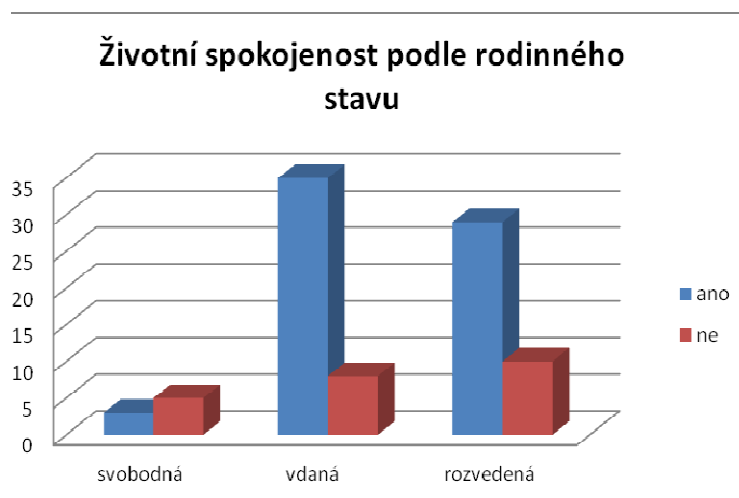
Jak souvisí pocit štěstí a spokojenosti s dalšími proměnnými jako je rodinný stav, počet dětí či životní priority žen? Vnímají spokojené ženy rozdělení domácích prací v rodině jako spravedlivé, pečují z velké části o děti samy nebo jim pomáhají manželé a partneři? Na to nám odpoví následující grafy a tabulky.

Z celkového počtu respondentek bylo svobodných 8, vdaných 43 a rozvedených 39. Ačkoliv svobodných žen byl jen zlomek z celkového počtu, většina z nich byla spíše nespokojená. Vdané ženy byly z valné většiny spokojené, stejně tak rozvedené, u kterých však bylo nespokojených o něco více.

Tab. 4 *Spokojenost žen podle rodinného stavu*

|               | ano       | ne        | Celkem    |
|---------------|-----------|-----------|-----------|
| svobodná      | 3         | 5         | 8         |
| vdaná         | 35        | 8         | 43        |
| rozvedená     | 29        | 10        | 39        |
| <b>Celkem</b> | <b>67</b> | <b>23</b> | <b>90</b> |

Graf 5 Spokojenost žen podle rodinného stavu



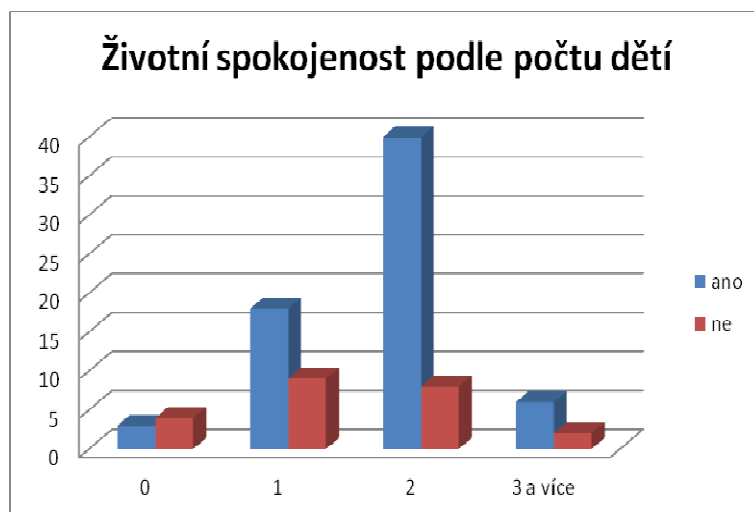
***Souvisí s počtem životní spokojenosti počet dětí?***

Rozdíly mezi tím, zda jsou ženy spokojené a šťastné nebo ne, v souvislosti s počtem jejich dětí rostou v závislosti na počtu těchto dětí až do počtu dvou. Bezdětné ženy jsou více nespokojené, s jedním dítětem roste spokojenost, která je nejmarkantnější u žen se dvěma dětmi. Se třemi dětmi jsou rozdíly znovu o něco menší. Z toho vyplývá, že v souboru žen jsou nejvyrovnanější a nejspokojenější ženy se dvěma dětmi.

Tab. 5 Spokojenost žen podle počtu dětí

|                 | ano | ne | Celkem |
|-----------------|-----|----|--------|
| <b>0</b>        | 3   | 4  | 7      |
| <b>1</b>        | 18  | 9  | 27     |
| <b>2</b>        | 40  | 8  | 48     |
| <b>3 a více</b> | 6   | 2  | 8      |
| <b>Celkem</b>   | 67  | 23 | 90     |

Graf 6 Spokojenost žen podle počtu dětí

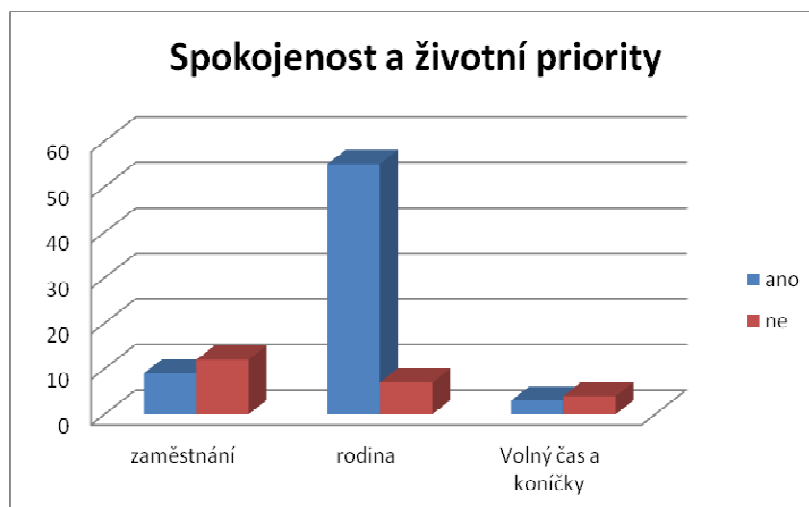


V porovnání životních priorit a pocitu štěstí a spokojenosti žen ve středním věku, vycházejí jako nejspokojenější ty ženy, které považují za svou životní prioritu rodinu. Těch je také zdaleka nejvíce ze všech. Naopak ty, co upřednostňují zaměstnání, jsou spíše nespokojené. Volný čas a koníčky preferuje menšina z nich, a přibližně polovina těchto žen není v životě spokojená. Vzhledem k tomu, že u položek zaměstnání a volný čas a koníčky odpovědělo ve srovnání s položkou rodina kladně jen málo respondentek, nelze z toho vyvozovat nějaké obecně platné závěry. Co však lze brát v úvahu je většina žen, které mají jako svou životní prioritu rodinu a přitom jsou šťastné.

