



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Krize mladého věku

Vypracovala: Bc. Kateřina Staňková
Vedoucí práce: prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

České Budějovice 2019

Děkuji tímto vedoucí mé bakalářské práce prof. PaedDr. Ivě Stuchlíkové, CSc., dále pak Mgr. Tomášovi Mrhálkovi za jejich cenné připomínky a metodické vedení a za jejich laskavost, vstřícnost a trpělivost. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat svojí matce, která mi byla významnou oporou.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou 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 bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích 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.

V Českých Budějovicích 03.05.2019

Bc. Kateřina Staňková

ABSTRAKT

Název práce: Krize mladého věku

Autor práce: Kateřina Staňková

Vedoucí práce: prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

Počet stran: 100

Bakalářská práce se věnuje tématu Krize mladého věku. Práce se dělí na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se věnuje klíčovým tématům zaměřeným na krizi, problematiku Emerging Adulthood a vývojových aspektů mladé dospělosti. Empirická část zahrnuje popis výzkumného souboru, metodologická specifika, výzkumné cíle a výzkumné otázky. Výzkumný soubor se skládal z 9 informantů, kterých se daná problematika týkala. Pro zajištění výzkumných dat byl použit kvalitativní výzkum, konkrétně polostrukturovaný a nestrukturovaný hloubkový rozhovor. Pomocí techniky vyložení karet byly prezentovány a explanovány jednotlivé tematické kategorie a výsledky výzkumu. Všechny získané informace byly ve finální fázi komparovány s informacemi a poznatky poskytnutými odborníky a s informacemi shromážděnými v teoretické části výzkumu. Práce si kladla za cíl komplexně zmapovat problematiku krizí a negativních prožitků u osob ve věkovém rozpětí 19-32 let. Dílčími cíli výzkumu bylo zjistit vnímané příčiny vzniku těchto krizí, psychické problémy krizi provázející a strategie, jež se při jejich překonávání projeví jako účinné. Výsledky výzkumu poukazují na široké spektrum simultánně působících příčin vzniku krizí u této věkové skupiny. Ty nesou ať už vývojová tak sociální a dobová specifika. Krize jsou provázené pocity chybějícího smyslu a problémů úzkostného a depresivního charakteru. Kontakt s přírodou, fyzická aktivita, podpůrné sociální faktory a seberealizace se projeví jako účinné při překonávání krizí a problémů s nimi spojených.

Krize, Quarter life crisis, Emerging adulthood, Sociokulturní proměny, Generace Y,
Mladá dospělost

ABSTRACT

Title: Quarter-life crisis

Author: Kateřina Staňková

Supervisor: prof. PaedDr. Iva Stuchlikova, CSc.

Pages: 100

The bachelor thesis deals with the topic of Quarter-life crisis. The thesis is divided into the theoretical and practical part. The theoretical part deals with key topics focused on crisis, issues of Emerging Adulthood and developmental aspects of young adulthood. The empirical part includes a description of the research group, methodological specifics, research objectives and research questions. The research group consisted of 9 informants concerned with the issue. Qualitative research was used to provide research data, namely semi-structured and unstructured in-depth interviews. Using card unloading techniques, individual thematic categories and research results were presented and explained. All information obtained was compared with the information and knowledge provided by the experts and the information collected in the theoretical part of the research in the final phase. The aim of the thesis was to comprehensively map out the problems of crises and negative experiences of people at the age of 19-32 years. The partial objectives of the research were to find out the perceived causes of the emergence of these crises, the psychological problems accompanying the crisis and the strategies that effectively helped to overcome them. The research results point to a broad spectrum of simultaneous causes of the emergence of crises in this age group. These have both developmental and social and period specificities. Crises are accompanied by feelings of lack of meaning and problems of anxiety and depression. Contact with nature, physical activity, supportive social factors and self-realization have proved to be effective in overcoming the crises and problems associated with them.

Crisis; Quarter-life crisis; Emerging adulthood; Socio-cultural transformations; Generation Y; Young adulthood

OBSAH

ÚVOD	8
------------	---

TEORETICKÁ ČÁST

1. VÝVOJOVÝ CYKLUS A KRIZE	9
1.1 Definice krize	9
1.2 Prožívání a průběh krize	9
1.3 Typy a příčiny krizí	10
1.3.1 Vstupní faktory při vzniku krizí	10
1.3.2 Typologie krizí	11
1.3.3 Vývojové krize	12
2. IDENTITA	14
2.1 Základní kategorie identity	15
2.2 Krize identity	16
3. MLADÝ VĚK	18
3.1 Mládí	18
3.1.1 Specifické výzvy pozdních adolescentů v přechodu do dospělosti	18
3.1.2 Emerging adulthood	19
3.1.3 Mladá dospělost	20
3.2 Vývojové úkoly a charakteristiky dospělého člověka	24
3.3 Mladí lidé, současná společnost a její proměny	26
3.3.1 Generace X vs Y	26
3.3.2 Reflexe sociokulturních proměn a současné doby	28
4. KRIZE MLADÉHO VĚKU (QUARTER LIFE CRISIS)	30
4.1 Projevy a průběh krize mladého věku	30
4.2 Vyrovnávání se s QLC	31
4.3 Předpokládané příčiny prožívání a vzniku QLC	32
4.3.1 Životní zkoušky a přechody	32
4.3.2 Množství možností a příležitostí	33
4.3.3 Kariéra	34
4.3.4 Současné sociální faktory	35
4.3.5 Očekávání, sociální tlak a mezigenerační konflikty	36
4.3.6 Média - kultura celebrit a sociální sítě	37

4.3.7 Stud a vědomá izolace	38
4.3.8 Specifika strachu vysokoškolských studentů v ČR	38
5. VYJÁDŘENÍ ODBORNÍKŮ NA PROBLEMATIKU QLC	40

VÝZKUMNÁ ČÁST

6. CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	45
6.1 Výzkumný účel a cíle	45
6.2 Výzkumné otázky	45
7. METODIKA VÝZKUMU	46
7.1 Přípravná fáze výzkumu	46
7.2 Popis výzkumných metod	46
7.3 Charakteristika výzkumného souboru a specifikace jeho výběru	48
7.4 Etický aspekt výzkumu	49
7.5 Realizační fáze výzkumu	50
8. VÝSLEDKY VÝZKUMU	51
8.1 Vyložení kategorií a zodpovězení výzkumných otázek	51
9. DISKUSE	83
10. ZÁVĚR	92
11. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	94
12. PŘÍLOHY	100

ÚVOD

V současné době se stává často diskutovaným, ale zároveň málo probádaným tématem, krize u mladých lidí nacházející se v období mladé dospělosti a spadající do tzv. generace Millenians (Y). Nárůst psychických problémů u této věkové kategorie je momentálně velice alarmující, což vede odbornou společnost ke spekulacím, proč tomu tak je. A nejen je.

Tento kvalitativní výzkum jsem zvolila za účelem získání maximálního možného vhledu do tohoto novodobého sociálního jevu, který je zahraničními zdroji označován jako Quarter life crisis. Cílem mého výzkumu bylo pochopit a komplexně zmapovat problematiku krizí a negativních prožitků u osob ve věkovém rozpětí 19-32 let, primárně však krizí vzniklých po dvacátém roce a v průběhu dvacátých roků jejich života.

V teoretické části jsem se pokusila shromáždit co nejvíce informací, jež by mohly přiblížit problematiku krize, kterou mladí lidé ve věku 18-30 let zažívají a na níž se tato práce zaměřuje. Současně jsou v teoretické části shromážděny informace nastiňující sociokulturní proměny a charakteristiky současné generace, které by se krize mladého věku měla týkat a jež tvoří můj výzkumný soubor. Poslední úsek teoretické části je zaměřen na samotnou problematiku krize mladého věku (Quarterlife crisis), k níž jsou poskytnuty dosavadní informace a poznatky získané ze zahraničních zdrojů a současně i ze strany odborníků České a Slovenské republiky, kteří s danou věkovou skupinou pracují a byli pro účel této práce osloveni. Informace se v rámci různých kapitol vzájemně prolínají a mohou se tak i v některých případech částečně opakovat, což je ovšem účelem získání komplexního a kritického teoretického pohledu a přehledu všech dosavadních informací, které by mohly objasnit dané téma.

V empirické části jsou pomocí techniky vyložení karet prezentovány a explanovány výsledky jednotlivých tematických kategorií vzniklých na základě otevřeného a tematického kódování dat, získaných z polostrukturovaného a nestrukturovaného hloubkového rozhovoru, které jsem s informanty, kteří zažívají či zažívali krizi, učinila. Pomocí okódovaných a zkatégorizovaných informací jsem se pak snažila co nejlépe zodpovědět výzkumné otázky, což bylo ovšem v oblasti vnímaných příčin velice náročné díky obrovskému spektru a množství získaných informací vyjadřujících zdroje krize. Všechny získané informace pak byly ve finální fázi komparovány s informacemi a poznatky poskytnutými odborníky a s informacemi shromážděnými v teoretické části výzkumu.

TEORETICKÁ ČÁST

1. VÝVOJOVÝ CYKLUS A KRIZE

1.1 Definice krize

Slovo krize pochází z řeckého výrazu „*crisis*“, jehož významem je: rozhodnutí, rozpolčení, rozsudek, svár, soudní proces, rozloučení, odloučení, zkouška či volba. V medicíně představuje krize zlomový bod, v rámci kterého u pacienta dochází buď k zásadnímu negativnímu obratu (zhoršení zdravotního stavu) či obratu pozitivnímu (zlepšení zdravotního stavu či k uzdravení jedince).

Karl Jaspers (In Dahlke, 2017, s. 11) popisuje krizi a její význam následovně: „*V průběhu vývoje znamená krize okamžik, v němž se vše podrobuje náhlému obratu, z něhož člověk vyjde proměněn, ať už na práh nějakého nového rozhodnutí, nebo úpadku.*“

„*Krize oznamuje nejvyšší bod, vrchol, avšak také bod obratu, zvrát v dění*“ (Kastová, 2000, s. 15). Krize mívá velice dramatický průběh, každý člověk si určitými krizemi v průběhu života projde, nelze je z našeho života vyloučit. Nastává v okamžicích, kdy se střetáváme s překážkou, která přesahuje naše adaptační schopnosti, ve chvílích, kdy nemáme v našem repertoáru adekvátně využitelné vyrovnávací (copingové) strategie pro danou situaci.

Krize je situace, která může postihovat společnost, její instituce, komunity a jiné sociální skupiny. Především však postihuje jedince. Pojem krize se využívá ve většině situacích, kdy dochází k dramatickým změnám. Ty jsou pak ve většině případů prováděné negativními emočními prožitky (Špatenková, 2004). Tyto emoční prožitky vznikají na základě pocitu nedostatečné schopnosti orientace v situaci a možnosti její kontroly a zvládnutí. V této situaci dochází velmi často k pocitu ohrožení vlastní identity a ohrožení možnosti utvářet vlastní život požadovaným způsobem a směrem (Špatenková, 2004).

1.2 Prožívání a průběh krize

Typickou reakcí lidského organismu a jeho psychiky je **úzkost**, případná **deprese** a **panika**, která krizi provází a jedince velmi často paralyzuje. Tyto stavy se mohou zhoršit v případě, kdy veškeré dosavadní kroky a strategie ke zvládnutí krize nebyly účinné a jedinci se nedaří situaci zlepšit i přes veškerou snahu. Ke zhoršení prožitků může vést taktéž extrémní nutkavost k neustálé kontrole situace i přes to, že se v dané době

žádné řešení nenaskýtá. Tyto faktory vedou k **ztrátě naděje a důvěry** ve vlastní schopnosti a život. Neustálá potřeba kontroly situace a nalézání řešení ovšem vede k začarovanému kruhu, jelikož ono řešení může někdy časem vyvstat samo. Snížení napětí a nároků na sebe a svůj život je podstatným krokem k tvůrčímu zvládnání a překonání krize (Kastová, 2000).

Dle Reného Thoma (In Špatenková, 2004) nutí krize jedince k proaktivnímu jednání a ve většině případů vede ke změně regulativního chování. Někdy může mít krize pozitivní, rozvojové účinky, ovšem někdy nejen že nemusí mít pro jedince prakticky žádný význam, ale může dokonce vést i k degradaci a trvale negativním dopadům na jeho osobu.

1.3 Typy a příčiny krizí

1.3.1 Vstupní faktory při vzniku krizí

Špatenková (2004) uvádí, že častými kořeny krizí jsou jiné nakumulované a nedostatečně vyřešené konflikty a krize z předchozích životních období. Za další velmi podstatné faktory determinující vznik, prožívání a zvládnání krize řadí Špatenková (2004): **Věk** – v adolescentním věku je nejvyšší riziko sebevražedného chování.

Pohlaví – ženy častěji vyhledávají odbornou pomoc, jsou otevřenější, muži častěji konzumují alkohol či využívají práci jako odklon.

Zdravotní stav – jedinci s horším zdravotním stavem (psychickým i fyzickým) jsou méně odolní vůči rozvoji krize a zátěži jako takové.

Osobnostní faktory – introverze, pesimismus a vulnerabilita, vnější ohnisko kontroly, nižší míra sebevědomí, pocitu vlastní účinnosti a flexibility, nedostatečná odolnost vůči zátěži a jiné osobnostní faktory, mají negativní vliv na prožívání a efektivní zvládnání krize.

Životní situace a podmínky, v nichž se jedinec nachází (finanční, partnerská, pracovní, bydlení, aj.) – pozitivní situace a jiné fungující oblasti jedincova života mohou působit pozitivně při zvládnání krize a naopak.

Množství spolupůsobících krizí – větší množství krizí simultánně spolupůsobících vede k jejich horšímu zvládnání, a to především na emoční úrovni.

Sociálně – podpůrné faktory – sociální opora, možnost sdílení, rodinné zázemí, náboženská přesvědčení a víra působí na jedince pozitivně a má podpůrný význam (emoční, instrumentální opora, strategie zvládnání).

Rodina – klíčovou roli ve schopnostech a způsobech zvládnání krizí má rodina, která jedince vybavuje adaptivními i maladaptivními strategiemi a vzorci chování, využívaných dále v průběhu krize.

Zkušenosti – ten, kdo v minulosti efektivně vyřešil nějaký problém, více spoléhá na vlastní kapacitu schopností a nově vzniklou situaci může považovat za výzvu, za něco překonatelného. Naopak, čím častěji došlo v osobní historii jedince k prožitkům bezmoci, tím více klesá pravděpodobnost jeho schopnosti čelit dalšímu náporu a zátěžovým zkouškám. Proto také různí lidé, v podobných situacích a životních obdobích reagují odlišně. Efektivní řešení krize může být jinými lidmi vyměněno za destruktivní chování a vést ke kolapsu (Matoušek, 2003).

Dobrý kontakt s tělem, emocemi a potřebami – intrapersonální inteligence, schopnost introspekce a sebereflexe, schopnosti a možnosti emoční ventilace, míra sebedůvěry a respektování individuálních potřeb mohou pomoci jedinci lépe zvládat případnou zátěž. (Goldmanová, 2000).

1.3.2 Typologie krizí

Thom (In Špatenková, 2004) dělí krize na **vnitřní** (interní) a **vnější** (externí). Příčinami vnější krize může být absence či ztráta něčeho či někoho, protikladnou příčinou této krize je dále volba, která vzniká jako důsledek situace, v níž je jedinci nabízeno hned několik objektů. To obvykle provází krizový stav nemožnosti rozhodnout se. Jako další faktor vnější krize autor uvádí změnu vnějších podnětů. Vnitřní příčina krize je dána neschopností jedince adaptovat se adekvátně na svůj vývoj a vývojové úkoly, kterým v průběhu svého života čelí.

Klimpl (1998) rozlišuje krize na krize **traumatické** a krize **životních změn**. Do traumatických krizí řadíme smrt blízké osoby, partnerské problémy, zdravotní problémy, různé druhy sociálních traumat, ale například i katastrofy přírodního původu. Do skupiny krizí vznikajících na základě životních změn patří pubertální období, odchod od rodičů, uzavření manželství, narození dítěte, vstup do zaměstnání, ztráta či změna zaměstnání a profesního zaměření, stěhování, období klimakteria, odchod do důchodu, umírání. „*Pro krize z životních změn bývá příznačné, že původně radostně očekávaná událost se může změnit ve zdroj stresu a psychické nejistoty.*“ (Klimpl, 1998, s. 32).

Špatenková (2004) a Erikson (2002) pak uvádí **vývojové** krize. Ty jsou dle autorů přirozené a týkají se všech lidí. Vznikají v rámci přechodů do různých vývojových etap, jejichž výsledkem má být získání nových postojů, způsobů myšlení, chování, prožívání

a přijetí nových rolí. V těchto přechodových obdobích si jedinec musí osvojit nové způsoby zvládnání a řešení různých situací a problémů. Do vývojových krizí autorka Špatenková (2004), podobně jako Klimpl (1998), řadí v rámci krizí životních změn, ukončení studia, odchod z domova, nástup do zaměstnání, sňatek, odchod do důchodu.

1.3.3 Vývojové krize

„V kontextu mezilidských vztahů je člověk konfrontován s otázkami, které jsou pro jeho další vývoj důležité. Z určitých důvodů v nich však selhává, což může mít vztah k některým nedořešeným a nedokončeným tématům z jeho předchozího vývoje.“
(Vodáčková, 2002, s. 36)

Dle koncepce vytvořené Eriksonem (2015) existuje osm stádií psychosociálního vývoje člověka, které mají svou přesnou posloupnost a jsou příznačné pro určitou věkovou etapu. V každém tomto stádiu dochází k určité formě **psychosociální krize**, vznikající na základě dilematu mezi dvěma protichůdnými tendencemi a neschopností se rozhodnout a zaujmout určitý postoj. V okamžiku, kdy je krize pro určitou etapu zpracována a vyřešena, dochází k osobnostnímu rozvoji, získání tzv. „**cností**“. Člověk pak může pokračovat do další životní a vývojové etapy.

Říčan (2004) přichází s teorií, že vývojový úkol lze splnit pouze tak, že člověk projde danou krizí, díky níž a v níž se zcela změní, zdokonalí a vyrostě. Pokud ovšem jedinec krizí úspěšně neprojde, může daná krize vyústit v **defektní vývoj**.

Tbl. 1: Období psychosociální krize

Kojenecký věk (0-1 rok)	DŮVĚRA vs. NEDŮVĚRA vůči světu	NADĚJE
Batolecí věk (1-3 roky)	AUTONOMIE vs. STUD, POCHYBY pojící se k vlastním schopnostem	VŮLE
Předškolní věk (3-6 let)	INICIATIVA vs. VINA determinovaná reakcí rodičů na aktivitu dítěte	CÍL
Školní věk (6-12 let)	SNAŽIVOST vs. MÉNĚCENNOST při poznávání světa	SCHOPNOST

Adolescence (12-19 let)	IDENTITA vs. ZMATENÍ, NEJASNOST ROLÍ při zařazování do společnosti, při přebírání genderové role atd.	VĚRNOST
Mladá dospělost (19-25 let)	INTIMITA vs. IZOLACE Z „já“ na „my“, navazování intimních vztahů.	LÁSKA
Dospělost (25-50 let)	GENERATIVA vs. STAGNACE produktivita a sociální zralost X chudost sociálních vztahů	PÉČE
Stáří (50 let a více)	INTEGRITA vs. ZOUFALSTVÍ spokojenosti se svým dosavadním životem	MOUDROST

Zdroj: Erikson, 2015, s. 60-61

Intimita versus izolace

Pro tuto práci bude specifikována pouze psychosociální krize „*intimita versus izolace*“, jelikož se pojí s věkovým obdobím mladé dospělosti, na kterou se výzkumná práce primárně zaměřuje.

Erikson (2002, s. 239-240) objasňuje psychosociální krizi intimity a izolace: „*právě dospělý jedinec, který ukončil hledání identity a její zdůrazňování, se snaží a je ochoten spojit svou identitu s identitou ostatních. Je připraven k intimitě, tedy schopnosti vstoupit do konkrétních spojení a partnerství...*“. Podle něj jedinci v tomto věku čelí strachu ze ztráty vlastní identity a sdílené identity v partnerství, které mohou vést k neschopnosti a nechuti navazovat hluboce intimní partnerské vztahy. V krajních případech může nevyřešený konflikt vést k cílené izolaci, uzavření se a osamocení jedince, což může mít pro jeho následné prožívání a celkovou kvalitu života velice negativní dopad.

2. IDENTITA

Pojem „identita“ pochází z latinského slova „identitat“, „identitas“, kde původem je zřejmě zkrácenina sousloví „idem et idem“, a to v překladu znamená „stejný a stejný“ (Merriam-Webster, 2016). Jak uvádí Výrost & Slaměník (1997), mohou výrazy „individualita“, či „osobnost“ být synonymy k původnímu významu „stejnost osoby“, „totožnost“.

V psychologii, coby vědním oboru, se setkáváme s množstvím různých definic a modelů, které provádí deskripci a určení identity. Ačkoli můžeme v těchto definicích shledat mnohé rozdíly, obsahují všechny některé shodné prvky. Jedná se zejména o ústřední znak vědomého „já“, které se stává středobodem dalších zkoumání a zároveň je zde další důležitý znak a tím je sociální stránka, která je neoddělitelná od identity daného jedince a jejíž vliv na něj je naprosto signifikantní.

První zmínky o identitě se váží k prvopočátkům psychologie jako vědnímu oboru od 19. století. Dle Lášticové & Bianchi (2003) položil W. James identitu na průnik poznání sebe sama za pomoci druhých a sebepoznání. Došlo zde k definování třech složek lidského Já, a to: materiální, duchovní a sociální. Ch. H. Cooley (In Lášticová & Bianchi, 2003) popsal pojem „zrcadlové já“ jako nástroj, díky němuž se jednotlivec učí hodnotit a poznávat sebe sama skrz jiné lidi sociálním zrcadlem. Koncepce identity J. L. Hollanda (In Blustein & Noumair, 1996) se zakládá na skloubení osobnosti jedince (a jeho jasné představy o jeho cílech a zájmech) s prostředím a důrazem na vzájemnou provázanost.

Dle Brubakera & Coopera (2000) je možné jednotlivé teorie identity na základě původního významu daného termínu rozdělit na tzv: silné a slabé, přičemž identita je u silných koncepcí vnímána jako neměnná a stabilní, kdežto u slabých koncepcí je vnímána v soustavném vývoji a má jednoznačné rysy flexibility.

Dle M. Nakonečného (1999) má pojem identity vícery význam, a to v návaznosti na to, co je vlastně s čím identické. Jedná se o „zážitek individuální kontinuity v čase“, tj. totožnost se sebou sama. Dále pak o identitu, v níž se ztotožňuji s jinou osobou, skupinou, či hodnotami, myšlenkami jiného. Identitou je však i autenticita, tj. soulad mezi vnitřními a vnějšími projevy jedince.

Na identitu můžeme z psychologického hlediska nahlížet jako na vnitřní prožívání a vnímání skutečnosti, čím je jedinec sám o sobě. Jedná se o vnímání a uvědomování si vlastní jedinečnosti, podstatu sebe sama v určitém čase a prostoru. Bačová (2003) uvádí, že identita osoby či společenství je vyjádřením více charakteristik současně, a to „autenticity – kontinuity – sebedefinování – definování jinými – integrity – odlišnosti od

jiných – uvědomění si odlišnosti a afiliaci s lidským společenstvím“. Bačová (2003) Zároveň uvádí, že osobní identita je v současné literatuře chápána v podobě aspektů, či charakteristik sebe sama, které jsou základem pro sebeúctu a sebehodnocení dané osoby.

Fearon (In Bačová, 2003, s. 112) poukazuje na skutečnost, že termín identita je používán ve dvou odlišných, ale propojených významech, a to jako sociálně důležité charakteristiky jedince, které jsou pro něj zdrojem individuálního respektu, sebeúcty a zároveň jako význam sociální kategorie, tj. určité skupiny osob a příslušnost k dané skupině.

2.1 Základní kategorie identity

Identitu můžeme dělit na tři základní kategorie (Bačová, 2003), a to:

1. Identitu interpersonální

V jednotlivých životních etapách zastáváme různé životní role, ať již v oblasti osobní, tak pracovní/školní. Identita, která je utvářena v rámci těchto rolí, se nazývá identifikace se sociálními rolí a má různé dimenze, ať již od akceptace či omítnutí dané role, tak přes změnu stávající role a jejího prožívání, tak k sebeidentifikaci sociální rolí. Identitou interpersonální se jedinec snaží nalézt odpověď na otázku, kdo jsme a kým chceme být v dané společnosti a ve vztahu k jejím členům.

2. Identitu intrapersonální

a) V rámci této identity dochází k naplňování toho, kdo jsem a jaká je základní existence bytosti. Jsme schopni uvědomovat si stěžejní znaky své osobnosti a identity, včetně vnímání sebe sama v pozitivním, tak i negativním slova smyslu. Základní premisy jsou pocit stálosti a stejnosti a zároveň vnímání kontinuity svého bytí. Není však možné, abychom úplně vyloučili veškeré vnější vlivy, kterými mohou například být normy společnosti, ve které žijeme. Dochází ke zvnitřňování a osvojování si různých pravidel, která mají následně vliv na vnímání sebe sama a podle nich poměřujeme, co je správné a co nikoliv.

b) Dle toho, jaké znaky jsou shodné se členy naší skupiny či naopak, kterými znaky se lišíme, dochází v rámci interpersonálního poznávání k definování sebe sama, své identity, coby výsledku introspekce.

3. Identitu sociální

a) Jedinec je v rámci společnosti zařazen, ať již dobrovolným rozhodnutím, tak skutečností, kterou nemohl ovlivnit, do určité sociální skupiny. A právě příslušnost k dané sociální skupině a vnímání jedince k tomuto členství určuje jeho sociální identitu,

ve které je na jedince nahlíženo v přímém spojení s typickými znaky daného společenství, bez ohledu na to, zda se jedinec identifikuje s těmito znaky či nikoliv.

2.2 Krize identity

Krizi identity, coby období či stav, definuje Erikson ve své teorii identity v návaznosti na vývoj člověka. Jedná se jednoznačně o nejvýznamnější teorii identity, která navazuje na Freudův model formování identity ve vztahu na vývoj jedince v období puberty (Hall & Lindzey, 2002). Dle Eriksona je identita propojením toho, co bylo přijato v dětství, následně v dospívání a zároveň toho, jak se pro nás základní závazky nutné pro život staly akceptovatelnými.

Erikson dělí identitu na dva základní typy. Jedním z nich je tzv. „self identita“, tj. kumulaci sebehodnocení, vlastních voleb a sebepojetí, které jsou námi ve vztahu k identitě a k sobě sama činěny. Druhým typem je „ego identita“ – psychologický mechanismus víry v abilitu udržení totožnosti sebe sama odpovídá schopnosti udržet vlastní smysl identity ve společnosti (Erikson, 1963, In Láštovicová & Bianchi, 2003).

Krize identity je zmiňována v rámci „ego identity“, kdy Erikson rozlišuje 4 stavy, které u jedince určují jeho formování identity:

- i) Krize identity
- ii) Institucionalizované moratorium
- iii) Boj o dominanci v osobnosti mezi egem a superegem
- iv) Stupně hodnotové orientace

Dle Eriksona je krize identity obdobím, které se projevuje interním konfliktem a je přechodné. Fáze hledání identity a jejího nalezení jsou rozděleny ve třech stádiích:

i) Premorální stádium – období dětství, kdy je typická jasná důvěra v autoritu, tj. ve většině případů rodiče dítěte.

ii) Ideologické stádium – období dospívání, kdy dochází k tvorbě vzorců chování, jež budou aplikovány v budoucím životě a definování hodnotového žebříčku. Toto období je typické i snahou o sloučení několika autorit dohromady a jejich adaptací na změny v návaznosti na sociální prostředí.

iii) Etické stádium – období, v němž by mělo docházet k uvědomování si dopadů vlastního konání a zodpovědnosti za ně v dopadu na sociální prostředí, a to i v horizontu lidského pokolení.

Teorii Eriksonovy „ego identity“ dále rozpracoval a přeformuloval J. E. Marcia (In Výrost & Slaměník, 2008), který uvádí, že jsou pro formování identity důležité dva

faktory: krize (kdy jedinec pochybuje o hodnotách, které mu byly definovány rodiči) a závazek (tj. výběr vlastních osobních cílů a životních hodnot). Marcus rozlišuje čtyři stavy identit, a to: **difuzní** identitu (období před vývojem identity, kdy jedinec nemá výraznější potřebu aktivně hledat a ani přijímat nějaké závazky do budoucnosti), **předčasné uzavření** identity (předčasné převzetí hodnot jedincem uznávaných autorit), **moratorium** (období zkoumání různých alternativ a nezávazného experimentování) a **dosažení identity** (tj. struktura již stabilních závazků). Dosažení identity je poměrně stabilní výsledek osobního vývoje jedince. W. Meeus (In Macek, 2003) však uvádí, že empirické výzkumy nepředkládají jasné výsledky a že obecně se zvyšuje s věkem počet dospívajících, kteří se nachází ve stavu dosažení identity, a naopak se snižuje jejich počet ve stavu difuzní identity, předčasného uzavření, nebo moratoria.

3. MLADÝ VĚK

3.1 Mládí

Mládí Hoikkala (2000) specifikuje jako: „...období, kdy jsou lidé mezi specifickými hodnotami rodiny a univerzálními hodnotami širšího světa. Oddělování od domova a práce znamená, že mladí lidé nemohou být socializováni takovým způsobem jako dříve a mládí je hlavním výsledkem napětí mezi těmito dvěma systémy.“ Arnett (2006) představuje mládí jako komplexní věkové období zahrnující pozdní adolescence, vynořující se dospělost (někdy též označovaná jako postadolescence) a mladou dospělost. Jedná se o období komplexních proměn a etap na cestě k objektivní i subjektivně prožívané dospělosti. Specifikace a vymezení tohoto období by tedy mohla sloužit v rámci této práce jako orientačně časový rámec pro věkové a časové vymezení QLC, u níž se předpokládá rozsah od cca 20 (18) – 30 (32) let věku.

3.1.1 Specifické výzvy pozdních adolescentů v přechodu do dospělosti

Dle Zarret & Eccles (2006) je konec pozdní adolescence významným obdobím, které představuje vstup do dospělosti a nese s sebou mnoho náročných výzev, změn a přechodů. V této etapě dochází k zásadním rozhodnutím týkajících se dalšího vzdělávání, profesní orientace, ale i životního stylu spojeného právě s volbou studia či rozhodnutí vstupu na trh práce. Dalšími výzvami mohou být odstěhování se a odloučení od primární rodiny, ve výjimečných případech svatba či rodičovství. Tato specifická etapa s sebou nese také změny v oblasti vztahové. Jedinci na pomezí konce pozdní adolescence a začátku mladé dospělosti eliminují míru podřízenosti a závislosti na rodičích, zároveň ať už dobrovolně či pomocí zaujatých postojů rodiny získávají převratně velmi vysokou míru zodpovědnosti.

Podmínky pro pozitivně orientované prožívání a další rozvoj

Pro zdravý vývoj a prožitky osobní pohody a stability ovšem musí jedinci v této době zažívat sociální oporu ze strany rodičů, a to jak formou emocionální, tak finanční. Vrstevníci a partneři, s nimiž se v tu dobu dostávají do nejtěsnějšího (nejintenzivnějšího a nejfrekventovanějšího) kontaktu, představují determinanty pro utváření identity a rozvoji intimity a sebezpečí. Jedním z dalších významných faktorů je aktivní uskutečňování osobních přání a zájmů v procesu seberealizace (Zarret & Eccles, 2006).

3.1.2 Emerging adulthood

Je specifickým obdobím mladých lidí nacházejících se ve věkovém rozmezí 18–25 let, které představuje přechod mezi pozdní adolescencí a úplnou dospělostí. Jedná se o období přinášející mnohem větší míru svobody a možností pojících se k dospělosti, zároveň však také v kontrastu s tím přicházejí závazky a povinnosti.

Termín „Emerging adulthood“ v českém překladu „Vynořující se dospělost“ poprvé použil Arnett (2004) a specifikuje ji jako:

- a) Období zkoumání vlastní identity
- b) Období nestability
- c) Období zaměření na sebe
- d) Období pocitu „mezi“
- e) Období možností a příležitostí

Ad a) Období zkoumání vlastní identity („*the age of the identity explorations*“)

Erikson (2002) stanovil ve svém vývojovém konceptu psychosociálních krizí krizi identity jako konflikt typický pro období adolescence. Arnett (2004) ovšem přichází s názorem, že dochází k posunu centrálního zkoumání identity do období vynořující se dospělosti.

Arnett (2004) dále uvádí jako hlavní prostředek k sebepoznání u této věkové skupiny práci a vztahy. Oproti adolescenci nabývají oba dva výše zmíněné faktory hlubšího významu. Ve vztazích dochází ke hledání skutečného a hlubokého partnerství a spříznění duší. Práce, která v adolescenci probíhala především formou různých a příležitostných brigád, již nepředstavuje pouhý výdělek, ale naplňování skutečných profesních zájmů a postupný profesní rozvoj. Mladí lidé se v tomto období ptají: „Kdo skutečně jsem, co mě opravdu baví a naplňuje, kým chci být?“, na základě čehož vyplývají další otázky typu: „Jaká práce a profesní zaměření mě bude skutečně naplňovat, jaké by mělo být mé poslání?“ Nejintenzivnější přelom pak nastává ve dvacátém roce života (Arnett, 2003).

Ad b) Období nestability („*the age of instability*“)

Toto období je příznačné velkou mírou svobody a možností, jež vedou k procesu hledání, nalézání a poznávání. Narušují ovšem pocit stability. Mladí lidé se často cítí vykořenění a zmatení, neschopni se jednoznačně rozhodnout. Příznačná je také frekventovaná výměna partnerů a časté změny v oblasti studia a profesního zaměření (změny oborů a vysokých škol). Zároveň v tomto období dochází k nejintenzivnějším změnám bydliště vůbec. Mladí lidé nikde dlouho stabilněji nepřetrvávají, často se stěhují,

at' už od rodičů na ubytovny, mezi kamarády, k partnerům, do jiných měst či dokonce do zahraničí (Arnett, 2004).

K nestabilitě může přispívat i frekventovaný a proměnlivý kontakt s velkou masou nových lidí, názorů, životních stylů, taktéž však studentský život plný podnětů a volného režimu (Arnett, 2004).

Ad c) Období zaměření na sebe („*the self-focused age*“)

Dle Arnetta (2004) neexistuje období, v němž by jedinec byl více zaměřen sám na sebe, nežli je tomu u vynořující se dospělosti. Díky větší volnosti, která je způsobena nejen vysokoškolským režimem, ale i odstěhováním od rodičů, má jedinec větší šanci kontrolovat svůj život dle vlastních představ a zaměřit se na to, co chce on sám. To hraje v této životní etapě a v dalším vývoji jedince velký význam nejen z hlediska autonomie, ale i z hlediska krystalizace vlastní identity (Arnett, 2004).

Ad d) Období pocitu „mezi“ („*the age of feeling in-between*“)

Ve vynořující se dospělosti často nastává pocit „mezi“, tedy pocit, že už nejsem bezstarostný adolescent, který se musel podřizovat určitým pravidlům ze strany rodičů, ale ani dospělý, stále jsem na rodičích určitým způsobem závislý, obzvlášť pokud s nimi stále bydlím a musím respektovat jejich pravidla, ale také z hlediska finanční stránky. Zároveň se necítí připraveni na to mít děti a zakládat rodinu, jak tomu v předchozích generacích bylo (Arnett, 2004).

Na tuto problematiku poukazuje jeden ze zahraničních výzkumů, který testoval názor lidí ve věkové skupině 18–25 let. 50 % z nich při otázce, zdali se cítí dospělí, uvedlo, že „částečně ano a částečně ne“ (Arnett, 2001). Toto potvrzuje výzkum, provedený v ČR, ve kterém se 64 % z tázaných ve věkové kategorii 18–27 let neoznačilo ani za adolescenty, ani za dospělé (Macek, Bejček & Vaníčková, 2007). Tento pocit je také příčinou chybějících mezníků dospělosti, které v současné době nejsou jasně vymezené.

Ad e) Období příležitostí („*the age of possibilities*“)

Vynořující se dospělost je obdobím velkých možností a nadějí. Výzkumy prokazují, že mladí lidé ve vynořující se dospělosti bývají cyničtější a pesimističtější, zároveň však velmi často věří, že jejich životní spokojenost (52 % z dotázaných) a osobní vztahy (58 % z dotázaných) budou mnohem lepší, nežli je tomu u jejich rodičů. Věří, že dosáhnou vyššího vzdělání, nežli dosáhli jejich rodiče, získají vysněnou a skvěle placenou práci a najdou si vysněného a bezchybného partnera, se kterým budou šťastni až do konce života (Arnett, 2000).

I přes to, že většina studií zabývající se touto problematikou byla doposud provedena spíše na vysokoškolských studentech, vynořující se dospělost a všechny výzvy a prožitky, které zahrnuje, se vztahují i na ty, kteří se rozhodli dále ve studiu nepokračovat (Tanner, Arnett & Leis, 2009).

Duševní zdraví a emerging adulthood

Dle Lisznyaie et al. (2014) významné životní výzvy a nepředvídané okolnosti vyvolávají u mnoha jedinců v této věkové etapě intrapersonální konflikty, které mohou vyústit v deprese a úzkosti. Reinherz et al. (2003) pak přímo přichází s terminologickou specifikací „**deprese přechodu do dospělosti**“, jež vzniká v rozmezí 18.–26. roku a je způsobená faktory období Emerging adulthood. Dle výzkumů těchto autorů dochází k lehčím či těžším formám a příznakům deprese u cca 23 % lidí pohybujících se v tomto věkovém rozmezí. Další výzkumy prováděné v Rakousku Lisznyaiem et al. (2014) na 773 vysokoškolských studentech však ukázaly, že výskytem deprese se vyznačuje pouze 13,6 % studentů, kteří ovšem trpí středně závažnými či silně závažnými depresivními příznaky.

Primární faktory působící na duševní zdraví

- **Rodina**

Dle výzkumů Arnetta (2014) představuje rodina klíčový substrát determinující vznik depresivních projevů v době přechodu do dospělosti. Rodinné prostředí – jeho stabilita, patologie, uspořádání a dřívější zkušenosti a působení rodinného systému na psychiku dítěte, mají zásadní vliv na sebepojetí a prožívání v dalších jeho životních etapách a vývoji, včetně přechodu do dospělosti. (Reinherz et al., 2003).

- **Pohlaví**

Ve výzkumech Lisznyaiem et al. (2014) je determinujícím a převažujícím faktorem depresivních a úzkostných projevů v této věkové etapě **mužské pohlaví** (u žen je obecná dispozice k depresivnímu a úzkostnému prožívání sice mnohonásobně vyšší, ovšem svého vrcholu dosahuje kolem 18 let a napříč Emerging adulthood postupně klesá mnohem rapidněji na rozdíl od mužů, u nichž dochází k pravému opaku). Ve věku 25 let tak dochází ke genderovému vyrovnání v oblasti prožívání a depresivních symptomů. Dle Galambose et al. (2006) je předpokládanou příčinou těchto genderových rozdílů úzkost plynoucí z potřeby a povinnosti muže zajistit živobytí pro rodinu.