Tab.6 Spokojenost žen a životní priority

|                     | ano       | ne        | Celkem    |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|
| zaměstnání          | 9         | 12        | 21        |
| rodina              | 55        | 7         | 62        |
| volný čas a koníčky | 3         | 4         | 7         |
| <b>Celkem</b>       | <b>67</b> | <b>23</b> | <b>90</b> |

Graf 7 Spokojenost žen a životní priority



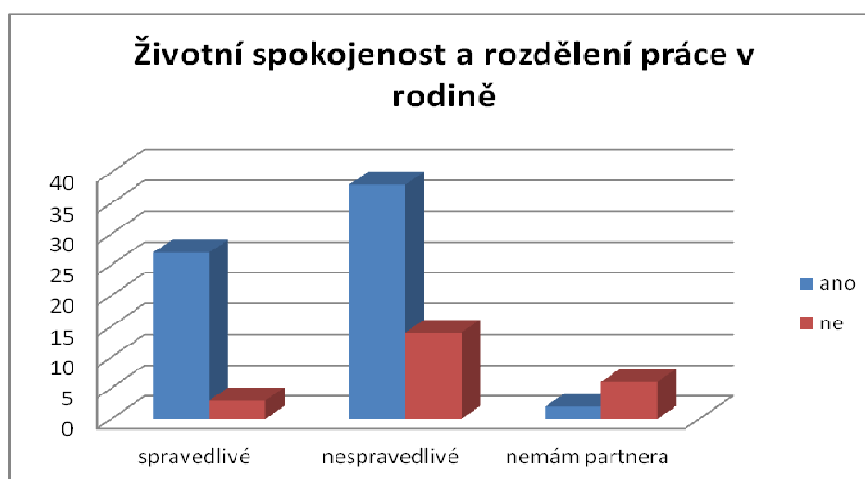
### ***Souvisí životní spokojenost žen s rozdělením práce v rodině?***

V orientačním průzkumu jsme vycházeli z předpokladu, že s pocitem štěstí a životní spokojenosti souvisí míra zapojení partnerů žen do péče o domácnost a děti. Čím více se partneři zapojují, tím spokojenější by ženy měly být. Je tomu opravdu tak? Samozřejmě že do tohoto vzájemného vztahu vstupují další proměnné, které je mohou ovlivnit, ovšem můžeme konstatovat, že mírně stoupá zastoupení nespokojených žen v kategorii, kdy ženy cítí, že rozdělení práce v rodině je nespravedlivé. Abychom mohli udělat jasné závěry, bylo by nutné tuto souvislost ještě blíže prozkoumat. Pro naši představu však uvedené výsledky postačují.

Tab. 7 *Životní spokojenost a rozdělení práce v rodině*

|                | ano       | ne        | Celkem    |
|----------------|-----------|-----------|-----------|
| spravedlivé    | 27        | 3         | 30        |
| nespravedlivé  | 38        | 14        | 52        |
| nemám partnera | 2         | 6         | 8         |
| <b>Celkem</b>  | <b>67</b> | <b>23</b> | <b>90</b> |

Graf 8 *Životní spokojenost a rozdělení práce v rodině*



***Vnímají ženy středního věku s vyšším vzděláním více rozdělení domácích prací jako spravedlivé?***

Pro ilustraci doplňujeme, jak pociťují ženy středního věku rozdělení domácích prací podle dosaženého vzdělání. Ve všech skupinách žen (kromě základního vzdělání, kde byla však zastoupena pouze jedna žena) vnímají respondentky z většiny rozdělení domácích prací pro ně jako nespravedlivé. Tím tento orientační průzkum potvrzuje výsledky výzkumného šetření z roku 2003.<sup>85</sup> Zajímavé je, že v poměru nejvíce považují rozdělení domácích prací jako

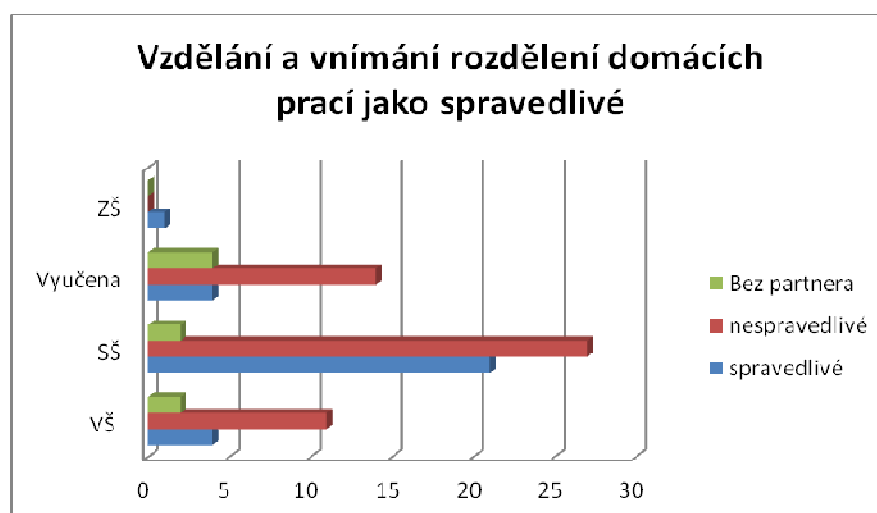
<sup>85</sup> Kol. autorek, *Rovné příležitosti mužů a žen při sladění práce a rodiny?*, s. 51-64.

nespravedlivé ženy vyučené, poté následují vysokoškolačky a největší procento žen považujících rozdělení domácích prací za spravedlivé je mezi středoškolačkami. Je otázkou, nakolik pocity žen v této oblasti odrážejí realitu. Je možné, že vyučené ženy musí objektivně vykonávat mnohem více domácích prací než ženy se středoškolským či vysokoškolským vzděláním. Je též možné, že jejich partneři, kteří mají podobné vzdělání, jsou na toto rozdělení prací zvyklí a nehodlají se přizpůsobit modernějším trendům. Vysokoškolačky naopak možná v realitě nevykonávají tolik domácích prací a více se se svými partnery o objem prací dělí, avšak přesto cítí rozdělení prací jako nespravedlivé.

Tab. 8 Vzdělání a vnímání rozdělení domácích prací jako spravedlivé

|               | spravedlivé | nespravedlivé | Bez partnera | Celkem    |
|---------------|-------------|---------------|--------------|-----------|
| VŠ            | 4           | 11            | 2            | 17        |
| SŠ            | 21          | 27            | 2            | 50        |
| Vyučena       | 4           | 14            | 4            | 22        |
| ZŠ            | 1           | 0             | 0            | 1         |
| <b>Celkem</b> | <b>30</b>   | <b>52</b>     | <b>8</b>     | <b>90</b> |

Graf 9 Vzdělání a vnímání rozdělení domácích prací jako spravedlivé



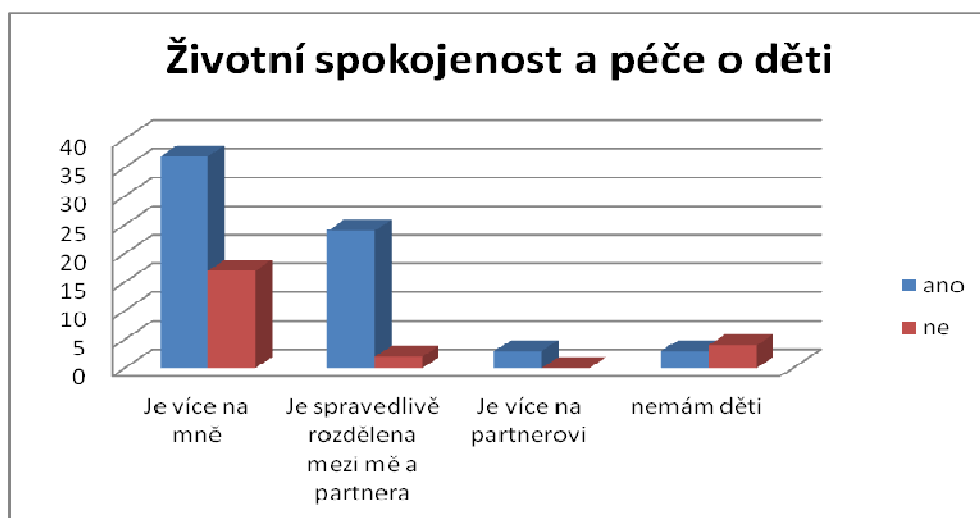
### *Souvisí životní spokojenost žen s rozdělením péče o děti mezi partnery?*

S výše uvedenou skutečností rozdělení práce v rodině úzce souvisí i péče o děti. Cítí se ženy ve středním věku šťastnější pokud se jejich partneři spolupodílejí na péči o děti? Z následujících údajů uvedených v tabulce a grafu vyplývá, že mírně stoupá počet nespokojených žen, pokud je starost o děti především na jejich bedrech. Naopak v situaci, kdy je péče rozdělena spravedlivě, počet nespokojených žen klesá. Případů, kdy je péče o děti více na partnerovi, byly pouze tři, a ve všech případech se ženy cítí spokojené. Tento počet je však příliš malý na to, aby se z něj daly dělat uspokojivé závěry.

Tab. 9 Životní spokojenost a péče o děti

|   | ano       | ne        | Celkem    |
|---|-----------|-----------|-----------|
| Je více na mně                              | 37        | 17        | 54        |
| Je spravedlivě rozdělena mezi mě a partnera | 24        | 2         | 26        |
| Je více na partnerovi                       | 3         | 0         | 3         |
| nemám děti                                  | 3         | 4         | 7         |
| <b>Celkem</b>                               | <b>67</b> | <b>23</b> | <b>90</b> |

Graf 10 Životní spokojenost a péče o děti



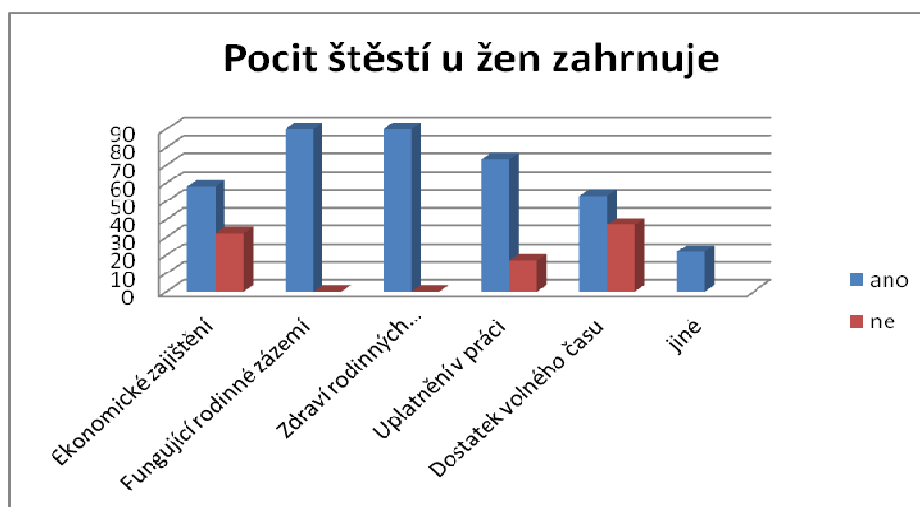


Jednou z dalších otázek, které si orientační průzkum klade, je: ***Jaké charakteristiky u žen středního věku vystihují pocit štěstí?*** Respondentky si mohly vybrat z nabízených možností jako je ekonomické zajištění, fungující rodinné zázemí, zdraví rodinných příslušníků, uplatnění v práci a dostatek volného času. Zároveň se jednalo o polouzavřenou otázku a ženy mohly doplnit vlastní položku. U té několikrát uvedly vlastní zdraví (10), koníčky a záliby (15), úspěch dětí ve škole (2) či úspěch manžela v práci (3). Z výsledků položky vyplývá, že nejdůležitější pro pocit štěstí a spokojenosti ženy vnímají fungující rodinné zázemí a zdraví rodinných příslušníků (u obou bodů všechny ženy odpověděly kladně), následuje uplatnění v práci, ekonomické zajištění a dostatek volného času.

Tab. 10 *Pocit štěstí u žen zahrnuje*

|                                     | <b>ano</b> | <b>ne</b> |
|-------------------------------------|------------|-----------|
| <b>Ekonomické zajištění</b>         | 58         | 32        |
| <b>Fungující rodinné zázemí</b>     | 90         | 0         |
| <b>Zdraví rodinných příslušníků</b> | 90         | 0         |
| <b>Uplatnění v práci</b>            | 73         | 17        |
| <b>Dostatek volného času</b>        | 53         | 37        |
| <b>jiné</b>                         | 22         | -         |

Graf 11 *Pocit štěstí u žen zahrnuje*



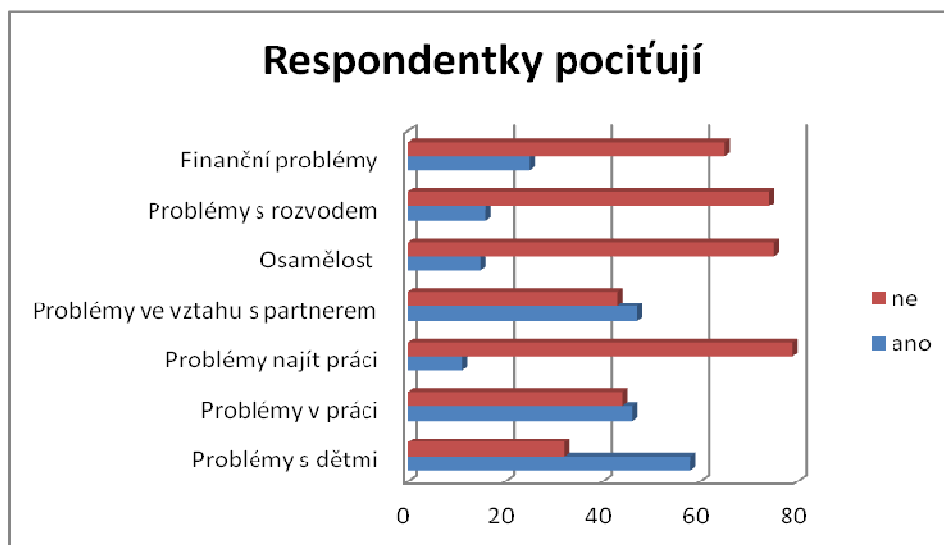
Pocit štěstí a spokojenosti souvisí s psychickým rozpoložením žen a s problémy, jež ve svém životě respondentky aktuálně pociťují. Na tuto skutečnost se ptala položka v dotazníku č. 9. Zjišťovala, zda ženy vnímají problémy s dětmi, problémy v práci, případně nemají práci a nemohou ji najít, mají problémy ve vztahu s partnerem, cítí se osamělé či se rozvádějí nebo mají finanční problémy.