- **Identita a úroveň sebeidentifikace**

Podstatné je v této věkové etapě vyjasnění identity a sebepojetí, které determinuje další prožívání (O'Connor et al., 2011).

- **Úroveň sociálních dovedností**

Umožňují jednotlivcům vytvořit si vlastní sociální okruh a zapojit se do společnosti mladých lidí na univerzitě a získávat tak sociální oporu. Dále také kvalita vztahů s přáteli a univerzitní atmosféra (O'Connor et al., 2011).

- **Self-esteem a self-efficacy**

Konstruování self-esteem probíhá dle Blatného (2010) již od útlého dětství vlivem interních (temperament, dosahování osobních cílů) a externě působících zdrojů (podpora a posílení self-esteem ze strany rodičů a vrstevníků) (Blatný, 2010). Self-esteem v průběhu dospívání lineárně roste a svého vrcholu dosahuje v období mladé dospělosti, tedy ve věkovém rozpětí 22-29 let. Podle Arnetta (2014) za to může stabilizace fyzického vzhledu, čímž dochází ke stabilizaci v oblasti sebehodnocení a sebevědomí. Dále zlepšení vztahů s rodiči dané menší mírou konfliktů, větší akceptací a respektováním mladého člověka v tomto věku (Galambos et al. 2006), ale také objevování vlastní identity a větší kontrola nad svým sociálním okolím, konkrétně možnost vlastního výběru blízkého sociálního okruhu, s nímž preferují trávit čas (Arnett, 2014).

Dle Arnetta (2014) je self-esteem jedním z nejzásadnějších faktorů figurujících v oblasti Emerging adulthood, jelikož má vliv na kvalitu osobních vztahů, prožívání, výkon a míru odolnosti vůči frustracím a stresujícím faktorům jako je nejistota, požadavky a zodpovědnost pojící se typicky k tomuto období. Podle výzkumu Luyckxe et al. (2013) zas pomáhá vyšší míra self-esteem vytvářet a akceptovat vlastní identitu, identifikovat skutečné osobní potřeby a cíle, přijmout je a nebát se naplňovat je. Při dosahování těchto cílů pak self-esteem zajišťuje pozitivní motivaci, seberegulaci a odolnost vůči stresu, interní a externí kritice, selhání (Dietrich et al., 2013). Osoby s vyšší mírou self-esteem pak pozitivněji hodnotí vlastní schopnosti a šance dosáhnout stanovených cílů. U jedinců s nižší mírou self-efficacy byla prokázána vyšší míra stresu spojená s pracovní oblastí (Ammons & Kelly, 2008). Lepší zdravotní stav byl naopak prokázán u osob s vyšší mírou self-efficacy (Seiffge-Krenke & Luyckx, 2014).

- **Socializace a interkulturální diference**

Arnett (2002) v rámci této problematiky také zdůrazňuje vliv kultury jako predispozičního faktoru odrážejícího se ve formě tradic v oblasti socializace. Dle něj je vznik Emerging adulthood jedinečným specifickým **západní kultury**, jež se vyznačuje tzv.: „*liberální socializací*“ charakteristickou velkým počtem možností, zdrojů a způsobů, kterými socializace může probíhat a které zároveň na socializační proces mají zásadní vliv. Západní kultura je oproti východní, vysoce striktní a tradicionalistické,

flexibilní. Mladým lidem poskytuje mnohonásobně vyšší míru volnosti v jejich socializačních postupech, názorech a stanoviskách, poskytuje jim maximální prostor pro osobní volbu z možných zdrojů a hodnot poskytovaných v dané společnosti. Interkulturální rozdíly jsou pak znatelné především v oblasti náboženství a morálně-etického orientování jedince. V tomto období je dle Arnett & Jensen (2002) pro jedince ze západních kultur příznačný individualismus, odmítání náboženských institucí či celková nezávislost a případné experimentování v oblasti víry a náboženství. Veškeré výše zmíněné tendence představují pro mladé lidi prostředek k dosažení pro ně tolik důležité svobody, které jim liberální styl socializace poskytuje, zároveň však mohou představovat určité nedostatky a rizika, která vyvstávají díky ztrátě podpůrného a orientačního vlivu víry a náboženských konstruktů (tradic, rituálů, mezníků, informací, přechodů, copingů, atd.) Arnettovy předpoklady potvrzují dřívější definice a poznatky autorů Kenistona (1970), Zinneckera a Fuchse (1981) (In: Wallace, Kovatcheva, 1998), kteří definují postadolescenci (Arnettem později definované jako Emerging adulthood) jako období příznačně prodlužováním doby přípravy na vstup do dospělosti a současného osvobození se od s ním spojené vystávající zodpovědnosti.

3.1.3 Mladá dospělost

Dle Říčana (2004) je mladá dospělost obdobím mezi 20.–30. rokem života. Je to velmi významná etapa, jelikož v ní dochází k definitivnímu vstupu do dospělosti. Mladá dospělost s sebou nese několik úrovní změn, kterými jsou:

a) Fyzická úroveň změn: (3)

Dle Vágnerové (2000) je věk mezi 20–30 lety člověka, tedy mladé dospělosti, obdobím naprostého vrcholu tělesné síly, vitality, zdraví a životního elánu. Svaly a mozek dosahují maximálního výkonnostního potenciálu kolem 25. roku života.

b) Kognitivní úroveň změn

Kromě fyzických dispozic týkající se výkonnosti CNS (vrchol paměťových schopností, fluidní inteligence, psychomotorického tempa a kognitivní flexibility) dochází v mladé dospělosti ke schopnostem **akceptace kognitivní nejistoty**, plynoucí z uvědomění si relativity dějů, postojů a názorů, či mnohoznačnosti různých problémů. To je známkou **post-formálního myšlení** (Blatný, 2017). Morální uvažování je v této době vytvářeno a aplikováno na základě osobních zkušeností. V tomto věku pak obvykle dochází k přechodu do **postkonvenční úrovně morálky** (Kohlberg, 1971).

c) Osobnostní a emocionální úroveň změn

Vágnerová (2000) uvádí jako příznačný rys vývoje osobnosti nacházející se v mladém dospělosti individualismus a samostatnost, které se projevují nezávislostí a vlastním rozhodováním ve všech oblastech jedincova života a které se mohou lišit od tradičního rodového předurčení, požadavků a návyků. Z hlediska vývojové psychologie by se mělo jednat o období většího emočního klidu, stability, prožívané spokojenosti a harmonie, zároveň větší míry sebevědomí, sebejistoty, emoční a behaviorální seberegulace a lepší orientace sama v sobě spojeného se stabilizací sebepojetí.

3.2 Vývojové úkoly a charakteristiky dospělého člověka

Říčan (2004) a Farková (2009) definují oblasti a charakteristické znaky, které vykazuje dospělý člověk:

- **Práce a profese**

- i) Koná produktivní práci, jež ho činí soběstačným, případně se na danou profesi soustavně a intenzivně připravuje.
- ii) Smysl své práce a profesního zaměření velmi dobře zná a chápe, podává dobrý pracovní výkon bez nadměrných absencí či profesních fluktuací (Farková, 2009).
- iii) Je samostatný a soběstačný v oblasti hospodaření a osobního zajišťování, je spolehlivý.

- **Sociální vztahy**

Obecná sociální orientace a vývoj

- i) Je nekonfliktní a spolupracující ve vztahu k druhým lidem, dokáže akceptovat autoritu bez přehnané submisivity či zdůrazňování vlastní nezávislosti, dokáže se adekvátně vyrovnat s různými sociálními rolemi vyznačujícími se vlastní nadřízeností či podřízeností.
- ii) Dokáže přijmout i dávat rady, pomáhá druhým lidem, je pečující a láskyplný (lásku akceptuje, přijímá i dává) s mírou adekvátnosti.
- iii) Vstupuje a začleňuje se do nových sociálních skupin a k přijímá nové sociální role (specifický profesní statut (povolání, titul), zaměstnanec (nadřízený, podřízený), manžel/manželka, rodič, aj.)

Přátelské vztahy

- i) Většinou má jednoho nebo pár blízkých přátel, sociální okruh přátel je eliminován na vztahy významné, hluboké, hodnotné, důvěryhodné, důvěrné, upřímné a stabilní.
- ii) Má alespoň pár blízkých přátel, se kterými si rozumí, je schopen udržovat a budovat dlouhodobé vztahy, zároveň dovede trávit svůj volný čas sám a nezávisle na okolí.

Specifikace přátelství v mladé dospělosti

Přátelství u mužů: je mnohem méně intimní, než v předchozích letech a než u žen; přátelství slouží u mužů jako prostředek potvrzování osobního sebepojetí, muži jsou ochotni mezi sebou soutěžit na rozdíl od žen, které konkurenční boje a všeobecnou soupeřivost v přátelství zcela neakceptují.

Přátelství u žen: jsou intimnější, mají význam sociální opory a sociálního sdílení; ženy v tomto období vyžadují od svých kamarádek loajalitu a podporu.

Partnerské a sexuální (intimní) vztahy

- i) Vede aktivní sexuální život a navazuje partnerské vztahy (s opačným pohlavím) bez přílišných zábran, studu a výčitek.
- ii) Dochází u něj k párovému soužití. Je schopný akceptace a kompromisu životního stylu a potřeb partnera spojeného se sdílením společného času, prostoru a životní cesty.
- iii) V partnerství dokáže přijímat lásku a tíhne k dlouhodobým a stabilním vztahům.
- iv) Jeho partnerské vztahy nesou specifikum intimity, tedy schopnosti a ochoty odhalit své jádro, své silné i slabé stránky.
- v) Partnerství díky svému potenciálu a významu pro založení a rozvoj nové, sekundární rodiny, je v tomto období pro mladého člověka významnější nežli vztahy s přáteli.
- vi) *„Podle naší mravně-kulturní tradice se má oduševnělá erotika zrale spojit se sexualitou v monogamní manželské nebo k manželství směřující lásce. Polygamní stádium patří podle této tradice k nezralosti dospívajících.“* (Říčan, 2014, s. 239).
- vii) Dovede se částečně vzdát vlastní identity pro vznik tzv. párové identity.
- viii) Partnerský vztah v tomto období představuje nejdůležitější prostředek osobnostního, emočního a sociálního rozvoje a zároveň je schopnost jeho založení a fungování v něm známkou osobnostní zralosti v mladé dospělosti (Farková, 2009).

Rodinné vztahy

❖ Primární rodina

- i) Svůj volný čas tráví s rodiči pouze výjimečně i přes to, že s nimi udržuje vřelý vztah.
- ii) Vztahy s rodiči jsou stabilnější, nekonfliktní, svých rodičů si váží a má k nim partnerský a nepodřízený vztah (Farková, 2009).

iii) Není závislý na své primární rodině (ekonomicky, emočně, instrumentálně atd.)

❖ Rodičovství a sekundární rodina

i) Motivací k vlastnímu rodičovství je buď vnější stimulace vznikající vlivem sociálních norem (30 let představuje podle tradičních konceptů mezník pro bezdětnost) či přirozená fyziologická stimulace (biologické potřeby, pudy zachování rodu) (Farková, 2009).

Dle Vágnerové (2000) jsou hlavními vývojovými úkoly dospělého člověka:

- Stabilizace profesního směřování, zaujetí profesní role a kariérní rozvoj
- Vytvoření stabilního partnerského svazku (manželství)
- Rodičovství

Dle Freuda (In Langmeier & Krejčířová, 2006) má dospělý člověk umět milovat a pracovat, to považuje za hlavní známku zralosti.

3.3 Mladí lidé, současná společnost a její proměny

3.3.1 Generace X vs Y

Generace X narozená mezi lety 1965–1989 vyrůstala ve větší finanční, rodinné a společenské nejistotě než předchozí a následující generace (Wey Smola & Sutton, 2002). Vyznačuje se přizpůsobivým přístupem k práci stabilitou a loajalitou (Kane, 2010). Jsou skromnější a realističtější než generace Y. Na území ČR byli pod vlivem socialistického režimu. Jejich preference byly zaměřené na zakládání rodiny (Sabová, 2007).

Generace Y, někdy také nazývaná jako „*Millenials*“ či „*Net Generation*“, je generace narozená mezi léty 1990–2004 (Kumar, 2014) a nese následující specifika:

i) Generace vyrůstající ve specifických podmínkách (globalizace, politické a ekonomické změny, neustálý příliv informací a nových technologií, relativně klidné společenské podmínky, absence povinné vojenské služby) (Strauss & Howe, 1991).

ii) Jsou rozmazlení, sebevědomí, sebestřední až narcističtí (*Národní institut zdraví v USA zjistil, že současní dvacátníci trpí třikrát více narcistickou poruchou osobnosti nežli předchozí generace*) (Stein, 2013). Této generaci bylo vštěpováno, že mohou všechno a mohou být kýmkoliv (problém vysokých očekávání, nárazu na realitu a vznikající frustrace po konfrontaci s tím, že: „Nejsem nejlepší ani tak výjimečný a věci se neodehrávají tak, jak jsem si představoval“) (Sinek, 2016)

iii) Podporují diverzitu Meier et al. (In Kumar, 2014), jsou tolerantnější vůči různým názorům, etnikům a sexuální orientaci. Jsou politicky nezaujatí. Kladou důraz na vlastní jedinečnost, vyžadují svobodu a nezávislost, vysokou míru respektu, uznání

a ocenění, jsou velice ambiciózní, závislí na sociálním ocenění, chtějí být známí, bohatí, úspěšní, dělat smysluplnou práci, která bude zároveň vysoce dobře finančně ohodnocená a bude mít vysokou míru influence (chtějí mít vliv na celosvětové dění), vyžadují vyšší životní úroveň. Dle Strausse & Howeho (1991) se tato generace cítí být často pod tlakem a stresem, jelikož má nadměrnou potřebu excelovat a být nejlepší, zároveň mají nereálná pracovní a kariérní očekávání.

iv) Jedná se o nejvzdělanější, nejflexibilnější a nejrozmanitější generaci v historii lidstva. Preferují vysokou úroveň vzdělání a dlouhodobé vzdělávání, prodlužují dobu studia a oddalují vstup na trh práce (Deloitte, 2009). Ve vzdělávání jsou podporováni rodiči, kteří o ně delší dobu pečují a finančně je podporují. Kladou veliký důraz na své povolání a smysl práce, velice důkladně promýšlejí kariérní kroky, studium a práci vybírají mnohem pečlivěji (Johnson Control, 2010).

v) Došlo u nich k zásadním změnám sociální interakce (internetové spojení, globalizace a neustálé spojení se světem, seznamky a sociální sítě), preferují internetovou, emailovou či SMS komunikaci více než komunikaci face-to-face) Meier et al. (In Kumar, 2014). Díky seznamkám a sociálním sítím u nich dochází ke ztrátě funkčních sociálních dovedností uplatnitelných ve skutečném světě. Podle mnoha studií u nich vzniká **dopaminová závislost na sociálních sítích** (lajkování, přátelství, zprávy) a negativnímu vlivu na sebeprožívání. Nedokáží navazovat hluboké a důvěrné vztahy, osobně prožívají povrchnost vztahů, stres zvládají obracením se na sociální sítě (Sinek, 2016).

vi) Netrpělí a nespokojení, změny jsou přirozenou součástí jejich života a odpovídá jejich životnímu stylu. Pokud jim něco v životě nevyhovuje, jsou zvyklí velice rychle měnit a nahrazovat za nové, lepší, výhodnější (problém ukotvenosti a spokojenosti v oblasti vztahů a práce), mají rádi změny (Wey Smola & Sutton, 2002). Čekání je pro ně naprostou ztrátou času (Kumar, 2014).

vii) Jsou více informovaní než předchozí generace (celosvětové dění, problematika zahlcení informacemi a ztráta v informačním světě) (Strauss & Howe, 1991, Sinek, 2016)

viii) Jsou nespokojení a netrpělí díky tomu, že vyrůstali v prostředí okamžitého uspokojení potřeb (cokoliv kdykoliv chtějí, dostanou se k tomu okamžitě – film, informace, spojení s člověkem, koupě atd.), ztrácejí zájem o cokoliv, co je náročné, neideální, zdlouhavé, neposkytuje tolik podnětů a vzrušení (Bergh & Behrer, 2012; Strauss & Howe, 1991).

ix) Trpí „rozhodovací paralýzou“ způsobenou přemírou možností a příležitostí, spíše tápou a hledají se (Sinek, 2016).

3.3.2 Reflexe sociokulturních proměn a současné doby

Dalhke (2001) shrnuje hlavní změny, ke kterým během posledních desítek let došlo:

- sexuální revoluce
- rozvolněnost v sexuální, partnerské a morální oblasti
- feminismus (jako běžná součást celosvětově uznávaných genderových principů)
- preference zaměření na vlastní osobu, potřeba pečovat o vlastní já a osobní seberozvoj
- hromadné nástupy na vysoké školy, preference seberealizace v oblasti kariéry, nežli v rodinné oblasti
- cestování, užívání si, poznávání světa a možností

Dalhke (2001) dále popisuje, jak velmi se vývojové fáze, potřeby a chování lidí transformují. Mladí dospělí se nechtějí **osamostatnit**, co nejvíce oddalují odchod z domova, který se v dřívějších dobách konal většinou již v průběhu či na konci adolescence. **Manželství** je čím dál tím více zavrhováno a vyměňováno za domněle bezstarostný „**singles**“ životní styl. **Rodičovství** je čím dál tím více oddalován či zcela nenaplňováno. Tento jev vedl k zásadním demografickým proměnám i na území ČR (*V roce 1989 průměrný věk prvního sňatku činil 22 let u žen a 24,5 roku u mužů V roce 2017 stoupl tento věk na 29,6 let u žen a 32,3 let u mužů. Průměrný věk matky pak při narození prvního dítěte v roce 1989 činil 22,5 let, v roce 2017 dokonce 28,2 let. Taktéž preference formy vztahů a rozvodovost je dobře pozorovatelné. Dle statistických údajů bylo svobodných lidí v roce 1989 – 37,2 %, v roce 2017 – 42,1 %, počet sezdaných v roce 1989 činil 49,7 %, v roce 2017- 39,5 %. Rozvedenost pak stoupla od roku 1989 do roku 2017 z 5,4 % na 11,4 %.*) (ČSÚ, 2018). Celková míra fertility pak významně na území ČR klesla, dle Haškové (2006) mají na fertilitu vliv jak sociálně politické faktory, tak i faktory životního stylu a ekologie: „*Výsledky některých výzkumů poukazují na to, že u řady žen a mužů dochází k nechtěné bezdětnosti z důvodu poškození jejich zdraví, vlivem zhoršujících se životních podmínek. Tento jev byl zaznamenán zejména ve městech.*“ (Hašková, 2006, s. 22)

Zároveň je podstatná preference vysokoškolského vzdělávání (*V roce 1994 měl vysokoškolské vzdělání průměrně každý 16,42tý člověk, v roce 2005 každý 11,3tý a v roce 2017 každý 5,22tý člověk*) (ČSÚ 2018). **Zaměstnání** je vybíráno především z ekonomicko-pragmatických důvodů, otázka povolání a smyslu je někdy na úkor finančního zaujetí a kariérních trendů přehlížena, což ovšem čím dál tím více vede mladé lidi k neustálé nespokojenosti a střídání pracovních pozic, právě díky chybějícímu

smyslu. **Rodiče** současné generace mladých dospělých navíc nechtějí své mladé potomky „vypouštět z hnízda“, a tak se je snaží za každou cenu nezdravým způsobem připoutávat k sobě, když však nastane v určitém bodě zlom a veškeré strategie přestanou fungovat, propadají rodiče depresím a beznaději místo toho, aby tento přechod vnímali jako pozitivní, vložili do svých potomků důvěru a láskyplně své potomky vyslali na jejich samostatnou cestu životem. To v mladých dospělých vzbuzuje pocity viny vůči rodičům, a současně pocity nejistoty a strachu z osamocení, zároveň i nedůvěru ve své vlastní schopnosti, které vyvolávají strach z toho, co je venku ve velkém světě čeká (Dalhke, 2001).

Faktory mající dopad na životní styl a preference mladých lidí na území ČR

a) Vliv socialismu, sociokulturní a politické přeměny

Za hlavní příčiny v ČR je považována sociokulturní proměna vlivem změny politického systému po roce 1989. Socialismus dle Možného (1999) podporoval a inicioval svým nastavením zakládání rodin a poskytoval silnou míru podpory v této oblasti díky novomanželským půjčkám a distribuci bytových jednotek pro novomanžele. Vzdělávání a možnostem nebylo umožněno všem lidem ve stejné míře, proto kariérní růst byl nahrazen smyslem nacházeným v úspěšnosti v zakládání rodiny. Možný (1999) navíc symbolicky uvažuje nad rodinou jako nad jediným svobodným prostorem projevu, chování a prožívání v dané době. Tento režim způsobil, že **bezdětnost** v populaci činila pouhých **6 %**, dobrovolná bezdětnost a single styl byl neznámým a nežádoucím jevem. Průměrný věk matek **prvorodiček** se dlouhodobě pohyboval mezi **22-23 lety** (Možný, 1999).

b) Nová doba nesoucí velkou míru možností a svobody

Konec režimu vedl k otevření velkého množství příležitostí především pro mladou generaci (maximální dostupnost vysokoškolského studia a oborů, cestování a studium v zahraničí, možnost budování kariéry, seberealizace v oblasti volnočasových aktivit), což vedlo k preferenci naplňování jiných aktivit, než jaké jsou vývojovou psychologií typicky vyznačené jako úkoly pro naplnění charakteristiky dospělého člověka. Zároveň však konec socialismu vedl ke snížené míře finančního a **sociálního zabezpečení** státem a začala se zvyšovat sociální rizika (nezaměstnanost, nárůst výše cen bydlení a celková vyšší finanční náročnost na život), což může mít negativní vliv na prožívání a jistoty dnešní mladé generace, jež má vstoupit a nacházet se v roli dospělého, zakládat rodinu a osamostatňovat se (Hašková, 2006).

4. KRIZE MLADÉHO VĚKU (QUARTER LIFE CRISIS)

QLC byla poprvé zaznamenána v rámci akademického výzkumu a byla autory označena jako novodobý vývojový fenomén (Atwood & Scholtz, 2008). Někteří autoři propojují QLC s krizí Vynořující se dospělosti (Emerging adulthood). Robinson (2015) ovšem důrazně zmiňuje, že QLC krize je naprosto jedinečnou krizí a zcela novou problematiku reflektující současnou dobu. Robinson (2015) navíc předpokládá, že QLC se nachází na pomezí Vynořující se dospělosti (Emerging adulthood) a dosažené mladé dospělosti. Pro autory různých publikací je tedy doposud poměrně složité definovat přesně tuto krizi, její příčiny a přesný počátek a konec (věkové rozmezí).

4.1 Projevy a průběh krize mladého věku

Robinson (2015) předpokládá, že krize může mít dvě formy. První označuje jako „locked-out“, která představuje pocit neschopnosti vstoupit do role dospělého člověka a druhou formu nazývá „locked-in“, což znamená pocit uvěznění v dospělých rolích. Robinson & Smith (2010a, 2010b) a Dabis & Yates (2014) identifikovali 4 fáze průběhu QLC a jejich determinanty:

„**Uváznutí**“ – *Externí kontrola identity*: tento pocit nastává jakožto reakce na setrvávání v situacích, pozicích a rolích (osobních i pracovních), které nejsou pro jedince uspokojivé. Důvodem této setrvačnosti je sociální tlak způsobený domněle zavazujícími povinnostmi a očekáváními jedincova okolí. Důvodem může být i vlastní pasivita.

„**Separace**“ – *Emocionální separace*: jedná se o **vrchol krize**, v němž dochází k emočnímu oproštění se od současné externě kontrolované identity a životního stylu. Jedinec začíná uvažovat nad změnou, a to ať z důvodu znovunabyté asertivity, či pocitu zoufalství a nesnesitelnosti vzniklé frustrace.

„**Explorace**“ - *Posílení vlastní identity a iniciativy*: v této fázi jedinec experimentuje pomocí různých sebou vybraných aktivit, objevuje pravé já, svá skutečná přání. Další životní kroky přestávají být pod externí kontrolou a stávají se důsledkem čistě osobní vnitřní motivace. Jedná se o fázi posílení vlastního já, sebepojetí a vyžívání osobnosti.

„**Vyřešení**“ – „*Post-krizová*“ fáze: přináší zcela nové závazky a životní strukturu, v níž jsou identita, životní role a sociální kontexty v plné rovnováze a zároveň zvyšují

pocit životní spokojenosti a osobní kontroly. Životní struktura se v této fázi od prekrizové fáze liší v mnoha klíčových aspektech a těmi je vyšší flexibilita a otevřenost. Role jsou mnohem méně kontrolující a omezující. Jedinec se maximálně soustředí na své specifické zájmy a tužby a dochází u něj k maximalizaci interní struktury motivace. Volba životního směru již není odrazem společenských vzorců a očekávání. Jedinec se tak stává plnohodnotnou osobností a individualitou.

Krizi a její vyřešení hodnotí mladí lidé jako celkovou zásadní osobní proměnu, kterou přirovnávají ke stavu znovuzrození. Z externě kontrolovaného já dochází k vnitřnímu řízení a stabilizaci sebepojetí (Robinson & Smith, 2010). V práci, zájmech i vztazích dochází k větší autenticitě, spontaneitě, otevřenosti a emocionální upřímnosti vůči sobě i svému okolí.

Je nutné podotknout, že koncept výše zmíněných fází je platný v případě úspěšného překonání krize a že post-krizová řešení nemusí být trvalá. V porovnání s předkrizovým stavem jsou však životní strategie preferovanější, účinnější a méně roztržitěné (Robinson & Smith, 2010).

4.2 Vyrovnávání se s QLC

Panchal & Jackson (2007), autoři článku „Turning 30' transition“, zmapovali pozitivní i negativní copingové strategie a behaviorální tendence dvacátníků na jejich cestě k 30. rokům a při vyrovnávání se s QLC. V rámci výzkumu jsou nejpreferovanějšími copingovými strategiemi:

Útěk – zahrnující náhlé a významné impulsivní životní změny a vyhýbavé chování. Nejčastěji probandi uváděli frekventované **opouštění pracovních míst a vztahů** ve snaze naplnit potřebu životní změny. Druhou nejčastější volbou je **cestování**, kterým si sytí nejen vnitřní emoční a identitní neúplnost, ale i oddalují zodpovědnost za přijetí zásadních rozhodnutí v rodné zemi a započítí zodpovědného a trvalého životního stylu. Cestování tedy v mnoha případech představuje dle odborníků únik před konfrontací s vlastními problémy a výzvy tohoto období Panchal & Jackson (2007). V neposlední řadě pak jednou z možných únikových strategií zajišťuje **virtuální realita a sociální sítě** (Atwoodová & Scholtzová, 2008).

Zvýšené užívání drog a alkoholu – to poskytuje způsob, jak uniknout obtížným otázkám, jež se vynořují při pátrání po své identitě, smyslu a budoucnosti (Panchal & Jackson, 2007).

Alternativní chování – patologické přijímání očekávaných požadavků v oblasti manželství a kariéry vyplývajících z vnímaných časových a sociálních tlaků (Panchal & Jackson (2007).

4.3 Předpokládané příčiny prožívání a vzniku QLC

4.3.1. Životní zkoušky a přechody

Dvacetiletí jsou v krátkém období podrobeni mnoha životním zkouškám a přechodům současně, a to:

- **Získávání plné zodpovědnost za svůj život**

Vědomí vlastní smrtelnosti a omezenosti životního času, jenž rychle plyne, nutí jedince v tomto věku neúnavně přemítat nad vlastní budoucností a dalšími životními kroky, jež by mohly zásadně ovlivnit celý budoucí život. To působí značné obavy a dilema (Glassner, 1994). Tyto obavy navíc mohou být ovlivněny nedostatkem dosavadních zkušeností a přijatých rozhodnutí (Von Rohr, 2005).

- **Přechod ze školy do pracovního procesu a jeho úskalí**

Orientace na trhu práce a schopnost uplatnění, nalézání prvního zaměstnání, adaptace na pracovní prostředí, podmínky a kolektiv, změny práce (Herr, 1999). Ukončení třetího stupně vzdělání je dle Robbins & Wilner (In Walshe, 2018) jedním z nejsilnějších stresorů tohoto období. Přechod ze školního prostředí do „skutečného světa“ je provázen zmatkem, ztrátou iluzí, trvalými pochybnostmi o své budoucnosti a o tom, zdali bude dospělý život jedince odpovídat očekáváním rodiny a společnosti.

- **Ztráta iluzí**

Lidé v tomto věkovém období získávají prvotní zkušenosti a více čelí faktu, že život není tak jednoduchý a bezproblémový, jak po celou dobu očekávali a že v konečné fázi nikdy nemusí zcela dosáhnout svých zidealizovaných tužeb a přání (Gould, 1978).

- **Vztahová problematika**

Výběr životního partnera, adaptace na společné soužití s partnerem či jinými spolubydlicími, odloučení a případné zpětné návraty k rodině (Herr, 1999).

- i) Hledání partnera

Ve věkovém rozpětí mezi 20.–30. rokem dochází k velmi zásadní vztahové evoluci. Vrstevníci se od sebe v partnerské oblasti mohou velice lišit a také v rámci vztahové ontogeneze může dojít k rapidním proměnám. Významný tlak a dopad na psychiku je pak především u žen, které si uvědomují nejen sociálně žádanou věkovou

normou pro optimální založení rodiny, ale i reálnou potřebu mít děti a neúprosnost biologického nastavení a vlastních tělesných limitů věkově podmíněných (Panchal & Jackson, 2007). Autoři Panchal & Jackson (2007) taktéž uvádí, že jsou v tomto období vztahy zásadně eliminovány a zhodnocovány racionálním způsobem, pro jejich dlouhodobý potenciál spíše nežli pro jejich atraktivnost. Walsh (2018) zároveň považuje za nejprůzračnější projev a zároveň faktor vzniku QLC, partnerskou a vztahovou nespokojenost příznačnou pro novodobé mladé dospělé (Generace Y).

ii) Vztahy s rodiči

Rodiče stárnou, což je provázeno většími obavami dvacátníků o jejich zdraví a péči o ně. Náročné je také vyrovnání se s nově definovaným vztahem mezi mladým dospělým a jeho rodičem, který se stává partnerským a ztrácí se dosavadní role intenzivně opečovávaného dítěte pod rodičovskou ochranou. Sami se mnohdy v tomto věku musí začít starat nejen o sebe, ale i o své blízké (Panchal & Jackson, 2007).

- **Finanční problematika**

Finanční závislost na rodině, finanční obavy v průběhu studia a po něm, přechod k finanční nezávislosti, případně nedostatečné finanční zabezpečení a dluhy (Von Rohr, 2005).

- **Genderové rozdíly a shody v krizové problematice**

Atwoodová & Scholtzová (2008) a Robinson et al. (2013), kteří provedli v rámci UK výzkum s 1023 participanty věkového rozmezí (20–30 let), zjistili, že existují genderové rozdíly v příčinách prožívané krize. Ženy v tomto věku zažívají krizi především v oblasti spojené s rodinou a vztahy, zatímco muži naopak krize spojené s problematikou práce a kariéry. Všeobecně však u obou pohlaví převládá krize spojená s tématy vztahů (rozchodů a rozvodů) a finančních nesnází.

4.3.2 Množství možností a příležitostí

Dle autorů Panchala & Jacksona (2007) se generaci Y naskýtá mnohem větší množství příležitostí než předchozím generacím (např.: cestování po celém světě, internet a veškeré možnosti pojící se s ním, pracovní a studijní příležitosti, vztahové možnosti, sociální mobilita, aj.) Schwartz (2003) ovšem upozorňuje na úskalí současných možností a jejich přebytku. Ty podle něj vedou k vytváření vysoce zidealizovaných a nerealistických očekávání, k neustálému rozjímání nad správnou volbou a ke strachu či vině ze špatné volby, a to dokonce ještě dříve, nežli je jakékoliv rozhodnutí učiněno. V okamžiku, kdy má jedinec dospět k jakémukoliv rozhodnutí, pojícímu se k tomuto

období, je zcela paralyzován výzvou nacházení té nejlepší volby z nekonečné řady možností. Von Rohr (2005) navíc uvádí, že **přebytek možností a příležitostí** vede u současné generace k neschopnosti koncentrace na ústřední a trvalý cíl a vytváří silnou rozpolcenost v oblasti životního směřování. Von Rohr (2005) taktéž zmiňuje negativní dopad zahlcení **nadměrným množstvím současně působících podnětů** (především pak informací) na celkovou kvalitu prožívání.

4.3.3 Kariéra

- **Přehodnocování a změny**

Současní dvacátníci inklinují k neustálému přehodnocování dosavadních kariérních kroků, profesních přání a plánů. Dlouhodobě zvažují všechny dostupné varianty a často mění kariérní zaměření (Panchal & Jackson, 2007).

Za hlavní faktory frekventované změny profesního zaměření, práce a studia, typické pro dnešní dobu, považuje Thorspecken (2005) onen přebytek možností, zidealizované profesní představy, strach z učinění zásadního kroku a setrvání v jedné možnosti. Tyto časté změny ovšem mohou vést k pocitům nestability, vnitřního zmatku a úzkosti. Neustálé nenaplňování zidealizovaných představ či nemožnost identifikovat své skutečné profesní a životní preference vede k hlubokým zklamáním, rozvoji letargie, úzkostným poruchám či deprese, ale především k významné **krizi identity** (Panchal & Jackson, 2007).

Ministerstvo práce a statistiky USA (1993) při analýze pracovních zkušeností mladých lidí ve věku mezi 18 a 30 lety zjistilo, že většina z dotazovaných, v průběhu těchto dvanácti let, vystřídá pracovní místa sedmkrát a více. Statistiky zároveň ukazují, že většina ve své první práci setrvá maximálně 1 rok a 9 měsíců. Tento fakt dle Thorspeckena (2005) pravděpodobně silně ovlivní trh práce a ekonomiku. Je ovšem třeba podotknout, že mezitím co mnoho dvacátníků vnímá pracovní nespokojenost jako abnormální, historicky se jedná o standartní jev (Thorspecken, 2005).

- **Work-life balance**

Walshe (2018) vnímá jako nejsilnější riziko rozvoje QLC pracovní nespokojenost a vysokou míru pracovního stresu, vznikajícího na základě vysokých požadavků na současné zaměstnance. U některých starších dvacátníků zároveň Panchal & Jackson (2007) identifikují problém v oblasti rovnováhy soukromého a pracovního života. Jedinci totiž do pozdních dvacátých let investují veliké množství energie ke kariérnímu růstu a sociálnímu úspěchu, často pak s blížícími se 30. roky, prožívají stres a tristní kvalitu

svého osobního života. Autoři Panchal & Jackson (2007) uvádí, že v tomto období dochází k nejzásadnějšímu přehodnocení životních priorit.

- **Věda, neustálý technologický rozvoj a měnící se tržní požadavky**

Během minulého století, věda a technologický pokrok rapidně rostly a měnily tvář současné společnosti. Technologická revoluce měla zásadní vliv na naši kulturu, a to především na oblast rodiny, ekonomie a pracovní síly. Tyto změny nenávratně ovlivnily charakteristiky jednotlivých pracovních pozic a požadavky na pracovníky. Současný rozvíjející se a inovativní trh práce generuje stále nové pracovní pozice a pracovní požadavky (Průmysl 4.0). Dvacátníci tak čelí různorodým, nově vznikajícím pracovním otázkám a problémům, se kterými se musí vypořádávat zcela odlišnými způsoby, než tomu bylo u jejich rodičů a předchozích generací a na které je škola či společnost neměla šanci díky rychlým změnám připravit. Toto představuje výzvu pro současné a budoucí poradce a terapeuty, kteří se musí zaměřit na zcela novou charakteristiku osobních i pracovních problémů, jež jsou také provázené novou terminologií a zcela novým způsobem myšlení a nazírání na věc (Thorspecken, 2005).

Robbins & Wilner (2004) uvádí, že oproti krizi středního věku, která vzniká na základě životního stereotypu, jistoty a předvídatelnosti, Quarterlife crisis vzniká jako reakce na vnímanou nejistotu a nepředvídatelnost rychle se měnícího světa a toho, co v něm na jedince čeká. Proto je tato krize intenzivnější u studentů a absolventů vysokých škol. Quarterlife crisis je tedy ve skutečnosti reakcí na drtivou nestabilitu, neustálou změnu společnosti a nesčetné možnosti (Robbins & Wilner, 2001).

4.3.4 Současné sociální faktory

- **Výchovná a osobnostní proměna**

Dle Atwoodové & Scholtzové (2008) došlo po II. světové válce k rapidní proměně sociálního fungování a výchovného stylu rodin. Autorky vidí příčiny vzniku QLC v přílišné schovávavosti vůči mladým generacím, v nadměrných privilegiích dětí v současných rodinách, které vedou k rozmazlenosti a individualismu mladé generace. Lopes et al. (2006) navíc zmiňuje zásadní vliv emoční inteligence, která pomáhá zvládat náročné životní a sociální situace a předcházet tak vzniku QLC.

- **Menší míra sociální opory**

Dle Gergena (1991), Dahlkeho (2017) a Panchala & Jacksona (2007) má na vznik krize vliv snížená míra sociální opory zahrnující jak emocionální, tak instrumentální složku. Dle autorů je snížená míra sociální opory dána:

1. Rozpadem a odklonem od řady tradičních a podpůrných **náboženských sítí** a komunit, ztrátou a nenaplňováním **přechodových rituálů** významných pro orientaci ve světě, sociální oporu a posílení vlastní identity.

2. Rozpadem **rodinného systému** a hodnot, který je příznačný pro tuto dobu (vysoká rozvodovost, nepřítomnost otce, konec vícegeneračního soužití atd.). Rodiny zároveň nejsou schopny plnit adekvátní podpůrně-edukační funkci díky absenci jejich členů, menšímu zájmu a vzájemné interakci a komunikaci mladého člověka se všemi členy. Významná je především nízká orientace rodinného systému v současné problematice moderního světa a novodobých problémů a výzev, kterým musí mladí lidé v ohrožení QL krize čelit. Zároveň neschopnosti rodinného systému pochopit a přijmout transformaci společnosti, přání, potřeby a preference jejich dětí, které nedokáží v rámci komparace se svými vlastními hodnotami a nastaveními pochopit a akceptovat, což zhoršuje jakékoliv komunikační a podpůrné mezigenerační možnosti.

3. Ztráta sociální opory nastává specificky v tomto období také v oblasti **přátelství a partnerství**. To je především zapříčiněno množstvím příležitostí. Velká většina přátel, které doposud stabilně v životě mladého člověka existovala, expanduje do světa a ztrácí se z přímého dosahu, či si nachází partnery a zakládá vlastní nové vztahy a rodiny, čímž se odděluje od jedince. Ke ztrátě blízkého kontaktu dochází také díky tomu, že jedinec v tomto věku a v této době sám často mění distance, názory a preference, škol a pracoviště a díky tomu i vztahy (přátelské a partnerské). V rámci vysokoškolských studií se pak setkává se spoustou nových přátel, s nimiž ovšem po většinou utváří pouze povrchní vztahy a s nimiž se opět za pár měsíců či let loučí. Jedinec má tedy v rámci referenčních skupin velmi nestabilní, povrchní a vzdálené vztahy. Neví, kam patří, nedokáže se ukotvit a bývá osamocený a prázdný.