Z průzkumu vyplývá, že nejvíce ženy ve středním věku vnímají problémy s dětmi. Je možné, že se většina žen tohoto věku cítí vyčerpaná a unavená na výchovu dětí a navíc mají děti, které mohou mít těžkosti ve škole či zrovna vstupují či se nacházejí v pubertě. Následují problémy ve vztahu s partnerem a v těsném závěsu problémy v práci. Ženy ve středním věku mají často za sebou již několikaleté manželství, či jsou po rozvodu, proto je logické, že pociťují problémy ve vztazích. Zajímavý je vysoký počet žen (nadpoloviční většina), které mají problémy v práci. Respondentky dále uvádějí těžkosti s financemi, rozvodem, či pocit osamění. Nejméně jich má problém najít práci.

Tab. 11 *Respondentky pociťují*

|                                | ano | ne |
|--------------------------------|-----|----|
| Problémy s dětmi               | 58  | 32 |
| Problémy v práci               | 46  | 44 |
| Problémy najít práci           | 11  | 79 |
| Problémy ve vztahu s partnerem | 47  | 43 |
| Osamělost                      | 15  | 75 |
| Problémy s rozvodem            | 16  | 74 |
| Finanční problémy              | 25  | 65 |

Graf 12 *Respondentky pociťují*



Další otázkou orientačního průzkumu bylo: *V jaké míře pociťují ženy středního věku příznaky krize středního věku?* Tuto skutečnost zjišťovala položka č. 8 v dotazníku. Zaměřila se tedy na přítomnost charakteristik krize středního věku v prožívání respondentek, jako jsou psychické a zdravotní problémy, obavy z budoucnosti a z faktu, že jim život již nic nového nepřinese, pocity prázdnoty, vnímání sebe sama jako starší než ve skutečnosti jsou, strach

z přicházejícího stáří či pocit, že mají poslední šanci ve svém životě ještě něco změnit.

Nejčastěji ženy pociťovaly obavy (více jak nadpoloviční většina), že jim život již nic nového nepřinese. Také mají skoro z poloviny zdravotní problémy, a často je děsí přibližující se stáří. Více jak třetina žen někdy pociťuje prázdnotu, a cítí se starší než ve skutečnosti je. Méně jak třetina žen se obává budoucnosti a pouze 18 z celkového počtu 90 žen vnímají, že mají poslední šanci ještě svůj život zásadně změnit. Nejméně žen se hlásí k psychickým problémům, což může souviset se stigmatizujícím pohledem na problémy psychického charakteru a skutečnost, že je ženy nechtějí přiznat.

Nakolik tedy respondentky středního věku pociťují tzv. krizi středního věku?

Počty odpovědí jsme sečetli a dali do souvislosti s maximálním počtem odpovědí. Procentuální vyjádření kladných a záporných odpovědí obsahuje závěr následující tabulky a graf č. 13. Co tato procenta ve skutečnosti znamenají? Rozsah středního věku se podle různých zdrojů počítá zhruba od 35 či 40 roku až do 55 či 60 roku. Soubor respondentek zahrnoval ženy přibližně od 35 do 55 roku. Znamená to tedy, že ženy ze souboru orientačního průzkumu přibližně z 38% pociťují příznaky krize středního věku, a naopak z většiny (62%) je nepociťují. Vzhledem ke skutečnosti, že krize středního věku je časově omezené psychické rozpoložení, které u někoho může trvat několik měsíců a u jiných i několik let, je poměr 38% výrazné číslo.

Tab. 12 *Charakteristiky krize středního věku*

|  | ano            | ne             |
|--|----------------|----------------|
| Obavy z budoucnosti  | 27             | 63             |
| Zdravotní problémy   | 44             | 46             |
| Psychické problémy   | 12             | 78             |
| Prázdnotu  | 38             | 52             |
| Obavy, že můj život již nic nového nepřinese                         | 54             | 36             |
| Děsí mě přibližující se stáří  | 43             | 47             |
| Mám poslední šanci ještě svůj život zásadně změnit                   | 18             | 72             |
| Cítím se starší než jsem   | 39             | 51             |
| <b>Celkem kladných či záporných odpovědí/celkem možných odpovědí</b> | <b>275/720</b> | <b>445/720</b> |
| <b>Celkem vyjádřeno v %</b>  | <b>38%</b>     | <b>62%</b>     |

Graf 13 *Charakteristiky krize středního věku*



Graf 14 *Charakteristiky krize středního věku*



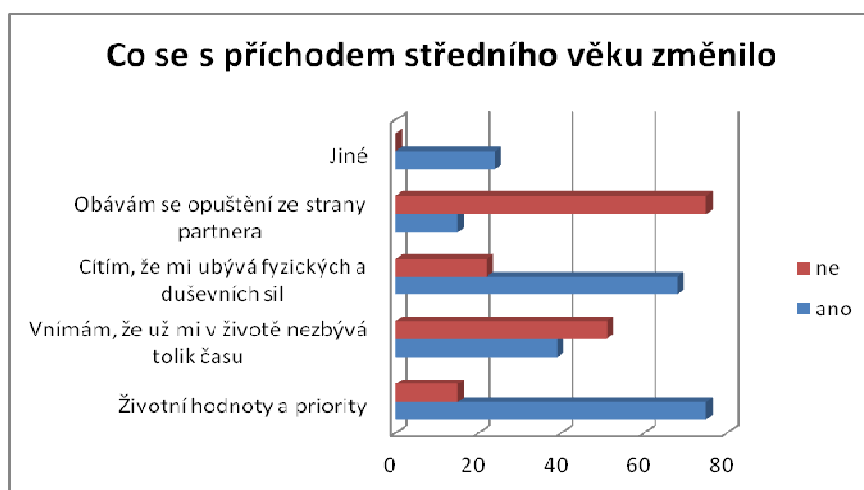
*Co se pro ženy s příchodem středního věku změnilo?* Tato otázka orientačního průzkumu se zabývá faktem, zda příchod středního věku pro ženy znamená významný životní předěl. Zda si uvědomují, že stárnou a mají v životě již méně času, zda vnímají, že se s věkem mění a spolu s nimi se mění jejich hodnoty a priority či cítí, že již nemají tolik fyzických i duševních sil. Zabývá se též obavou z opuštění ze strany partnera, které je v naší společnosti v tomto věku tak časté.

Z výsledků orientačního průzkumu vyplývá, že se podle očekávání ženám nejvíce změnilo s příchodem středního věku životní hodnoty a priority a dále ženy cítí, že jim ubývá fyzických a duševních sil. Méně jak polovina žen vnímá, že jim v životě již nezůstává tolik času a nejméně se jich obává opuštění ze strany partnera.