4.3.5 Očekávání, sociální tlak a mezigenerační konflikty

Thorová (2015) přichází s termínem „**sociální hodiny**“, které představují koncept věkových období vhodných k naplnění specifických vývojových úkolů, definovaných danou kulturou. Vybočení z tohoto předem definovaného scénáře, ať už formou předběhnutí, zpoždění či úplného nenaplnění a strachu z jeho nedodržení, způsobuje psychickou krizi, provázenou pocitem životní nejistoty, frustrace, osamělosti, deprese a úzkostí, sebevražednými myšlenkami, alkoholovým či drogovým nadužíváním, pocitem vlastní nedostatečnosti a nízkého sebevědomí.

Slaikeu (In Herr, 1999) dále doplňuje, že ke krizi může docházet díky **neschopnosti společnosti akceptovat určité projevy přechodů a transformace „nové generace“**, které nejsou v souladu s jejich původními a dosavadními zvyklostmi a očekáváními. Typickým příkladem je silný sociální tlak a negativní hodnocení mladých lidí především rodiči a staršími generacemi, kvůli jejich určité neukotvenosti ve svých představách o kariéře či díky tomu, že jsou v tomto věku ještě často nesezdaní a bezdětní.

4.3.6 Média – kultura celebrit a sociální sítě

Současná mediální společnost má velký vliv na prožívání QL krize. Dle Panchala & Jacksona (2007) zidealizované představy o tom, jaké jsou životy jednotlivých lidí a jaké jsou skutečné hodnoty společnosti, vede mladé dvacátníky k nezastavitelné touze dosáhnout podobných životů a úspěchů, jakých je jim prezentováno v médiích. Často tak opomíjejí svoje vlastní vnitřní potřeby a individuální zájmy. Zároveň zjišťují, že nejsou nikdy zcela schopni dosáhnout takové slávy a úspěchu jako většina významných a sociálně úspěšných osobností, ovšem díky současnému nastavení společnosti, kde „hvězdný úspěch“ je sociální normou, tak dospívají k pocitu naprosté vlastní neschopnosti (Argyle, 2008). Negativní dopad medií potvrzují výzkumy Samaha & Hawi (2016), kteří zjistili naprostou závislost na sociálních sítích a jejich vliv na sebeprožívání a self-esteem. Oblíbenost a úspěšnost v sociálním kruhu má pozitivní vliv na self-esteem, pokud ovšem jedinec zaznamená, že ostatní jsou mnohem více oblíbení a atraktivní, nežli je on sám, dochází u něj k zásadnímu dopadu na sebeprožívání a vlastní životní spokojenost. Současní mladí lidé se také dle autorů Samaha & Hawi (2016) stávají naprosto závislí na externích hodnotitelích. Argyle (2008) zároveň uvádí, že sociální sítě jsou masivně využívány k sociální komparaci a je velmi náročné v nich uspět, což je podle něj hlavní příčinou vzniku negativních prožitků u současných mladých lidí. Seligman (2003) dále hovoří v rámci generace Y o tzv.: "hedonickém běžeckém maratónu", podporovaném konzumní kulturou, což znamená, že lidé neustále usilují o více a nikdy nejsou zcela spokojeni. Výzkum (Panchal & Jackson, 2007) však přichází i s informací, že tlak a očekávání na úspěšný výkon jsou taktéž vyvolávány ze strany samotných rodičů generace Y a vrstevníků, kteří si vybrali konkrétní cesty v životě a hledají potvrzení tím, že povzbuzují ostatní, aby je následovali.

4.3.7 Stud a vědomá izolace

Díky nedostatečné informovanosti společnosti o QLC dvacátníci procházející QLC předpokládají, že jejich problémy a to, co zažívají, je ojedinělé. Mají pocit, že se jedná o jejich osobní selhání, a ne o celogenerační problém příznačný pro tuto dobu. Věří, že ostatní dvacátníci prožívají velmi plnohodnotná, produktivní, uspokojivá a šťastná léta, pouze s nimi je něco v nepořádku (Robbins & Wilner, 2001). V důsledku toho má krize tendenci udeřit ještě silněji. Dle Herra (1999) dochází k pocitům beznaděje, osamocení a studu, které vyúsťují ve vědomou izolaci, utajování interních konfliktů a minimálnímu vyhledávání pomoci či sdílení svých problémů s okolím, což opět prohlubuje pocity zmaru, úzkosti a deprese. Významná je také izolace, vzniklá na základě předpokládaného stigma z vyhledání poradenství a z toho mít problém jako takový, a to především v takto produktivním mladistvém věku, a navíc v době „ideálních“ podmínek pro život. Robbins & Wilner (2004) provedli průzkum, v němž 62 % dvacátníků uvedlo, že se u nich vyskytují příznaky deprese, u 91 % tomu pak jsou také příznaky obecné úzkosti. Z dotázaných dále pouze 7 % vyhledalo pomoc k řešení jejich problémů, 28 % nemá čas, peníze, či neví kde a jakou pomoc vyhledat, mezi tím co **65 % se nesnažilo hledat pomoc vůbec** (Robbins & Wilner, 2004). Tyto nálezy jsou alarmující a poukazují na potenciální rizika spojená s dvacátníky a jejich duševním zdravím.

4.3.8 Specifika strachu vysokoškolských studentů v ČR

Pro částečné zmapování zásadních témat a prožívání mladých dospělých v České republice bylo využito výsledků výzkumu Volkové & Duškové (2015), které shromáždily nejmarkantnější výskyt strachů u skupiny 200 vysokoškolských studentů ve věkovém rozpětí 20–29 let. Informace byly získávány pomocí volně generovaných výpovědích respondentů o strachu. V rámci výzkumu bylo zjištěno, že nejsilnějším strachem v současné době u studentů jsou **školní obavy** zahrnující obavy z testů, státních zkoušek a strach z nedostatečnosti vlastních studijních výsledků. Na druhém místě se umístil **strach z neúspěchu** zahrnující obavy spojené s pocitem vlastní neschopnosti, nedostatkem důvěry ve vlastní schopnosti, strach z nemožnosti kontroly životní situace a strach z nenaplnění životních cílů. Třetí místo obsadil **strach o blízké osoby**. Tato kategorie zahrnuje obavy o nejbližší sociální okruh (rodina, přátelé), strach ze ztráty blízkých. Nejčastější odpovědí v této kategorii byl strach o zdraví rodin a strach ze smrti blízkých. Čtvrtým nejvýznamnějším strachem jsou **obavy související se zaměstnáním**. Tato kategorie zahrnovala obavy týkající se zaměstnanosti, strach z neschopnosti nalézt

vhodnou profesi, dále obavy ze ztráty zaměstnání a selhání v kariérní oblasti. Nejvíce však převládá strach z nezaměstnanosti, z nenalezení zajímavé práce a ze ztráty zaměstnání. Na pátém místě byly identifikovány **obavy v oblasti partnerství**. Nejčastěji uváděnými obavami byl strach z nenalezení partnera pro život, strach z toho, že zůstanu sám, strach z partnerských vztahů jako takových a strach z odloučení. Šestá významným strachem, který byl autorkami identifikován, jsou **obavy související s úmrtím**. Nejčastěji se jednalo o strach ze smrti, strach z vážných nemocí. Na dalších příčkách se umístily klasické strachy jako obavy ze zvířat, strach z neznámé (bouřka, tma, nadpřirozené jevy atd.). Osmé místo představují **obavy o sociální zabezpečení**. Nejčastěji hlášeným strachem z této kategorie byl strach z nedostatečného finančního zajištění, strach ze zadlužení a z toho, že nebude mít jedinec kde žít. Desáté místo obsadil **strach z budoucnosti** – strach z rozhodování a strach z nejistoty toho, co budoucnost přinese. Dále strach z odmítnutí – strach ze ztráty přátel, sociálního konfliktu a odmítnutí ostatními, **politické obavy** – kategorie obav vyplývajících z politické a sociální situace, nejčastěji uváděnými byly **obavy z války**, z Ruska a obavy z **politické krize**. Třináctým nejčastějším strachem u současné generace v ČR jsou **rodičovské obavy** spojené s budoucím či současným rodičovstvím a těhotenstvím. Nejčastěji uváděným byl strach, že nebudu moci mít děti, strach z otěhotnění, z porodu, a strach z bití rodičem. Předposlední místo zaujímá **strach ze vzhledu** – z obezity, stárnutí, akné. Na posledním, patnáctém místě se umístil **strach z odpovědnosti**. Dalo by se tedy říci, že tyto výsledky mohou potvrzovat typické faktory a projevy QLC.

5. VYJÁDŘENÍ ODBORNÍKŮ NA PROBLEMATIKU QLC

V této kapitole budou shromážděny a prezentovány informace a pohledy odborníků z České a Slovenské republiky na problematiku Krize mladého věku (QLC). Tyto informace byly získány na základě vlastní iniciativy autorky a přímého oslovení těch, kteří v rámci své praxe pracují s danou věkovou skupinou, které by se krize mladého věku mohla týkat. Tato cesta byla zvolena za účelem získání pohledů místních odborníků (kteří se s ní v rámci své praxe mohli setkat či setkávají a přišli tak do přímého kontaktu s tímto fenoménem), jelikož informace ze zahraničních zdrojů mohou být závislé na tamní kultuře a situaci mladých lidí.

V textu níže budou uvedeny odpovědi odborníků, kteří byli zvoleni v návaznosti na jejich specializaci (práce s klienty v dané věkové skupině, které by se daná problematika krize mohla týkat) a případně mají výzkumnou a publikační činnost v problematice QLC. Těmito odborníky jsou: **Mgr. Veronika Zibrinyiová, PhD.**, ředitelka Univerzitního poradenského centra UNIPOC, autorka vědeckých článků „Kříza mladého věku z pohľadu sebaregulácie“ a „Kříza mladého věku – nový fenomén?“; **Bc. Iva Abramčuková Semrádová**, která se věnuje individuální terapii a poradenství např. při zvládání náročných životních situací dospívajících i dospělých jedinců a **Mgr. Luboš Krninský, Ph.D.**, jehož profesní činnost je v oblasti psychoterapie a poradenství ve Vysokoškolské psychologické poradně Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

1. Myslíte si, že skutečně existuje něco jako Krize mladého věku (Quarterlife crisis), jež by se dala generalizovat na generaci současných dvacátníků?

„Áno, myslím si, že ten hlavný zlom nastáva hlavne při prechode zo školy do pracovného života.“ (V. Zibrinyiová, e-mail, 18. dubna 2019)

„Na základě letmých informací o zahraničních studiích na toto téma (i Vámi zmíněného výtahu) se domnívám, že něco takového skutečně existuje. Přes skutečnost, že přechod do dospělosti byl vždy významným životním mezníkem (viz např. zmiňovaný Erikson) se domnívám, že generace současných dvacátníků musí čelit mnohým psychosociálním úskalím, kterým dřívější generace vystaveny nebyly.“ (L. Krninský, e-mail, 9. dubna 2019)

„Nevím, jestli to nazvat přímo krizí, ale určité specifické znaky tohoto období, které jsou alarmující, u svých mladistvých klientů pozoruji.“ (I. Abramčuková, e-mail, 16. dubna 2019)

2. Jaké shledáváte Vy osobně faktory a příčiny vzniku negativních prožitků, krizí a psychických problémů u současných dvacátníků, specificky vzniklých v tomto jejich věkovém období?

Zibrinyiová (e-mail, 18. dubna 2019) uvádí **přebytek možností a příležitostí** jako zdroj krize u mladých lidí v tomto věkovém období: „*Příliš veľa možností a príležitostí a následná neschopnosť si medzi nimi vybrať.*“ Dále považuje za jeden z podstatných bodů v rámci krize **přechod ze střední školy do pracovního života**. Současně také náročnost spojenou s **dosahováním vývojových úkolů** v daném věku, vnímanou nutností jejich dosažení (ze strany společnosti), ale i **dilematy** týkající se dosahování těchto úkolů a **skutečných potřeb** pojící se k nim: „*...ťažkosti súvisia najmä s dosahovaním vývinových cieľov tohoto obdobia – nájsť si prácu, partnera, manželstvo, založenie rodiny – následnými sociálnymi tlakmi na dosahovanie týchto cieľov. Mladý človek je konfrontovaný s tým, či má vôbec záujem tieto ciele dosiahnuť alebo nie..*“.

L. Krnínský (e-mail, 9. dubna 2019) považuje jako hlavní zdroj vzniku této krize, negativních prožitků a psychických problémů, aktuální společenské podmínky a s nimi se pojící obrovskou míru **tlaku na výkon**, zároveň významnou inklinaci (nejen mladých lidí) k **sociálnímu srovnávání a kompetici**, doplněnou potřebou **perfekcionistické sebezprezentace**: „*Největším úskalím, se kterým jsem se v této souvislosti setkal, je obrovský tlak na výkon současných dvacátníků. Tento tlak v sobě sdružuje více skutečností. Určitě bych mezi ně zařadil děsivé všudypřítomné poměrování s ostatními (soutěžení s nimi), nárok neustálého dokazování svých schopností, a to pokud možno v „dokonalé“ podobě, což je založeno na silné perfekcionistické tendenci současné společnosti. Smutně to dokládá např. nedávný hudební hit Když nemůžeš, tak přidej! (z textu písně: „Když nemůžeš, přidej víc, zakřič prostě z plných plic, že slovo nejde – neexistuje.“).* L. Krnínský (e-mail, 9. dubna 2019) dále poukazuje na problematiku současných ekonomicky a výkonově orientovaných charakteristik společnosti, jež dle něj globálně vedou právě nejen k předešle zmiňované soupeřivosti v různých oblastech současného světa, ale též k dehumanizaci a robotizaci lidu: „*Vše se proměňuje na soutěž,*

„utkávání se na trhu“ (např. práce). To z mého pohledu směřuje k dehumanizaci a „robotizaci“ lidí“.

L. Krnínský (e-mail, 9. dubna 2019) také uvádí jako jeden ze zdrojů vzniku krize a psychických problémů (u současných dvacátníků) negativní vliv **sociálních sítí**, které spojuje s problémy v oblasti **identity a prožívání vlastního života**: „Za zmínku dle mého názoru v tomto smyslu stojí i téma virtuální prezentace „vlastní“ identity (zejména na sociálních sítích). Domnívám se, že tento trend dotyčným významně komplikuje poznání sama sebe (svého skutečného Já) – jako by bylo důležitější život prezentovat na internetu než ho prožívat.“

I. Abramčuková (e-mail, 16. dubna 2019) považuje za vznik krize u mladých dvacátníků velikou řadu příčin, ať už problémy v oblasti dysfunkčního **rodinného systému** a osobní historie mladých lidí, předcházející tomuto období, či novodobé společenské podmínky, vlivy a očekávání, vytvářející specifika „životní půdy“ pro další vývoj a prožívání: „Já osobně si myslím, že příčin je několik. Kromě traumatických událostí v dětství to mohou být vztahové problémy v rodině, **obrovský nárůst rozvodů, virtuální svět**, kde se vytrácí osobní vztahy, **přehlcenost informacemi**, vysoké nároky na výkon, **vliv médií**, ale také **očekávání od rodičů, srovnávání s vrstevníky** nebo vysoké požadavky, které jsou na mladé lidi dnes kladeny, aby byli úspěšní, bohatí a oblíbení...“

I. Abramčuková (e-mail, 16. dubna 2019) zároveň poukazuje na problematiku sociálně kulturních proměn společnosti spojených s **absencí přechodových rituálů**, které vnímá jako zcela zásadní: „Také v naší společnosti chybí přechodové rituály, které by mohly pomoci s životními přechody a s pojetím identity u mladých lidí.“

3. Jakými psychickými problémy trpí Vaši klienti v tomto věkovém období nejčastěji a co je jejími nejčastějšími příčinami?

V. Zibrinyiová, I. Abramčuková a L. Krnínský (e-mail, duben 2019) se v rámci své praxe setkávají nejčastěji s **neurotickými problémy, úzkostmi, strachy a stresem** pojícím se s výkonovou oblastí. L. Krnínský (e-mail, 9. dubna 2019) dále specifikuje problémy jeho klientů v rámci své praxe: „Nejčastěji se jedná o přetížení, stres, neschopnost zvládat **stále intenzivnější nároky (studijní, ale i pracovní** – mnoho studentů **VŠ musí zároveň pracovat, aby si mohli studium vůbec dovolit**). Dále jde o neukotvenost „u sebe“ – ve vzduchu stále visí otázky „Jak je to správně?“, „Co se ode mě očekává?“. S tím souvisí vnitřní **konflikt mezi touhou být sám sebou, žít svůj vlastní život a mezi plněním přání druhých** (většinou autorit).“ L. Krnínský (e-mail, 9. dubna 2019) zároveň

popisuje jako jeden z hlavních problémů určitou formu pouhého „ekonomicky – tržního“ využívání osobnostního rozvoje: „**Osobnostní rozvoj** (poznávání sebe sama, zrání, respekt k sobě, ke svým reálným schopnostem, ke svému reálnému potenciálu a jeho uplatňování ve světě) se namísto toho, aby byl náplní života, stává pouhým **nástrojem k „lepšímu“ výkonu**, což z něj paradoxně dělá další **nárok**, kterého je zase **nutné dosahovat** a není ho tedy možné prostě „jen“ žít.“

I. Abramčuková (e-mail, 16. dubna 2019) pak v rámci své praxe navíc uvádí **problémy klientů s navazováním sociálních vztahů**, dále pocity **prázdnoty**, či naopak paradoxně pocity maximálního **přehlcení** a zmatení. Jedním z psychických dopadů, se kterým se u této věkové skupiny setkává, jsou **suicidální myšlenky**. Taktéž uvádí problémy spojené s **rodinných výchovným stylem**, který shledává buď velmi náročný, očekávající a striktní, či velmi benevolentní bez hranic.

4. Jaké vidíte řešení této krize? Co pomáhá, dle Vašich zkušeností, lidem v tomto věku, tuto krizi a negativní prožitky překonat?

V. Zibrinyiová (e-mail, 18. dubna 2019) v rámci obav z **naplňování vývojových úkolů**, jako je například najít si práci, založit rodinu aj., spatřuje jednu z možností překonání krize a problémů u dvacátníků, dosažení těchto úkolů a reálná konfrontace s danými životními výzvami, kdy, jak uvádí: „*Pomáha častokrát sa „hodit“ do danej situácie a človek pochopí, že jeho obavy možno neboli racionálne.*“

L. Krnínský (e-mail, 9. dubna 2019) pak spatřuje na základě jeho pojetí krize a jejich příčin, jež vnímá globálněji, a to z hlediska společenských vlivů, jako jednu z nejpodstatnějších možností nápravy nejen individuální přístup, ale i společenský systém: „*Domnívám se, že řešení by v ideálním případě mělo být uskutečňováno jak v rovině celospolečenské, tak v rovině individuální. Na celospolečenské úrovni to z mého pohledu znamená pokračování v naplňování **ideálů humanismu** (ve smyslu uznávání lidství a lidskosti) a rovnosti práv tak, jak je z hlediska politického obsahuje demokratické společenské zřízení (ve školství jsou tyto ideály z mého pohledu představovány principy inkluzivní pedagogiky). Na úrovni jednotlivce (která dle mého názoru předchází úrovni společenské) nacházím řešení v **autentickém sebepoznávání a sebeprožívání**, v respektu k sobě jako jedinečné bytosti s veškerými možnostmi, ale i omezeními, které má. Ideálem v tomto směru je **bezpodmínečné sebepřijetí**, které je **nezávislé na autoritě či dalších vnějších faktorech** (rodičích, učitelích, vrstevnících, společenských trendech apod.). Jednoduše řečeno jde o to psychicky a sociálně dospět (stát se dospělým, resp.*

k dospělosti směřovat). Jako dospělého v tomto kontextu vnímám jedince, který si uvědomuje sám sebe, své skutečné potřeby (včetně potřeby uplatnění svého potenciálu), tyto potřeby respektuje a dokáže o jejich naplňování „vyjednávat“ se světem s respektem k potřebám druhých (lidí, ale i planety jako celku).“ Dále L. Krnínský (e-mail, 9. dubna 2019) určitou formu náprav spatřuje již ve formě vzdělávacího systému, v němž by dle něj mělo být apelováno na humanitní sebezkušenostní a prožitkovou formu vzdělávání spojenou se sebereflexí, v rámci níž by jedinců bylo umožněno maximální sebepoznání a přístup k vlastnímu já, propojení s vlastními prožitky a autenticitou, namísto určitého profilování a kopírování autorit, jejich poznání a myšlenek. Dále také rozvoj pomocí psychoterapeutického výcviku aj.

I. Abramčuková (e-mail, 16. dubna 2019) nachází jako účinnou a podstatnou formu nápravy práci s rodinným systémem, dále umožnění orientace ve svém **osobním problému a jeho pochopení**. Jako významné považuje též práci **s vlastní sebehodnotou a sebepojetím**. Zároveň však uvádí, že v této problematice jsou některé případy a stavy klientů natolik závažné, že jejich terapeutická „lčba“ musí být doprovázena péčí a konzultací s psychiatrem.

VÝZKUMNÁ ČÁST

6. CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

6.1 Výzkumný účel a cíle

Cílem tohoto výzkumu je zmapování **subjektivně vnímaných a prožívaných příčin** vzniku krizí a negativních prožitků osob ve věkovém rozpětí 19-32 let, primárně však krizí vzniklých po dvacátém roce a v průběhu dvacátých roků života jedinců. Věková kategorie a problematika výzkumu byla zvolena na základě definovaných specifik současného diskutovaného sociálního jevu *Quarter life crisis*, v této práci definované jako *Krize mladého věku*, na základě něhož byl výzkum orientován na ty, jichž by se daná problematika mohla týkat. Dále je účelem a cílem tohoto výzkumu pochopit a popsat komplexně problematiku krizí současných dvacetiletých, tedy zmapovat nejen příčiny, které sami informanti považují za vznik jejich krize a negativních prožitků v daném věku, ale zároveň také zmapovat psychické projevy, tedy **specifické psychické problémy a prožitky**, které informanti primárně uvádějí jako důsledek a doprovod jimi prožívané krize. U informantů, kterým se jejich krize a negativní prožitky daří či podařilo překonat, pak zjistit jimi prožívané efektivní **strategie a pomocné mechanismy k zvládnutí** těchto problémů. Zároveň je v rámci výzkumu mapován **názor odborníků** na tuto problematiku a jejich případné zkušenosti s klienty v této věkové kategorii.

6.2 Výzkumné otázky

VO1: Jaké jsou informanty subjektivně vnímané příčiny vzniku krize a negativních prožitků specificky vystávajících kolem 20. roku jejich života a v průběhu jejich 20. roků?

VO2: Jaké jsou informanty primárně uváděné negativní psychické prožitky a psychické problémy, jež v rámci této věkové etapy a krize zažívají či zažívali?

VO3: Jaké pomocné mechanismy a strategie považují informanti za účinné k překonávání krize a eliminaci negativní prožitků vzniklých v tomto věku a v rámci prožívané krize?

VO4: Jak pohlíží na problematiku Krize mladého věku odborníci a jaké jsou jejich zkušenosti s krizemi a negativní prožitky u této věkové skupiny? (viz. kapitola Vyjádření odborníku na problematiku QLC).

7. METODIKA VÝZKUMU

7.1 Přípravná fáze výzkumu

Před zahájením výzkumu byla provedena standardní příprava, která obsahovala konstrukci plánu výzkumu a poté následovala tvorba výzkumného projektu. Před zahájením výzkumu předcházela kvalitní informační a teoretická příprava a příprava na vstup do výzkumného terénu. Využito bylo takzvaného **mapování**, jenž sloužilo k ujasnění si představ o výzkumném problému, výzkumných cílech a výzkumných otázkách (Mioviský, 2006).

Před samotnou realizací výzkumu byl též proveden **předvýzkum** – primární zkušební rozhovor – a to v létě 2018. Jeho účelem bylo zjistit, jakým způsobem a pomocí jaké struktury provádět co nejadekvátněji výzkumný rozhovor s danou specifickou skupinou tak, aby bylo dosaženo maximální účelnosti a zároveň komfortu informanta.

7.2 Popis výzkumných metod

Z hlediska výzkumného problému a stanovených výzkumných cílů byl zvolen **kvalitativní přístup**, který umožňuje detailněji pochopit problematiku zkoumaného a nese jisté výzkumné výhody, jak uvádí Hendl (2005, str. 53): *„výhodou kvalitativního přístupu je získání hloubkového popisu případů. Nezůstáváme na jejich povrchu, provádíme podrobnou komparaci případů“*.

V rámci výzkumného šetření byla dále použita metoda kvalitativního rozhovoru, který byl kombinací **polostrukurovaného** a **nestrukurovaného – hloubkového rozhovoru**. Dle Hendla (2005) se u kvalitativního rozhovoru řadí typy dat, jako je přepis z daných rozhovorů, audio záznamy a osobní komentáře. Sběr výzkumných dat je tvořen nasloucháním vyprávění, kladení otázek a získávání odpovědí respondentů. Otázky by měly být jasné, otevřené a citlivě kladené. Pokud je otázka správně kladena, má respondent možnost použít vlastních slov, aniž by mu byla vnucována nějaká odpověď. Respondent vyjadřuje vlastní názory a pocity, včetně případného vnímání vzájemných vztahů a souvislostí. Na rozdíl od strukturovaného rozhovoru zde odpovědi nemají předem stanovené formulace.

Mým primární motivem bylo získat co nejvíce hloubkových informací o této problematice. Pro zajištění větší komfortnosti informanta (vycházeno z poznatků předvýzkumu), lepší strukturu a orientaci v rámci rozhovoru, jsem předem vytvořila

tematické oblasti. Dané oblasti měly sloužit pro detekci a specifikaci subjektivně vnímaných příčin vzniku krize a negativních prožitků. Podle nich se informanti mohli dále orientovat a vyjadřovat. Tyto oblasti nesly názvy:

Rodina // Vztahy (přátelské, partnerské) // Práce, kariéra, profesní směřování // Sociální tlak a sociální očekávání // Tlak na výkon // Seběpřijetí a důvěra v sebe sama // Příležitosti a možnosti // Média a sociální sítě // Duchovní oblast // Světové dění // Jiné (vlastní).

Samozřejmostí bylo, že žádné z těchto tematických oblastí příčin vzniku krize nemuseli informanti využít a mohli si tedy zvolit vlastní téma, které se mohlo týkat úplně jiné, osobní, jedinečné oblasti.

Informantům byla dále ponechána velká míra volnosti v rámci vyjadřování, kdy jsem do rozhovoru nevstupovala s předem připravenými otázkami k jednotlivým tematickým oblastem. Díky tomu jsem měla šanci dostat se k potřebným hloubkovým informacím, které by jinak přímými otázkami a strukturovaným rozhovorem mohly být omezeny.

Pro zjištění jednotlivých výzkumných otázek pak byly využity konkrétní primární otázky, v rámci nichž se informanti opět mohli zcela volně vyjadřovat.

Dále bylo přirozenou součástí rozhovoru i využití určitých sekundárních otázek pro zajištění příjemného a důvěrného kontaktu výzkumníka s informantem, pro ujasnění si smyslu výpovědi, lepšímu porozumění sdělovaného obsahu a doplnění důležitých informací. Dle Ferenčíka (2000) jsou pak sekundárními otázkami, např.: „sumarizace nebo zrcadlení odpovědi“, „zopakování nebo parafrázování odpovědi“, „krátké projevy porozumění a zájmu“, „zopakování primární otázky“, „neutrální požadavek o doplnění informace“ apod.

Pro analýzu a vyhodnocení výsledků výzkumu bylo použito **otevřeného a tematického kódování a technika vyložení karet.**

Při technice „vyložení karet“ dochází k uspořádání kategorií vzniklých z otevřeného kódování do určitých obrazců, na základě tohoto uspořádání je následně text sestaven tak, že je v podstatě převyprávěním obsahu těchto daných kategorií (Švaříček, 2007). Kódování je v kvalitativní analýze procesem systematické analýzy dat, kdy jsou odhaleny jinak skryté pravidelnosti a vztahy. Cílem analýzy kódování je rozkrýt obsah sdělení do obecné roviny, díky čemuž poté může následovat formulace dané teorie (Hendl, 2016). Kódem je míněn symbol, (slovo, číslo, aj.) který je za účelem standardizace zápisu v tabulce výzkumníkem přiřazen k údaji, který vystupuje jako

hodnota kvalitativní proměnné (Maříková et al, 1996). Cílem otevřeného kódování je tematické rozkrytí textu, který je předmětem analýzy a je realizováno při prvním průchodu textem. Výzkumník k jednotlivým tématům, odstavcům, větám či slovům přiřazuje kódy, které jsou voleny tak, aby konkrétní jevy zahrnuly do konceptů nebo kategorií obecnějšího charakteru. Koncept je méně obecný než kategorie (ve vztahu ke konkrétnímu jevu) a pod jednu kategorii se dá sloučit více konceptů. Seznam konceptů a kategorií (díky nimž máme přehled o jednotlivých tématech v textu) je právě výsledkem otevřeného kódování (Hendl, 2016). Když tematické kódování navazuje na kódování otevřené, je postup takový, že po přiřazení kódů, které jsou poté seskupeny do kategorií, následuje postup analytický v rámci dílčích případů/respondentů. Při tematickém kódování získáváme přehled o společných jevech jednotlivých respondentů (Švaříček & Šed'ová, 2007).

Jednotlivá vyjádření jsem v rámci tematických oblastí pak označovala kódy, které nesly charakter dané výpovědi a byly nezávislé na předem utvořených tematických oblastech. Předpřipravené tematické oblasti tak nebyly využívány jako fixní kategorie, ale pouze jako orientační rámce, v nichž další kódování a analýza probíhala. Jednotlivá data pak byla napříč kategoriemi rozptýlena, sekundárně diferenciována a rozřazena na základě podobnosti napříč primárně stanoveným kategoriemi (tematickými oblastmi). Došlo tedy ke zcela novému jedinečnému seskupení informací a kódů do nových kategorií a témat. Některé kategorie samozřejmě i po sekundárním přeskupení nesly deskriptivní a nominální charakteristiku z původního tematického konceptu. Tematické kódování jsem zvolila především za účelem hledání společných jevů a spojitostí mezi jednotlivými případy.

7.3 Charakteristika výzkumného souboru a specifikace jeho výběru

Výzkumný soubor byl sestaven pomocí metody výběru lidí – kombinace **snow-ball** (záměrného) a **dostupného výběru**. Oslovila jsem jedince, které jsem si předem vytipovala na základě vlastního pozorování a zkušeností s nimi, informací, které jsem spontánně o nich od svého okolí nebo přímé zkušenosti dostala a byli tak vhodnými adepty na tento výzkum (známí, kamarádi, u nichž jsem tuto krizi v daném věku vyzporovala. Dále pak jedinci, o kterých se primárně oslovení jedinci, kteří krizi prožívali, zmiňovali a odkazovali na ně, byli též následně osloveni – snow-ball. Zároveň jedinci, u kterých jsem náhodně tuto krizi vyzporovala na základě jejich veřejných vyjádření s tímto problémem).

Jedinci byli primárně vyzváni, zda by se chtěli zapojit do mého výzkumu na téma zkoumání prožívání a života dvacátníků. Pokud souhlasili, po setkání proběhl krátký úvodní rozhovor, který měl pouze připravit na další následný rozhovor a který se týkal seznámení se mnou, s mojí prací, zopakování toho, co zkoumám, viz zkoumání prožívání a života dvacátníků. Hlavním účelem bylo navázání důvěrné atmosféry a příprava na další rozhovor.

Informanti byli dále dotázáni, zda se u nich ve věku 20-30 let vyskytovaly nějaké intenzivnější, dlouhodobější a opakovanější negativní psychické prožitky, které by mohli označit jako krize. Apelováno při tom bylo na to, že tato krize u nich vznikla až v průběhu těchto let, tedy kolem a v průběhu jejich 20. roku života. Pokud by někteří jedinci odpověděli kladně, tedy že se u nich intenzivnější a negativní prožitky vyskytovaly a že krizí prošli, ale že proběhla pouze v průběhu předchozích, mladších let, nebyli by do výzkumného souboru zařazeni. Taktéž, pokud by uvedli, že dlouhodobějšími a intenzivnějšími negativními prožitky či krizí si v tomto věku neprošli, též by nebyli zahrnuti. Všichni respondenti, které jsem oslovila, ovšem uvedli kladnou odpověď na výše uvedené podmínky nutné k zapojení do výzkumu, a proto nebyl nikdo z vybraných jedinců vyřazen.

Výzkumný soubor se skládal z 9 informantů (8 žen, 1 muž) ve věku 24-28 let. (Tento aktuální věk ovšem nebyl tolik podstatný v rámci zahrnutí do výzkumu, klíčový byl věk, v němž krize, dle vyjádření, proběhla.)

Výzkumný soubor a informanti dále nesli tyto charakteristiky:

1. Pouze studující* (J)
2. Studující a zároveň pracující* (v i mimo studovaný obor) (A, V, C, Kr, Y)
3. Pouze pracující (S, K, M)

*1, 2 Studenti:

- a) psychologického oboru
- b) jiných oborů (lékařství, umělecké a hudební obory, lesnictví, učitelství, fyzioterapie atd.)

Tento průzkum v oblasti specifík souboru jsem považovala za významný, jelikož v daném zkoumaném věku se charakteristiky jedinců mohou významně lišit. Proto je podstatné zmapovat diverzitu napříč dotazovanou skupinou. Primární byla preference co nejvíce diverzifikované skupiny mladých lidí (různé studijní obory, pouze studující VŠ, pouze pracující atd.). Pokud by se totiž například jednalo o krizi pouze u lidí se stejným studijním oborem nebo pouze u pracujících atd., byla by tato skupina již

specifická a nejednalo by se o obecnější pohled na krizi mladého věku, tedy mladých lidí ve věku (20-30 let). Účelem v rámci získávání a specifikace výzkumného souboru tedy bylo vytvořit co nejglobálnější pohled na problémy v daném věku napříč různými mladými lidmi, s různými životními specifiky a současně najít co nejvíce shodující se vnímané příčiny vzniku jejich krize a negativních prožitků. V potaz byla samozřejmě brána veškerá specifika a výjimečnosti, které byly v rámci kvalitativního výzkumu maximálně vítané.

7.4 Etický aspekt výzkumu

Všichni informanti souhlasili s pořízením audiozáznamu zachycujícím společný rozhovor, který měl sloužit jako materiál pro následné zpracování a další realizaci výzkumu. Všichni informanti byli seznámeni s jejich právem na odstoupení z výzkumu či ukončení rozhovoru kdykoliv by tak požadovali, bez jakékoliv nutnosti udání důvodů. Informanti současně mohli zvolit, které informace, jež poskytnou, chtějí, aby byly v rámci výzkumu následně využity a které by případně chtěli sekundárně ze sdělení odstranit. K těmto informačním omezením ze strany informantů ovšem nedošlo. Dále informanti souhlasili s poskytnutím bližších osobních informací, které měly sloužit ke zmapování charakteristik výzkumného souboru (věk, profesní specifika). S informanty byla uzavřena ústní dohoda o poskytnutí následných výsledků zrealizovaného výzkumu. Pro zachování anonymity jednotlivých informantů pak byla se souhlasem všech zúčastněných stran jména pozměněna a ve výzkumu dále uváděna pouze ve formě písmenných zkratk.

7.5 Realizační fáze výzkumu

Výběr informantů a rozhovory s nimi byly uskutečňovány v průběhu měsíců září 2018 – únor 2019. Délka rozhovoru byla cca 1–1,5 hod. Rozhovory s odborníky byly učiněné formou emailové komunikace, která proběhla v průběhu měsíce dubna 2019.

8. VÝSLEDKY VÝZKUMU

8.1 Vyložení kategorií a zodpovězení výzkumných otázek

VO1: Jaké jsou informanty primárně uváděné negativní psychické prožitky a psychické problémy, jež v rámci této věkové etapy a krize zažívali?

I. NEGATIVNÍ PROŽITKY a PSYCHICKÉ PROBLÉMY

Tato kategorie shrnuje negativní prožitky a psychické problémy, které informanti při dotazování primárně uváděli jako významně se u nich vyskytující v rámci dané věkové etapy a prožívané krize, k níž se dále v průběhu výzkumu vyjadřovali.

Informanty zmiňované negativní prožitky a psychické problémy zahrnovaly nejčastěji **úzkosti** (C, Y, J, K, A, S), **deprese** (C, Y, J, Kr, S, M), **obavy a strach** (C, Y, J, S, V, M) a **pocity chybějícího životního smyslu** (Y, J, K, A, M).

„U mě to byla prý úzkostná porucha a taky to bylo hlavně vyhoření osobnosti. Jinak to doprovázely deprese, melancholie...“ (Y)

„Deprese, úzkosti, strachy různé.“ (S)

„Takže úzkosti, absence jakéhokoliv smyslu...“ (A)

Dále byly uváděny **melancholické prožitky** (Kr, C, Y, V), panické ataky (K, C, A), pocity beznaděje (C, Y, Kr), neustálá perseverace nad budoucností (K, A, V), sebevražedné myšlenky (C, Y), pocity absolutního pochybování o své osobě (K, M), prožitky životní nejistoty (A, V), ztracenost (J, M), pocity zmaru (C, Y), zklamání (J), bezcennosti (J), bezmoci (K), smutku (J), samoty (J), sebelítosti (J), výčitky (J), pocity nestability (K), prožitky nejasné budoucnosti (A), insomnie (V), izolace (V).

Je třeba zdůraznit, že se jedná o informanty subjektivně vnímané, definované a charakterizované prožitky, jež ve většině případů nejsou odborným vyjádřením o diagnostikované poruše definované na základě MKN. Nemusí se tedy jednat o jisté diagnostikované poruchy, pouze o informanty využívané pojmy k popisu a přiblížení jejich prožitků v daném věku a v dané krizové etapě.

VO2: Jaké jsou informanty subjektivně vnímané příčiny vzniku krize a negativních prožitků specificky vystávajících kolem 20. roku jejich života a v průběhu jejich 20. roků?