Tab. 13 Co se s příchodem středního věku změnilo

|   | ano | ne |
|---|-----|----|
| <b>Životní hodnoty a priority</b>                   | 75  | 15 |
| <b>Vnímám, že už mi v životě nezbyvá tolik času</b> | 39  | 51 |
| <b>Cítím, že mi ubývá fyzických a duševních sil</b> | 68  | 22 |
| <b>Obávám se opuštění ze strany partnera</b>        | 15  | 75 |
| <b>Jiné</b>   | 24  | -  |

Graf 15 Co se s příchodem středního věku změnilo



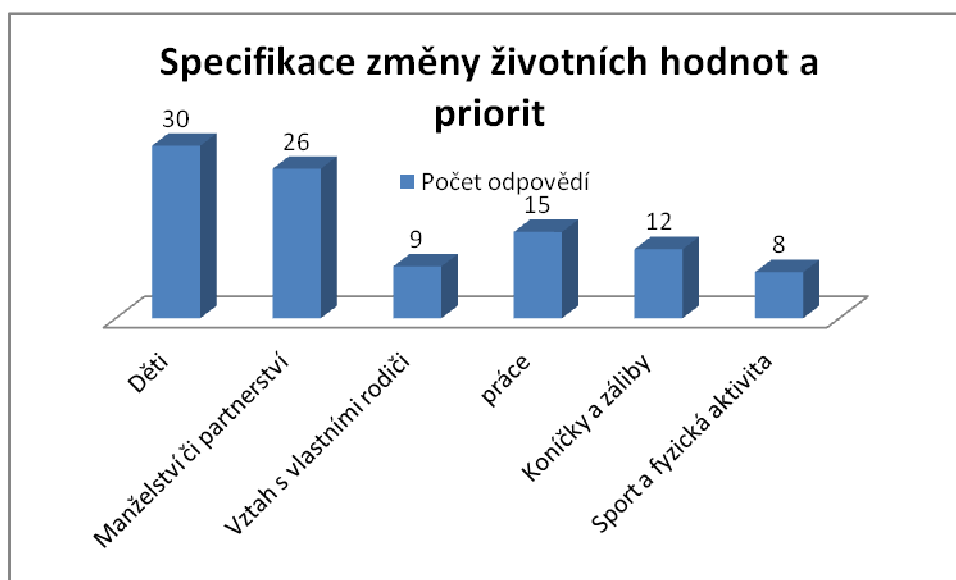
Fakt, co se pro ženy s příchodem středního věku změnilo, zjišťovala položka v dotazníku č. 8. Jednalo se o polouzavřenou otázku s možností vlastní specifikace bodu životní hodnoty a priority. Pokud ženy tuto kategorii specifikovaly, nejčastěji uváděly hodnoty jako rodina, děti, manželství, vztah s vlastními rodiči, koníčky a záliby, sport či práce. U položky jiné, respondentky uváděly zdravotní problémy, strach ze stárnutí a ztráty atraktivitu, obava z propuštění ze zaměstnání, z pocitu prázdného hnízda, obava ze ztráty blízkých, ale i pozitivní přínosy jako ekonomická nezávislost,

větší sebevědomí, pracovní či životní zkušenosti. Frekvence uvedených otevřených odpovědí je popsána v následujících tabulkách a grafech.

Tab. 14 *Specifikace změny životních hodnot a priorit*

| Hodnota  | Počet odpovědí |
|--|----------------|
| Děti   | 30             |
| Manželství či partnerství  | 26             |
| Vztah s vlastními rodiči   | 9              |
| práce  | 15             |
| Koníčky a záliby   | 12             |
| Sport a fyzická aktivita   | 8              |
| Počet žen, které uvedly bližší specifikaci<br>(většina jich uvedla více) | 39             |

Graf 16 *Specifikace změny životních hodnot a priorit*

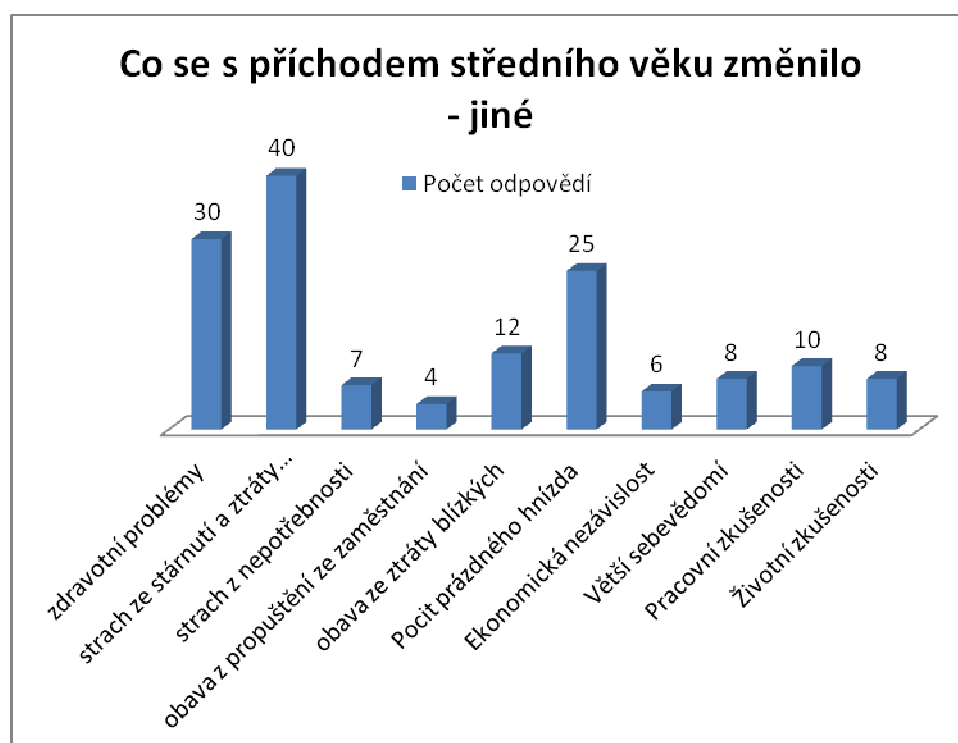




Tab. 15 Co se s příchodem středního věku změnilo – jiné

| Změny                                      | Počet odpovědí |
|--|----------------|
| zdravotní problémy                         | 30             |
| strach ze stárnutí a ztráty atraktivity    | 40             |
| strach z nepotřebnosti                     | 7              |
| obava z propuštění ze zaměstnání           | 4              |
| obava ze ztráty blízkých                   | 12             |
| Pocit prázdného hnízda                     | 25             |
| Ekonomická nezávislost                     | 6              |
| Větší sebevědomí                           | 8              |
| Pracovní zkušenosti                        | 10             |
| Životní zkušenosti                         | 8              |
| Počet žen, které uvedly specifikaci „jiné“ | 42             |

Graf 17 Co se s příchodem středního věku změnilo – jiné



## 3.2 Diskuse a shrnutí

Orientační průzkum byl proveden ve dvou lokalitách a na třech místech. Jednalo se o kondiční cvičení žen v Sokole v Českém Brodě, kroužky v Základní umělecké škole Český Brod a večerní cvičení pro ženy v Základní škole Lobkovicovo náměstí v Praze 3. Celkem bylo rozdáno 120 dotazníků a navraceno 90 z nich. Návratnost tedy byla 75%, což lze považovat za úspěch. Orientační průzkum zahrnoval dva druhy lokálního prostředí, maloměstské a velkoměstské, a potažmo tím i rozdílné životní styly respondentek. Ženy byly ve středních letech, tedy ve věku od 35 let do 55 let, různého vzdělání, rodinného stavu a sociokulturního prostředí.

Základním tématem orientačního průzkumu byly pocity žen středního věku. Tedy jestli se cítí spokojené a šťastné, jaké problémy aktuálně v životě pociťují, a zda-li se u nich vyskytují příznaky tzv. krize středního věku. Pro příznaky krize středního věku byly použity charakteristiky z literatury v teoretické části práce. Především se jedná o pocity prázdnoty, obavy z přicházejícího stáří, strachu, že jim život již nic nového nepřinese či představa, že je poslední šance ve svém životě ještě něco změnit. Dotazník též zjišťuje, co se s příchodem středního věku pro ženy změnilo, co jim střední věk přinesl. Jaké hodnoty se jim změnily, či se vyskytly nové. Kromě možností uvedených v dotazníku, měly ženy prostor pro uvedení vlastních idejí, vztahujících se k tomuto věkovému přelomu. Vnímání štěstí a spokojenosti bylo v dotazníku spojeno s ekonomickým zajištěním, vyrovnaným rodinným zázemím, zdravím rodinných příslušníků, uplatněním v práci, či dostatkem volného času. Orientační průzkum se zaměřil i na míru zapojení manželů a partnerů do domácích prací a péče o děti, neboť autorka vycházela z předpokladu, že s pocitem spokojenosti souvisí i pocit spravedlivého rozdělení nutných prací v domácnosti a rodině. Většina uvedených zjištění byla porovnávána s dosaženým vzděláním, rodinným stavem, životními prioritami, počtem dětí či lokalitou, ve které ženy žijí.

Cílem orientačního průzkumu bylo zmapovat životní situaci a pocity žen středního věku, a srovnat je se vzděláním, životními prioritami, lokalitou, počtem dětí, či rodinným stavem žen. Orientační průzkum hledal odpovědi na základní i doplňující otázky, jako v jaké míře se ženy středního věku cítí šťastné a spokojené, jaké charakteristiky u žen středního věku vystihují pocit štěstí, co se s příchodem středního věku pro ženy změnilo či v jaké míře pocítují ženy středního věku příznaky krize středního věku. Doplňující otázky zjišťovaly, nakolik souvisí vzdělání, lokalita, počet dětí, či rozdělení práce v rodině se životní spokojeností, a zda-li vnímají ženy středního věku s vyšším vzděláním více rozdělení domácích prací a péči o děti jako spravedlivé.

Co jsme se tedy z výsledků dotazníkového šetření v rámci orientačního průzkumu dozvěděli? Ženy se ze tří čtvrtin cítí spokojené a šťastné. O něco větší podíl jich je v lokalitě Český Brod, než v Praze. Je možné, že anonymita a shon velkoměstského prostředí může mít vliv na prožívání spokojenosti respondentek. Srovnáme-li pocit štěstí a životní spokojenosti s dosaženým vzděláním, lze říci, že nejspokojenější jsou středoškolačky, poté vysokoškolačky a nejméně spokojené jsou ženy vyučené. Též svobodné nevykazují velkou spokojenost. Více jak polovina žen rozvedených a ještě více žen vdaných jsou však šťastné. Zajímavé je, že nejspokojenějšími jsou ženy se dvěma dětmi, v poměru nejvíce nespokojené ženy jsou ženy bezdětné, a přibližně podobně jsou na tom ženy s jedním či třemi a více dětí.

Podle očekávání má nejvíce žen jako svou aktuální životní prioritu rodinu, a to více jak ze dvou třetin. Těch je také nejvíce šťastných. Pokud respondentky preferují zaměstnání, nebývají z většiny spokojené. U koníčků a volného času se jedná zhruba polovinu spokojených. Zde však odpovědí bylo málo pro tvorbu nějakých konkrétních závěrů. Důležité však je, že rodina jako životní priorita může ženám poskytovat uspokojení a pocit smyslu života.

Jak souvisí pocit spokojenosti se zapojením partnerů žen do péče o domácnost a děti? Předně musíme konstatovat, že převažují ženy, které vnímají rozdělení domácích prací jako nespravedlivé, což potvrzuje výsledky již provedených sociologických výzkumů. Ve srovnání se životní spokojeností žen mezi

nespokojenými ženami mírně stoupá procento těch, které vnímají rozdělení domácích prací jako nespravedlivé. Co se týče souvislosti vzdělání a pocitu, že domácí práce jsou rozděleny nespravedlivě, tak nejvíce žen, které toto vnímají jako nespravedlivé, je překvapivě mezi ženami vyučenými, poté vysokoškolačkami a až nakonec mezi středoškolačkami. Je nutné ovšem dodat, že ve všech vzdělanostních kategoriích je nadpoloviční většina těch, které rozdělení prací týkajících se domácnosti vnímají jako nespravedlivé. Též ženy, které mají z větší části starost o děti na svých bedrech, se cítí v životě poměrně méně šťastné, než ženy, které se o péči o děti dělí s partnerem.

Co si ženy představují pod pojmem vlastního štěstí? Z vybraných možností to pro ně zahrnuje především fungující rodinné zázemí, zdraví rodinných příslušníků a až poté uplatnění v práci a ekonomické zajištění. Jako poslední je dostatek volného času. Z vlastních položek ženy nejčastěji jmenovaly koníčky a záliby, vlastní zdraví, či úspěch dětí či manžela v práci. Problémy, které nejčastěji ženy řeší, jsou problémy s dětmi, následují problémy ve vztahu s partnerem a těžkosti v práci.

Pocitují ženy a případně v jaké míře příznaky krize středního věku? Nadpoloviční většina žen má pocit, že jim život již nic nového nepřinese, skoro z poloviny mají zdravotní problémy, více jak třetina respondentek někdy pocítuje prázdnotu a cítí se starší než ve skutečnosti je. Méně jak třetina má obavy z budoucnosti. Nejméně žen se hlásí k psychickým problémům. Pokud toto shrneme, tak můžeme říct, že necelých 40% žen ve věkové kategorii 35 až 55 let se hlásí k nějakým problémům, které mohou souviset s krizí středního věku.

Co ženám střední věk přinesl a co se pro ně změnilo? Představuje pro ženy příchod středního věku nějaký významný životní předěl? Ženy se kladně vyjadřovaly k tomu, že se jim změnily životní hodnoty a priority a že cítí, že jim ubývá fyzických a duševních sil. Méně jak polovina jich má pocit, že jim už v životě nezbývá tolik času a nejméně se jich obává opuštění ze strany partnera. Samy od sebe uváděly existenci nových hodnot jako je rodina, děti,

manželství, vztah s vlastními rodiči, koníčky a záliby, sport či práce. Zajímavé jsou též vlastní postřehy respondentek k tématu pozitivních i negativních přínosů středního věku. Respondentky uváděly zdravotní problémy, strach ze stárnutí a ztráty atraktivity, obava z propuštění ze zaměstnání, z pocitu prázdného hnízda, obava ze ztráty blízkých, ale i pozitivní přínosy jako ekonomická nezávislost, větší sebevědomí, pracovní či životní zkušenosti.

Jaké lze tedy z orientačního průzkumu na téma životní spokojenost a pocity žen ve středním věku vyvodit závěry? Především musíme konstatovat, že se jednalo pouze o orientační průzkum, který nám umožňuje sice zajímavý, ale jistě trochu omezený vhled do dané problematiky. Soubor orientačního průzkumu nebyl nikterak velký a v našich podmínkách by bylo složité dostat jeho dostatečné reprezentativnosti. Z praktických důvodů byla vybrána místa, kde se kumuluje větší množství žen, které ale nejsou náhodně vybrané a mají často podobný styl trávení volného času (v našem případě kondiční cvičení), což může ovlivnit jejich odpovědi.