I. ŘEŠENÍ ŽIVOTNÍHO SMĚŘOVÁNÍ

V rámci této tematické oblasti uváděli informanti jako hlavní jednu z důležitých příčin vzniku jejich krize **ŘEŠENÍ ŽIVOTNÍHO A PROFESNÍHO SMĚŘOVÁNÍ**, v němž se mezi informanty nejintenzivněji projevovala jako příčina a subkategorie **Nevyjasněné profesní a životní priority**. Dále pak jako zdroj krize a negativních prožitků vyjadřovali informanti **CHYBĚJÍCÍ ŽIVOTNÍ SMYSL** a **NESTRUKTUROVANOU BUDOUCNOST**, jenž se pojila s různými životními oblastmi.

i) ŘEŠENÍ ŽIVOTNÍHO A PROFESNÍHO SMĚŘOVÁNÍ

- **Nevyjasněné profesní a životní priority** (Y, J, Kr, A, K, C, V, S)

Tato subkategorie se v rámci výzkumu vyskytovala ve vyjádření informantů nejčastěji, tedy téměř u všech, kromě jednoho z informantů. Dá se tedy považovat za jednu z nejvýznamnějších se vyskytujících, subjektivně vnímaných příčin vzniku krize a negativního prožívání u zkoumané skupiny. *Nevyjasněné profesně životní priority* pak představovaly neznalost toho, co by v životě měli dělat, jaké profesní zaměření by si měli zvolit, co by je bavilo a naplňovalo, což na jejich prožívání působilo frustračně a v některých případech vedlo dle informantů dokonce k silným psychickým problémům. U některých jedinců byla tato krize překonána, u některých ovšem, spolu s negativními prožitky, přetrvává doposud a otázky profesně životních voleb u nich nejsou vyjasněny. Tato problematika pak byla informanty spojována s dalšími subkategoriemi v rámci této oblasti, jako *Vnímání přebytku profesních možností*, *Profesní a pracovní nesebedůvěra*, *Nutnost naplnění profesních a kariérních potřeb*, *Profesní nejistota a absence praxe* a *Profesní a pracovní nespokojenost*, které budou rozvedeny v další části textu v rámci těchto kategorií. (Další cit. vztahující se k této kategorii jsou uvedeny v kategorii *Výzvy životních mezníků a přechodů*).

„Pořád v tom nemám jasno v té své budoucnosti, co se týče té mé kariéry a profese...“

(A)

„...pořád nevím, co mám, nebo co bych měla dělat.“ (A)

„...to je pro mě to nejhorší, že nemám jasno, co bych fakt chtěla dělat, co by mě fakt bavilo“ (A)

„Takže mě vlastně vedlo, když si to teď tak zpětně uvědomím, k depresi to, že jsem neměl vymyšleno, kam právě v rámci nějaký ty oblasti ty profese směřovat, co vlastně chci...“ (Kr)

„Tak to nejhorší, co jsem prožívala, bylo způsobený právě tím, že jsem nejdřív vůbec nevěděla, co chci vlastně dělat, co by mě bavilo...“ (S)

„To jsem zažívala obrovský úzkosti, neměla jsem vůbec žádnou motivaci, protože jsem prostě nevěděla, co vlastně chci a co mám dělat. Nikdy jsem pořádně nevěděla, co vlastně chci dělat, co by mě bavilo, jaký obor, to mi působilo hrozný problémy.“ (K)

- **Profesní a pracovní nesebedůvěra (Kr, S, C, K, Y)**

V rámci této subkategorie byla zařazena vyjádření, kdy informanti uváděli jako součástí svojí krize a příčin negativního prožívání nedostatek sebedůvěry v oblasti profese, který se u nich projevil jako nesebedůvěra ve vlastní schopnosti a nadání, nedůvěry v to, že mohou dosáhnout toho, co si v profesní a pracovní oblasti přejí. Tento fakt informanti označovali jako přidruženou příčinu, která podle nich stála při vstupu do *Nevyjasněných profesních a životních prioritách*, do nerealizace jejich profesních přání, nemožnosti dosáhnout pracovního místa aj. Informanti dále uvedli, že prožitky profesní nesebedůvěry byly provázané s jejich osobní historií pojící se s negativními sociálními vlivy, které budou uvedeny následně (viz. *Profesní nesebedůvěra vlivem negativního sociálního hodnocení, též. Kategorie Negativní sociální hodnocení, též. Kategorie Negativní sebeprožívání a nesebedůvěra*).

„Tak to bylo hlavně tím, že jsem nevěděl, že chci celý život zasvětit malování a nevěřil jsem si, že jsem v tom dobřej...“ (Kr)

„Jak jsem pak chodila na výběrka a říkala si, že já na to nemám, tak jsem samozřejmě pohořela a tu práci nedostala.“ (S)

„Hlavně ta důvěra sama v sebe..., že mi chybí..., to je ten hlavní prvek, co tam hraje tu roli a stojí úplně u základu toho všeho, to mě rozhodně hodně ovlivňovalo v tom, když jsem si měla volit, co bych chtěla, protože já si v tom, co bych chtěla dělat hlavně vůbec nevěřila, nevěřila jsem, že bych v tom mohla být dobrá nebo že bych v tom mohla uspět...“ (Y)

- **Profesní a pracovní nesebedůvěra vlivem negativního sociálního hodnocení (S, Y, C, K, KR)**

Informanti v tomto věkovém období i v rámci své životní historie uváděli jako zdroj své krize **Negativní hodnocení** blízkými osobami či autoritami a **nepřijetí** ze strany rodičů, které dle jejich výpovědí, utvářelo další kritický zdroj krize, a to nesebedůvěru, jenž u nich v této věkové etapě hrála významnou roli, a to především v rámci **Profesní a pracovní nesebedůvěry a Nevyjasněných profesních a životních priorit** (viz. též *Kategorie Negativní sociální hodnocení, Nedostatečná kvalita vztahů a vnímané opory, Řešení životně profesního směřování*).

„... to bylo spjatý i hodně s tou společností a falešnýma kamarádama, který mně furt říkali, že malovat neumím, anebo že s tím nic v životě nedokážu a tak, to mně vždy říkal i otec toto, že nic nedokážu...a dlouho jsem si myslel, že maj pravdu.“ (Kr)

„Hrozně mi chyběla právě ta sebedůvěra v týhle oblasti, na to jsem dost trpěla, jelikož jsem právě hodně dávala na to, co si o mně ostatní myslí, hlavně skrz tu kariéru, kdy třeba ten můj bývalej partner, s kterým jsem byla, to moje budoucí zaměstnání učitelky hrozně devalvoval, že to není pořádný zaměstnání a říkal vždycky: „A to chceš bejt JENOM učitelka? To je podřadný.“ (K)

... Já mám v sobě nějaký pocit, že vím v hloubi duše asi co mám a chci dělat, ono je toho fakt hodně, co bych chtěla dělat, ale bojím se to zkusit, protože mám ... nevím co to je za pocit... asi... asi to, že si i nevěřím, že bych to mohla dělat, ale tak to je hlavně tím, jak jsem ti říkala hodně spjatý s tou nesebedůvěrou, co jsem díky těm lidem (autority) a tý jejich kritice převzala.“ (S)

„Takže mi vlastně pořád tak nějak dávali najevo (rodiče), že já nejsem dost dobrá, což bylo hrozný a tím jsem si já pak v dalších letech vůbec nevěřila a říkala jsem si, právě třeba skrz tu školu a to povolání, že na to nemám.“ (C)

- **Profesní nejistota a absence praxe (A, K, V, J, C)**

Dalším negativním bodem, který informantky uváděly, a který vnímaly jako součást jejich krize, byla oblast **Profesní nejistota a absence praxe**, tedy životní bod, kdy již měly zvolený určitý obor, na který nastoupily a který se rozhodly studovat, ovšem v průběhu studia u nich docházelo k prožitkům pochybování o zvolené profesi a nejistotě, zdali daný obor je pro ně skutečně vhodný, zdali se jedná o správnou volbu, zdali budou chtít daný obor dělat i v praxi a budou ho schopny vykonávat. Není tomu zcela jasné u všech informantek, ovšem dalo by se říci, že tento fakt byl podpořen tím, že informantky

uváděly právě onu nejistotu spojenou s **praxí**, tedy nedostatek dosavadních zkušeností, které informantkám neumožňovaly vykristalizovat si své představy ohledně praktického průběhu jimi zvolené profese v praxi. Život v nejistotě, který prožívaly na vysoké škole, kdy do jisté míry musely investovat velkou míru energie a času, pro ně byl, na základě výpovědí, velice náročný.

„Tak já jsem celkově hrozně v tomhle období pochybovala o tom, že jestli to, co jsem si vybrala za školu, jestli to bude pro mě dobrý, protože jsem neměla žádnou praxi a prostě jsem šla studovat něco, do čeho jsem investovala obrovskou energii, ale vůbec jsem nevěděla, o čem to pořádně ve skutečnosti je.“ (K)

„Pak když už jsem se dostala na to, co jsem chtěla a co teď studuju, tak jsem ani nevěděla... jestli to vůbec chci, nebo nechci dělat, jestli to je vůbec pro mě ten obor. Ale tak to bylo hlavně taky způsobený tím, že jsem ještě neměla tu praxi, takže jsem nevěděla, jestli mě to bude bavit a jestli to dokážu nějak dělat.“ (V)

„Bylo to pro mě fakt těžký, protože jsem byla na nějaký škole, která byla náročná, ale nebyla jsem vůbec přesvědčená, že tohle je to, co chci dělat, že ten obor, co jsem si vybrala je pro mě a že mě to bude bavit a budu spokojená, a že to v praxi budu chtít dělat, to jsem prostě nevěděla, jak to bude...“ (J)

„Jako mě to asi baví, ale nevím, jestli mě to bude fakt bavit i dál do budoucna ale jestli to dovedu dělat i v té praxi“ (A)

- **Potřeba naplnění profesně kariérního uspokojení a seberealizace**
(A, Kr, Y, S, M)

Pro informanty je velice důležité, dle získaných výpovědí, dosáhnout maximálního uspokojení a **seberealizace** v profesní a kariérní oblasti. To hraje významnou roli v prožívání kvality jejich života a životního uspokojení. Pro informanty není práce pouhou formou, jak si vydělat peníze, ale jsou u nich vyjadřovány nároky na to, dosáhnout smysluplné práce/profese, kariérně se seberealizovat, být úspěšný a vykonávat naplňující a kreativní práci. Tento fakt byl velice významný, jelikož u informantů vytváří a vytvářel vstupní nároky a představy o tom, jak by měl jejich život a jejich profese vypadat a po těchto potřebách v průběhu této životní etapy významně baží či bažili, což bylo součástí jejich prožívané krize.

*„...protože já chci dělat něco, co mě bude fakt bavit a bude se v tom fakt nějak realizovat“
(A)*

„... prostě, práce by měla člověka fakt vnitřně naplňovat, neměl by jí dělat jen kvůli penězům, to pak vede k těm depresím...“ (Kr)

„...ty musíš dělat něco co ti naplňuje, jinak jseš vyhořelá osoba. Pokud máš teda nějaký ambice a jsi osoba, co chce něčeho v životě dosáhnout. Pokud jsi osoba, co si odsedí svých 8 hodin a jen chceš dostat zapláceno, tak jsi ok. Ale když se chceš nějak kreativně realizovat nebo chceš prostě mít nějaký smysl a něco dokázat, co se týče té práce, tak to je pro tebe hrozně důležité.“ (Y)

„ Chtěla bych si najít nějakou práci, kde mě bude něco bavit a budu mít nějaký smysl, budu někomu něco smysluplného předávat, něco tvořit a tím pádem budu spokojená.“ (S)

- **Konflikt potřeb v oblasti profesní a kariérní (A, M, S, Kr, K)**

Mezi informanty se často nacházely prožitky, které vyjadřovali jako dilema či konflikty potřeb spojených s různými životními oblastmi a tématy. V oblasti řešení profesního a životního směřování vyjadřovali jako součást jejich krize určité dilema spojené s konflikty v oblasti učiněných profesních voleb a potřeb **finančních** a **seberealizačních**. Informantky pak také uváděly konflikty a dilema spojené se studiem VŠ a **finančních potřeb**, kdy vnímaly jako problematické **potřebu studia VŠ**, zároveň potřebu finančního uspokojení, které se vzájemně vylučovaly a naplnění finančních potřeb jim znemožňovaly, dále se také jejich konflikty pojily se **Sociálními očekáváními s tlakem** a s ním se pojící vnímanou nutností studia VŠ, jenž je podle nich podmínkou dnešní doby k dosažení určité formy (sociální) **úspěšnosti** či začlenění do společnosti a k získání dobré práce, tedy finančního zajištění, zároveň však jejich **skutečná přání** jsou odlišná. U informanta Kr se pak jednalo o konflikt jeho potřeby **svobody**, představující čas strávený odkladem dalších profesních kroků po střední škole a současné potřeby **kariérní seberealizace** (viz. též *Kategorie Konflikt potřeb v oblasti financí a Konflikt potřeb v oblasti Sociálního očekávání a tlaku*).

- *Potřeba profesního uspokojení a seberealizace vs. Finanční zajištění (A, S)*

„ Třeba jsem dělala práci v té školce, která mě hrozně bavila, ale musela jsem to opustit, protože z toho finančně nic nebylo, což mě strašně sere, ale peníze potřebuju, ale zase chci dělat něco, co mě fakt bude naplňovat...“ (S)

- *Potřeba studia VŠ vs. Finanční zajištění (M, K)*

„Žádný smysl jsem neviděla v té škole, ta tě jen ubíjí, bere ti čas a nemáš z toho ani žádný finance, jak kdybys šla už pracovat, takže jsem si říkala: „Má to vůbec smysl to dělat,

nebo k čemu mi to vlastně bude, vždyť z té školy nic nemám.“. Ale zároveň jsem pak vnímala takový to, že tenhle obor jsem chtěla dělat a že ho musím vystudovat, jinak to nemůžu dělat, ale bejt furt takhle bez peněz byla hrůza“ (K)

- *Výkonová, finanční a kariéerní očekávání a tlak vs. Skutečná přání (viz. Těž Kategorie Vnímání požadavků, Problémy v oblasti identity)*

„...v tomhle cítím ten sociální tlak, že tu školu dělám a musím dodělat, ne tak kvůli tomu, že sama chci, ale že na mě tlačí takhle jako ta společnost. Že tu vejšku, jestli chceš bejt alespoň někdo, musíš mít udělanou.“ (A)

„ A taky vnímám, že prostě...no hele... jakože oni ode mě všichni, ať už rodina, tak společnost, tak nějak prostě že chtěj, abych měla vysokou, jenže ... prostě já třeba nechci, ale od mala mám takový to, že musím jít na vysokou, protože to ode mě všichni čekají a ta společnost je celkově tak nastavená, že ti všichni říkají, tak prosím, pokud nebudeš mít VŠ, nic jsi nedokázala, a nebudeš mít absolutně žádnou šanci najít si dobrou práci.“ (M)

- **Pracovní a profesní nespokojenost (S, A, Y, J, C)**

Informantky jako jednu z příčin krize prožívají, či prožívaly, nespokojenost a nenaplnění v rámci zvolených profesních a pracovních voleb. Jedná se o jednu z oblastí, kterou informantky spontánně navazovaly na *Nevyjasněné profesně-životní priority a Potřebu naplnění profesních a kariéerních potřeb*. Informantky vypovídaly o svém stavu neuspokojení s profesním oborem na vysoké škole, informantka S pak opakovaně nenachází uspokojení v žádné dosavadní pracovní pozici.

„pořád s nějakou tou svojí profesí, co jsem si vybrala, nejsem nijak spokojená“ (A)
„Jako pořád nevím, co bych chtěla dělat, tak nejsem úplně spokojená s tím, co teď dělám i když už to vlastně dělám, no...“ (J)

„Nebo já si pořád říkám prostě dva roky hledám práci, která by mě bavila, a ještě pořád jsem ji nenašla, tak si říkám, kde je chyba? Málo hledám, že jsem obešla sto pohovorů a hromadu toho vystřídala, nebo je chyba ve mně, že nikde nevydržím v jediný práci natrvalo a že by mě to bavilo a byla jsem spokojená? Tak já takhle už z několika prací odešla, protože mě to nebavilo...“ (S)

- **Vnímání přebytku profesních možností (A, C)**

Součástí krize informantek bylo, v návaznosti na *Nevyjasněné profesně – životní priority*, zažívání přebytku možností a příležitostí, které v této věkové etapě vnímaly, že

jim jsou v profesní oblasti k dispozici a které jim působily dilema týkající se voleb v jejich dalším profesním směřování a ve vyjasnění si Profesně-životních priorit, tedy voleb, kým mají být, co mají dělat a kam dále ve svém životě směřovat. To považovaly za přidružený negativní zdroj krize (viz. též Kategorie Prožívání životních možností a příležitostí).

*„No, tak já osobně to hlavně vnímám, že je to daný téma možnostma ... v dnešní době je hrozně moc **možností a příležitostí**, co můžeš všechno dělat a kým bejt, a tak a že je toho milion a vlastně ani nevíš vůbec, co máš dělat... a dřív prostě, když by sis mohla vybrat jen z pěti věcí, tak by sis prostě vybrala ten svůj směr, kam budeš chtít.“ (A)*

ii) CHYBĚJÍCÍ ŽIVOTNÍ SMYSL (YV, J, C, K)

Informanti označovali chybějící životní smysl jako jednu z příčin podílející se na vzniku jejich krize v rámci této věkové etapy. Ten u nich vznikl jako přímý důsledek ve spojitosti s dalšími krizovými oblastmi, jako s neznalostí profesního a životního směřování (viz. *kategorie Řešení životního a profesního směřování*), se ztrátou přítele (viz. *Sociální strádání*), s oblastí VŠ (viz. *Řešení životního a profesního směřování*) či s hledáním sebe sama a životního smyslu (viz. *Problémy v oblasti identity*).

„Tím, že jsem o něj přišla, jsem přišla o veškerý smysl života, to mě trápí, je to tak a je to šílený.“ (J)

„Sice mám nějaký svoje myšlenky, teorie, ale pořád ten smysl toho všeho nemůžu najít, uzavřít to, pořád po tom tak nějak pátrám...“ (C)

*„...nevěděla jsem, co mám dělat, neměla jsem jakékoliv **smysl** života ... Protože ty, je to blbý říct, ale když nemáš vyjasněný ty svoje podstatný vize, jako to, co chceš dělat, co chceš studovat, v čem chceš pracovat a realizovat se, tak ty nemáš nic, ty nevíš, proč tady jseš, ty nemáš smysl“ (Y)*

iii) NESTRUKTUROVANÁ A NEJISTÁ BUDOUCNOST (K, Kr, J, S, C, V, A)

Pro informanty bylo významnou, subjektivně vnímanou příčinou negativních prožitků a krize určitá forma nejistot spojená s *Nestrukturovanou budoucností* a *nejistotou* toho, co bude dál, co je čeká, co si počnou a nevyjasněné životní plány. Tyto prožitky vyjadřovali ve spojitosti s nejistou budoucností v rámci profese s absencí životního plánu díky nevyjasněným profesním představám a plánům (viz. *cit. v Kategorii Řešení profesního a životního směřování*), dále se ztrátou partnera (viz. *n. Kategorii*

Sociální strádání). V neposlední řadě ve spojitosti s dysfunkčním vztahem rodičů (viz. *n. Kategorie Sociální strádání*) a s řešením nejisté budoucnosti v rámci partnerských vztahů (viz. *Kategorie Problémy v oblasti Partnerství*) aj.