Důležitým zjištěním však je, že přestože se ženy ze tří čtvrtin cítí spokojené a šťastné tak skoro 40% jich vnímá příznaky, které jsou typické pro krizi středního věku. Většina šťastných žen má jako životní prioritu rodinu. Střední věk ženám přináší nejen změnu životních hodnot a priorit, ale i strach ze stárnutí a ztráty atraktivity či obavu z prázdného hnízda či ztráty blízkých. Naštěstí má střední věk pro ženy i pozitivní přínosy jako je ekonomická nezávislost, větší sebevědomí či pracovní a životní zkušenosti.

Na závěr je třeba podotknout, že orientační průzkum je limitován malým rozsahem zkoumaného souboru i výběrem respondentek, a jeho závěry je nutné brát s rezervou a celkově ho spíše vnímat jako určitou sondu do uvedené problematiky

## 5. ZÁVĚR

Střední věk je jednou z etap života člověka, ve které dochází k mnoha změnám. Sice to nejsou tak výrazné a zjevné změny, jako ve fázích dětství a dospívání, a spíše se odehrávají v intrapsychické rovině, pro život člověka jsou však zcela zásadní. Ve středním věku dochází k přelomu života do jeho druhé poloviny, a to bývá provázeno určitým bilancováním a hodnocením toho, co člověk dosud dokázal a vykonal. V tomto životním období si lidé uvědomují, že život není nekonečný oceán, ale spíše menší rybník, který je možné vcelku rychle přeplavat. Najednou jasně vidí na druhý břeh a uvědomují si vlastní smrtelnost a omezenost času, který jim ještě zbývá.

Dnešní svět uctívá takové hodnoty jako je mládí, krása, výkonnost, flexibilita. To vše s přibývajícím věkem ubývá. Týká se to nás všech, ale ženy to mají v této oblasti ještě o něco těžší než muži. Symbolem ženství je mladická krása, atraktivita či plodnost. Proto ženy tak těžce prožívají, když tyto atributy ztrácí. Společnost je k nim ve srovnání s muži nespravedlivá. Muži s věkem často získávají prestiž, finanční zajištění, a přibývajících léta jim přidávají na zajímavosti. V tomto věku není výjimkou, že si nacházejí nové mladší partnerky, a opouštějí ty původní, pro ně již staré. Jak ženy prožívají, že pomalu stárnou a vstupují nebo již jsou ve druhé polovině svého života? Co jim střední věk přináší a pociťují na sobě krizi středního věku? To jsou ukázky otázek, kterými se zabývala tato diplomová práce.

Cílem této diplomové práce bylo zmapovat problematiku středního věku u žen a jejich prožívání a pocity, které toto životní období přináší. Teoretická část práce popisovala postavení žen ve společnosti a jeho vývoj, zabývala se vývojovými obdobími člověka počínaje dospělostí, až po stáří, a důkladně rozebírala etapu středního věku a fenoménu krize středního věku. Empirická část obsahuje orientační průzkum, který se snažil zjistit a zmapovat pocity žen ve věkové kategorii 35 až 55 let. Z orientačního průzkumu vyplynulo, že většina žen se ve svém životě cítí šťastná, ale zároveň velká část z nich

(necelých 40%) cítí příznaky krize středního věku. Tak třeba velké množství žen sdílí pocit, že jim život již nic nového nepřinese, mají zdravotní problémy či pociťují prázdnotu. Abychom však nebyli pouze negativní, musíme uvést, že střední věk přináší ženám i pozitiva, třeba ve formě přehodnocení životních hodnot a priorit, zvýšené sebevědomí, ekonomickou nezávislost či životní a pracovní zkušenosti. Ačkoliv některé závěry této práce lze předvídat, poskytl nám orientační průzkum určitou představu a sondu do života žen v tomto věkovém rozmezí.

# DOTAZNÍK ORIENTAČNÍHO PRŮZKUMU

## DOTAZNÍK

Jmenuji se Lidmila Šrámková a studuji Jihočeskou univerzitu – Teologickou fakultu. Dotazník, který právě držíte v rukou, zjišťuje, pocity žen středního věku a projevy životní spokojenosti či krize středního věku u žen. Ráda bych Vás poprosila o pečlivé vyplnění tohoto dotazníku a upozornila na to, že se nemusíte bát uvádět pravdivé informace. Dotazník je anonymní. Vyplněné dotazníky budou použity pouze ke studijním účelům a po zpracování budou zničeny. Při jakékoliv nejasnosti s vyplněním dotazníku, se prosím neváhejte zeptat.

1. Stav
  - a) Svobodná
  - b) Vdaná
  - c) Rozvedená
  
2. Počet dětí
  - a) 0
  - b) 1
  - c) 2
  - d) 3 a více



3. Vzdělání
- a) Základní
  - b) Vyučena
  - c) Střední
  - d) Vysokoškolské
4. V současné době pociťuji jako svou životní prioritu
- a) Zaměstnání                      ano      ne
  - b) Rodinu                              ano      ne
  - c) Volný čas a koníčky              ano      ne
5. Cítím se šťastná a spokojená      ano      ne
6. Pocit štěstí u mě zahrnuje, prosím uveďte :
- a) Ekonomické zajištění              ano      ne
  - b) Fungující rodinné zázemí              ano      ne
  - c) Zdraví rodinných příslušníků              ano      ne
  - d) Uplatnění v práci                      ano      ne
  - e) Dostatek volného času                      ano      ne
  - f) Jiné, prosím uveďte jaké.....
7. Ve středním věku se pro mě změnilo
- a) Životní hodnoty a priority                      ano      ne  
    Prosím uveďte jaké.....
  - b) Vnímám, že už mi v životě nezbývá tolik času      ano      ne
  - c) Cítím, že mi ubývá fyzických i duševních sil      ano      ne
  - d) Obávám se opuštění ze strany partnera      ano      ne
  - e) Jiné, prosím uveďte jaké .....

8. Ve svém životě pociťuji

- |   |     |    |
|---|-----|----|
| a) Problémy s dětmi                                   | ano | ne |
| b) Problémy v práci                                   | ano | ne |
| c) Problémy najít práci                               | ano | ne |
| d) Problémy ve vztahu s partnerem                     | ano | ne |
| e) Osamělost  | ano | ne |
| f) Problémy s rozvodem                                | ano | ne |
| g) Finanční problémy                                  | ano | ne |
| h) Obavy z budoucnosti                                | ano | ne |
| i) Zdravotní problémy                                 | ano | ne |
| j) Psychické problémy                                 | ano | ne |
| k) Prázdnotu  | ano | ne |
| l) Obavy, že můj život již nic nového nepřinese       | ano | ne |
| m) Děsí mě přibližující se stáří                      | ano | ne |
| n) Mám poslední šanci ještě svůj život zásadně změnit | ano | ne |
| o) Cítím se starší než jsem                           | ano | ne |

9. Rozdělení domácích prací ve své rodině

- a) Pociťuji jako spravedlivé – vykonáváme s partnerem přibližně oba stejně
- b) Pociťuji jako nespravedlivé – vykonávám víc
- c) Nemám partnera

10. Starost o děti

- a) Je více na mně
- b) Je rozdělena spravedlivě mezi mě a partnera
- c) Je více na partnerovi
- d) Nemám děti

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BENEŠOVSKÁ, Jana. *Krise středního věku? Potká i vás!*, Maminka.cz, 2012. [cit. 25.1.2012]. Přístup z: <http://www.maminka.cz/clanek/chovani-a-vztahy/krize-stredniho-veku-potka-i-vas>

BÚTOROVÁ, Zora., FILADELFIOVÁ, Jarmila. Aktívne starnutie ako výzva. In: *Ona a on na Slovensku, zaoštréné na rod a vek*. Bratislava: Inštitút pre verejné otázky, 2008, s. 77-92. ISBN 978-80-89345-10-6.

Depressive symptoms and menopausal burden in the midlife, In: *Maturitas*, Volume 62/Issue 3, 2009.

FREUD, Sigmund. *Mimo princip slasti a jiné práce z let 1920-1924*. vyd. neuv. Praha: Psychoanalytické nakladelství, 1998. 383 s. ISBN 80-861-2309-X.

FRIEDAN, Betty. *The Fountain of Age*, London: Simon&Schuster, 2006 676 s. ISBN 0743299876.

HASMANOVÁ, Jaroslava. *Fyzický vzhled jako mechanismus sociální stratifikace*, Genderonline.cz, 2010. <http://www.genderonline.cz/view.php?cisloclanku=2010102815>

HRDLIČKA, Michal, KURIC, Julian., BLATNÝ Marek. *Krise středního věku – úskalí a šance*, 1. Vyd. Praha: Portál, 2006, 168 s. ISBN 80-7367-168-9.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 285 s. ISBN 80-7178-535-0.

KLINDOVÁ, L., RYBÁROVÁ, E. *Vývojová psychologie*. 1. Vyd. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 155 s. ISBN 14-373-86.

KOHOUTEK, Rudolf. *Konfliktové situace v práci i soukromém životě a jejich řešení*, 2009. [cit. 2.2.2012]. Přístup z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/konfliktove-situaci-v-praci-i-v-soukromem-zivote-a-jejich-reseni>

KOHOUTEK, Rudolf. *Vývojově psychologická teorie S. Freuda, E. H. Eriksona, J. Piageta a L. Kohlberga*, 2010, [cit. 25.1.2012]. Přístup z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1002/vyvojove-psychologicke-teorie>

KOLÁŘOVÁ, Jitka. *Lidé jsou stále znevýhodňováni na základě věku a pohlaví, myslí si polovina Čechů a Češek*. 4. Vyd. Praha: Gender Studies, 2010 s. 34. ISBN 978-80-86520-32-2.

Kol. autorek, *Rovné příležitosti mužů a žen při sladování práce a rodiny?* 4. Vyd. Praha: Gender Studies, 2010 s. 34. ISBN 978-80-86520-32-2.

Kol. autorů, *Žena v českých zemích od středověku do 20. století*, 1. Vyd. Praha: Lidové noviny, 2009, s. 853 s. ISBN 978-80-7106-988-1.

KRAMARAE, Chris, SPENDER, Dále. *Routledge International Encyclopedia of women*, Volume 3. London: Routledge, 2000, 1834 s. ISBN 0-415-92088-4.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Manželská terapie*. 2. Vyd. Praha: Portál, 2005. 255 s. ISBN 80-736-7048-8.

KREJČÍŘOVÁ, Dana, LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada, 1998, 343 s. ISBN 80-7169-195-X.

*Krise středního věku*, MPSV, 2012. . [cit. 30.1.2012]. Přístup z:  
<http://www.mpsv.cz/cs/3809>

*Krise středního věku nás přepadává v pětatřiceti*. Idnes.cz [cit. 30.1.2012].  
Přístup z: [http://ona.idnes.cz/krize-stredniho-veku-nas-dnes-prepadava-v-petatriceti-pfx-/vztahy-sex.aspx?c=A101001\\_185408\\_vztahy-sex\\_1f](http://ona.idnes.cz/krize-stredniho-veku-nas-dnes-prepadava-v-petatriceti-pfx-/vztahy-sex.aspx?c=A101001_185408_vztahy-sex_1f)

LIPPERT, Laurel. Women at midlife: Implifications for theories of women's adult development. In: *Journal of Counseling & Development*, Winter 1997, vol. 76, Issue 1.

*Mariánská úcta*. Iencyklopedie. 2012. [cit. 19.1.2012]. Přístup z:  
<http://www.iencyklopedie.cz/marianska-ucta/>

*Míry rozvodovosti*. ČSÚ. 2011. [cit. 30.1.2012]. Přístup z:  
<http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/rozvodovost>

MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*. vyd. neuv. Praha: SLON, 2006. 311 s. ISBN 80-86429-58-X.

NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. 2. Vyd. Praha: Academia, 2009. 498 s. ISBN 978-80-200-1679-9.

NAVAROVÁ, Hana, ČERMÁKOVÁ, Marie, HRADECKÁ, Irena. *K postavení žen v československé společnosti*, vyd. neuv. Praha: Sociologický ústav, s. neuv. ISBN neuv.

OUDOVÁ, Drahomíra. *Vybraná témata z vývojové psychologie*. Hradec Králové, Gaudeamus, 2003. 99 s. ISBN 80-7041-018-3.

*Povídej-mám na tebe čas*. Katolický týdeník 39/2008. [cit. 19.1.2012]. Přístup z: <http://www.katydz.cz/index.php?cmd=page&type=11&article=6247>

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, 2. vyd. Praha: Portál, 2006. 390 s. ISBN 80-7367-124-7.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. 2. Vyd. Praha: Grada, 1995, 325 s. ISBN 80-247-3133-9.

SOKOLOVÁ, Dana. *Druhá míza u žen – zajišci a přehnaná péče o vzhled*. Novinky.cz, 2010. [cit. 2.2.2012]. Přístup z:

<http://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/203544-druha-miza-u-zen-zajicci-a-prehnana-pece-o-vzhled.html>

STEINHORN, Leonard. *The Greater Generation. In Defence of the Baby Boom Legacy*, 2. Vyd. St Martin Press, 2007. 336 s. ISBN 0312326416.

SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontosociologie*, 1. Vyd. Praha: Slon, 2007. 284 s. ISBN 80-864-2962-8.

ŠACHOVÁ, Pavlína. *Krise středního věku: ženy a muži v přechodu*.

Feminismus.cz, 2012. [cit. 2.2.2012]. Přístup z:

<http://www.feminismus.cz/fulltext.shtml?x=115242>

TOMEŠ, Josef. *Ženy ve spektru civilizací*, 1. Vyd. Praha: Slon, 2009, s 70. ISBN 978-80-7419-009-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2.vyd., Praha: Karolinum, 1999, 353 s. ISBN 80-718-4803-4.,

VODÁKOVÁ, Alena, PETRUSEK, Miloslav. *Velký sociologický slovník*, 1.vyd. Praha: Karolinum, 1996, s. 1627. ISBN 8071843113

*Zaostřeno na ženy a muže 2010*, ČSÚ, 2012. [cit. 25.1.2012]. Přístup z:

<http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/p/1413-10>

*Ženy a česká společnost: Hodnocení implementace Pekingské akční platformy na národní a mezinárodní úrovni (Peking + 15)*, Praha: Otevřená společnost, o.p.s., 2010. ISBN 80-871-1019-6.

*Ženy a muži v datech*. ČSÚ. 2012. [cit. 25.1.2012]. Přístup z:  
<http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/p/1417-11>