„...ale jakmile jsem měla a mám zároveň nejistotu, tak je to pro mě hrozně depresivní si říkám, co bude za rok... Mně přijde, že já pro to svoje uspokojení, ten klid, potřebuju mít nějaký jistoty, víš, že si třeba dáš nějaký cíle, že třeba za rok budu na Zélandu, nebo za rok budu mít tuhleto práci, že za rok budu dělat to, a to a mít to a to...“ (S)

„...díky tý ztrátě to ani nevím, co vlastně v mém životě dál bude, jakej je najednou můj směr, ale to i jak prostě každodenní, tak i celkově životní, co mám bez něj dál ve svém životě dělat...“ (J)

„...a že jsem neměl vymyšlenej nějaký ten plán“ (Kr)

II. PROŽÍVÁNÍ POŽADAVKŮ (M, A, S, J, Y, C, V, K)

Jednou z hlavních tematických oblastí, uváděnou informanty jako zdroj jejich negativních prožitků, je kategorie a oblast Prožívání požadavků, ta zahrnuje ať už prožívání požadavků externích, tedy různé formy očekávání, požadavků a tlaku okolí (rodina, společnost), tak interních, které prožívají a prožívali informanti jako určitou nutnost naplnění toho, kým by měli být a co by měli (v daném věku) naplňovat. Jedná se o požadavky a tlaky výkonové, finanční a osobního přístupu k životu. Tato vícečetná nadřazená kategorie je tedy dále rozvedena na tři další hlavní problematické oblasti a subkategorie a těmi jsou **Sociální očekávání a tlak**, **Internalizované požadavky a tlak** a **Konflikty potřeb**.

i) SOCIÁLNÍ OČEKÁVÁNÍ A TLAK (M, A, S, J, Y, C)

Jedním z nejvýznamnějších tematických oblastí a kategorií jsou Sociální očekávání a tlak, které byly informanty vyjadřovány a utvářely jednu z nejčastěji uváděných příčin vzniku a prožitku jejich krize. Jedná se o externí požadavky a očekávání spojených s informanty vnímaným tlakem na jejich osobu, na to, jací by měli být, jaké by měli ve svém životě zaujímat postoje, jaké by měli sdílet hodnoty, jaký výkon by měli podávat aj. S těmito očekáváním a „nastaveními dnešní doby“, s kterými byli informanti konfrontováni, buď nebyly v rámci výpovědí v souladu, či jich nebyli z určitého důvodu schopni dosáhnout, ovšem pociťovali určitou formu nutnosti a tlaku na dosažení těchto nároků. To jim působilo značné negativní prožitky a také **konflikty potřeb a dilema**, jež byly uváděny jako zdroj prožívané krize. Kategorie Sociální

očekávání byla rozdělena, a to na oblast **Společenská očekávání a tlak** a **Rodinná očekávání a tlak**, která budou dále rozvedena v textu.

- **SPOLEČENSKÁ OČEKÁVÁNÍ A TLAK (S, A, J, C, Y)**

Tato kategorie zahrnuje očekávání a tlak, který informanti zažívali či zažívají z širšího okolí. Tato kategorie byla dále rozdělena na **Společenská výkonová, finanční a kariéerní očekávání a tlak** a na **Partnerská očekávání a tlak**.

- **Společenská výkonová, finanční a kariéerní očekávání a tlak (M, A, S, J, Y)**

Tato oblast zahrnovala prožitky *Nutnosti vysokého sociálního statusu*, ať už z hlediska financí či dosaženého VŠ titulu, dále *Nutnosti drahého životního stylu*, *Nutnost vysoké finanční výdělečnosti a soběstačnosti* a také vnímaná *nutnost studia VŠ* (viz. též *Kategorie Řešení životního a profesního směřování* a *Kategorie Problémy v oblasti financí*).

„... , že jsem to vnímala ze všech stran, takovej ten tlak společnosti, že musím dosáhnout nějakýho vysokýho sociálního statusu...“, „právě vnímám nutnost, že musíš mít ten drahej životní styl, že to je už hlavně v dnešní době takovou podmínkou.“ (M)

„... , že ode mě všichni ze všech stran, ať už z rodiny, nebo prostě okolí celkově, očekávají, že budu mít práci na úrovni, budu úspěšná a budu mít dost peněz, ještě ke všemu, když mám vystudovanýho toho inženýra...“ (S)

„... , že musím v tomhle věku mít všechno, všichni čekají, že budu mít neskutečně vysokou významnou pozici pracovní, zároveň, že do toho v tomhle věku budu mít rodinu, že se vdám, že budu mít děti, že budu mít vystudovanou vysokou a zároveň, že budu vydělávat spoustu peněz a budu brzo finančně soběstačná.“ (M)

„Ale cítím ten sociální tlak, že v dnešní době je ten titul, a to vystudovat tu vysokou školu takovej už hlavní základ, jakože přijde mi, že ta společnost už je nastavená tak, že pohlíží na ty, kdo třeba nemaj vysokou školu nebo nemaj nějakou vysokou titul, pohlíží jako na lidi, kteří jsou hloupí, jednoduší a nevím no, že nic nedokázali...“ (A)

- **Partnerská očekávání a tlak (A)**

„... pořád vidím hlavně kolem sebe, že mi přijde, že je ta společnost teď tak nastavená, že se to nenosí být s jedním klukem celou dobu, ze všech stran totiž pořád vidím, jak se nemáš vázat a jak si máš užívat...“, „... tak v tom taky cítím ten tlak.“ (A)

- **RODINNÁ OČEKÁVÁNÍ A TLAK (C, S, M)**

Tato kategorie zahrnuje očekávání a tlak, který informanti zažívali či zažívají z rodiny. Kategorie Rodinná očekávání a tlak byla dále rozdělena na **Tlak rodiny na finanční osamostatnění, Tlak rodiny na stabilní kontakt, Tlak rodiny na založení rodiny** a na

- **Rodinná výkonová, finanční a kariéerní očekávání a tlak** zahrnující podobné požadavky jako v rámci společenského tlaku a očekávání spojeného s výkonovou a finanční problematikou, proto nebudou dále uváděna (*viz. též kategorie Problémy v oblasti financí*).

- ii) **INTERNALIZOVANÉ POŽADAVKY** - „Pocit, že bych měla“ (J, A, M, C, K, V)

Podstatnou složkou, kterou prožívají informanti v různých oblastech svého života jako zdroje jejich krize, jsou jisté zvnitřněné nároky a požadavky, které jsou vyjadřovány jako „**Pocit, že bych měla**“ a které informanti přirozeně pociťují, že by měli naplňovat, že by jich měli dosáhnout, a to především v rámci této věkové etapy. Tato oblast byla dále rozdělena na **Internalizovaná věková očekávání** a **Internalizovaná specifická výkonová, finanční a kariéerní očekávání**.

- **Internalizovaná věková očekávání (A, C, S, J)**

Informanti uváděli, v subjektivních příčinách vzniku své krize, vstupní požadavky na to, jací by měli být, jaké postoje a životní úkoly by měli specificky v tomto věku zvládat a naplňovat. U informantů se jednalo především o pocity, že by měli v tomto věku mít vyjasněné *Profesně-životní priority*, že by měli být již v tomto věku soběstační a finančně nezávislí, že by měli v tomto věku mít stabilní práci, či zakládat rodinu.

„...si myslím, že jsem ve věku, kdy bych asi měla vědět, co budu dělat v budoucnu a mít nějaký plán...“ (A)

„... trápí mě taky moje neustálá závislost na finanční podpoře a to, že jsem na nich závislá stále po všech směrech, cítím se za to v 26 letech víceméně trapně, protože si myslím, že v tomhle věku bych měla být už vážně finančně soběstačná...“ (J)

„...ted' mám takovej ten pocit, že si jako musím najít už tu stabilní práci, nebo teda ne jako že musím, ale že bych měla, že bych se měla usadit, bude mi třicet, měla bych mít děti a usadit se...“ (S)

- **Internalizovaná specifická výkonová, finanční a kariérní očekávání** (K, V, A, C)

Jedná se o požadavky, které na sebe informantky braly a které prožívaly jako jejich zvnitřněnou nutnost naplnění. U těchto informantek šlo především o pocity spojené s určitým osobním tlakem na výkon, ať už fyzický, pracovní, studijní, kariérní, či finanční (viz. též kategorie Prožitky spojené s médii a sociálními sítěmi, viz. Řešení)

„...pocit, že bych měla udělat víc a víc, že bych měla ve fitku víc udělat, že bych měla hodně hodně pracovat, a tak...“ (V)

„Média...A pak jsem taky hodně vnímala jako by to, že bych měla víc vydělávat, že mám málo, že bych měla mít víc, že bez toho jsem marná...“ (K)

- **Konflikty potřeb**

Tato subkategorie zahrnovala konflikt *Výkonová, finanční a kariérní očekávání a tlak vs. Skutečná přání* (viz. cit. v k. *Řešení životního a profesního směřování*) a konflikt *Internalizovaná věková očekávání vs. Potřeba využití možností mládeže* (viz. též kategorie Prožívání životních možností a příležitostí)

- *Internalizovaná věková očekávání vs. Potřeba využití možností mládeže*

„...bych se měla usadit, bude mi třicet, měla bych mít děti, ale zároveň bych nejradši žila úplně svobodně a cestovala po tom světě a zkoušela a využívala všechny tyhle možnosti toho mládeže.“ (S)

III. SOCIÁLNÍ STRÁDÁNÍ

Sociální strádání utváří oblast shrnující takové příčiny krize a negativního prožívání, jaké informantky v průběhu rozhovoru uvedly, ať už ve spojitosti s **partnerstvím**, s **přáteli** či **rodinou**. Jedná se o určitou formu strádání sociálního kontaktu, sociálně - emoční opory, ztrátu a odloučení od důležitých osob a strádání kvalitních vztahů v životech informantů po 20. roce. Tato vícečetná nadřazená kategorie zahrnuje další hlavní kategorie vyjadřující vnímané příčiny vzniku krize, a těmi jsou **Nedostatečná kvalita přátelských vztahů a vnímané opory**, **Nedostatečná kvalita rodinných vztahů a vnímané opory**, **Sociální ztráty**, **Odloučení od blízkých osob** a **osamostatnění**, **Negativní sociální hodnocení** a **Sociální prozření a zklamání**.

i) NEDOSTATEČNÁ KVALITA VZTAHŮ A VNÍMANÉ OPORY

Tato kategorie je dále rozdělena na dvě části, a to Nedostatečná kvalita

přátelských vztahů a Nedostatečná kvalita **rodinných** vztahů a opory. Nejintenzivněji se pak v této oblasti vyskytovala jako příčina vzniku krize *Nedostatečná kvalita rodinných vztahů a vnímané opory z hlediska emočního*, konkrétně pak *Mezigenerační nesoulad a Dysfunkční vztah rodičů spojený s řešením rodičovských problémů*.

- NEDOSTATEČNÁ KVALITA PŘÁTELSKÝCH VZTAHŮ A VNÍMANÉ OPORY (J, Kr, K, V)

Zásadní pro informanty byly v tomto věku určité prožitky spojené s nedostatečnou kvalitou přátelských vztahů a z nich plynoucí nedostatečná míra opory. V rámci vyjádřených příčin krize v oblasti přátel mluví o **Sociálním prozření a zklamání** (viz. též *kategorie Sociální prozření a zklamání*) týkající se kvality jejich vztahů a pravé povahy přátel a které byly následně provázeny **Sociálními ztrátami** v oblasti přátel (viz. též *kategorie Sociální ztráty*). U informanta Kr bylo nedostatečná kvalita přátel navíc spojována se **Sociálním snižováním a demotivací** ze strany přátel v profesní oblasti, tedy jistou mírou snižování sebedůvěry a hodnoty informanta (viz. též *kategorie Negativní sociální hodnocení, Řešení životního a profesního směřování, Negativní sebeprožívání a nesebedůvěra*).

„Celkově kamarádů ti postupem věku ubývá, protože si uvědomujeme, že vlastně do našeho života nic moc nepřinesli, nakonec zjistíme, že nám ani nepomohli v nejtěžší situaci, kdežto my bychom se pro ně rozkrájeli.“ (V)

„... to množství kamarádů se ti začíná redukovat, který by tu s tebou fakt byli a stáli za to a za tebou a pomohli ti a byli fakt opravdoví kamarádi...“ (J)

„... tak to bylo celkem těžký, a tak taky ztratíš pár takových přátel, co si myslíš, že byli tvoji nejlepší a pak zjistíš, že vůbec nebyli, že to nebyli praví kámoši, jak jsi si vlastně před tím myslela, že tě vůbec nepodrželi...“ (K)

- NEDOSTATEČNÁ KVALITA RODINNÝCH VZTAHŮ A VNÍMANÉ OPORY (C, K, S, Kr, J, Y, A)

Ve vyjádření příčin krize informantů se také často vyskytoval a byl uváděn jako zdroj krize vnímaná nedostatečná kvalita vztahů v rodině a nedostatečné vnímání rodinné opory. Ta byla dále ještě vyjadřována ve dvou formách, a to nedostatečná vnímaná opora **emoční** a nedostatečná vnímaná opora **finanční**. Do nedostatečné emoční opory pak byly zařazeny subkategorie **Dysfunkční vztah rodičů a řešení rodičovských problémů**, **Mezigenerační nesoulad**, **Negativní hodnocení a nepřijetí rodinou**. Do nedostatečné

finanční opory pak **Nedostatek a ztráta finanční opory od rodiny** v daném věku (viz. cit. v kategorie *Problémy v oblasti financí*)

- **Dysfunkční vztah rodičů a řešení rodičovských problémů** (S, K, A, Kr)

Dysfunkční vztah rodičů a řešení rodičovských problémů bylo jedním z hlavních problémů krize a negativních prožitků u informantů v dané věkové etapě. Díky tomu zároveň informanti zažívali určitou formu nedostatečné sociálně - **emoční opory** v rodinném systému.

„Takže strašně jsem to v sobě řešila i za tu mámu i za toho tátu. To období bylo šílený... Jako ono, když máš pořád nějakou oporu a doma je to celou dobu super, skoro dokonalý, pak se ti to všechno zhroutlí...“ (S)

„Taký to, že jsem byla pořád na pomezí mezi jima dvěma a řešila jejich konflikty...“ „...hlavně když jsem cítila takovou tu nejistotu, že tím rozvodem ztrácím totálně pevný bod, zázemí, takovou tu oporu v té rodině...“ (K)

- **Mezigenerační nesoulad** (Y, J, C, S)

Informantky považují jako jednu z důležitých příčin jejich krize mezigenerační nesoulad, který zahrnoval *Nepochopení rodinou* životních kroků a postojů specificky v tomto věku a *názorový nesoulad* propojený s *konflikty* mezi informantkami a jejich rodiči. Tato situace u nich současně byla často vnímaná jako nedostatek opory.

„No a co se týče rodiny, jde mi hlavně o neustálý spory, který mezi náma probíhají..., máme zásadně rozdílný názory a z jejich strany panuje nepochopení...“, „No oni mají zastaralý názory a nechápou vůbec dnešní svět a co chcem a potřebujem. Nejhorší pro mě je, že mi právě málokdy díky tomu jsou oporou...“ (J)

- **Negativní hodnocení a nepřijetí rodinou** (Kr, J, C, A)

Další příčinou prožitků krize, kterou informanti uváděli, bylo **Negativní hodnocení a nedostatečné přijetí** informantů **rodiči** (viz též *Kategorie Negativní sociální hodnocení*). Negativní postoje a nepřijetí ze strany rodičů se u informantů vyskytovalo současně i v rámci jejich osobní historie a prolínalo se do současné doby. Tento fakt měl také následně podle vyjádření některých informantů dopad na jimi prožívanou nesebedůvěru (viz. *Kategorie Negativní sebeprožívání a nesebedůvěra*).

„Všichni do nás rádi komentují a hodnotí moje rozhodnutí a činy úplně ve všech oblastech života, a to obvykle negativním stylem, to je pro mě neskutečný utrpení.“ (J)

„...otec, ten mně způsoboval vždycky psychickou újmu, vždycky mi říkal, že nic neumím, jsem zbytečněj a že na mě nikdy nebude pyšnej.“ (Kr)

ii) SOCIÁLNÍ ZTRÁTY (J, M, K, V, KR, C)

Jedná se o kategorii shrnující veškeré ztráty v oblasti sociálních vztahů, specificky nastalé v tomto věkovém období, které prožívala velká většina informantů jako zásadní „faktor“ při vzniku jejich krize v daném věku. V rámci této sloučené kategorie by se dalo předpokládat, že se jedná o jednu z nejvýznamnějších subjektivně vnímaných příčin krize napříč zkoumanou skupinou z hlediska četnosti. Kategorie Sociální ztráty, pak napříč kategoriemi jiných oblastí, zahrnuje ztráty důležitých osob v životech jedinců, a to ať už ztráty v oblasti **partnerské** (ztráty partnera, partnerů - viz. též *kategorie Problémy v oblasti partnerství*), **rodinné** (smrt v rodině), tak v oblasti **přátel** (viz. cit. v kategorii *Nedostatečná kvalita přátelských vztahů a vnímané opory*).

„No, že tohle je období... nebo teda bylo a asi i bude... takovejch těch tragických lásek, že jsem furt o někoho v týhle oblasti přicházela.“ (M)

„...další hlavní věc... smrt blízkých... od těch dvaceti po současnost mi zemřelo hodně blízkých z rodiny, nejhorší pro mě byla smrt mojí babičky“ (J)

„No celkem hrozný, že čím jsem starší, tím víc si uvědomuju, jak málo mám kamarádů...“ (V)

iii) ODLOUČENÍ OD BLÍZKÝCH OSOB a OSAMOSTATNĚNÍ (Yv, M, A, C)

Tato kategorie opět obsahuje sloučení několika životních a vztahových oblastí, a to oblast **rodinnou** a **partnerskou**. V této oblasti bylo uvedeno jako zdroj krize odloučení od blízkých osob v daném věku, které v informantech vyvolávalo emoční strádání a frustraci. Těmito situacemi bylo povětšinou osamostatnění od rodiny a odchod z rodinného domu, ale i odloučené životy partnerů u informantky A, způsobené oddělenými bydlišti a životy (viz. *Kategorie Problémy v oblasti partnerství a cit. v kategorii Výzvy životních mezníků a přechodů*).

iv) NEGATIVNÍ SOCIÁLNÍ HODNOCENÍ (KR, K, S, C , J)

Jedná se o jednu z kategorií, vzniklou napříč více dalších kategorií, jenž opět slučuje dvě životní oblasti, a to rodinnou a přátelskou. Negativní sociální hodnocení a Sociální snižování a demotivaci ze strany přátel, rodiny a autorit, vnímali informanti jako zásadní prvek při vzniku jejich krize v mladém věku. Tato kategorie zahrnuje a odkazuje na vyjádření v oblasti **Negativní hodnocení a nepřijetí rodinou a Profesní**

nesebedůvěra vlivem negativního sociálního hodnocení (viz. cit. v *Kategorie Nedostatečná kvalita vztahů a vnímané opory, Řešení životního a profesního směřování, Negativní sebeprožívání a nesebedůvěra*).

iv) SOCIÁLNÍ PROZŘENÍ A ZKLAMÁNÍ (J, Kr, V, K)

U informantů v této věkové etapě docházelo ke kritičtějším hodnocení okolí a prozření v oblasti skutečné kvality jejich vztahů a povahy okolních osob, to zároveň považovali jako jednu z příčin vzniku jejich krize (*další cit. viz Kategorie Nedostatečná kvalita přátelských vztahů a vnímané opory*).

„... , že spousta kámošů není pravých... Začneš najednou vidět ty lidi, jaký jsou jiní, jaká je vlastně jejich pravá tvář.“ (V)

„Prostě takový to, jak začneš najednou ty lidi poznávat, jaký doopravdy jsou a začneš tím být zklamaná“ (J)

IV. NEGATIVNÍ SEBEPROŽÍVÁNÍ a NESEBEDŮVĚRA (C, Y, K, A, S, Kr)

Informanti uváděli jako jednu z důležitých zdrojů krize prožívané v tomto období Nesebedůvěru a Negativní sebeprožívání. Kategorie Negativní sebeprožívání pak zahrnuje subkategorie **Negativní sebeprožívání vlivem sociálního srovnávání** a **Negativní sebeprožívání v důsledku krize**. Kategorie Nesebedůvěra pak obsahuje subkategorie **Vstupní nesebedůvěra, Partnerská nesebedůvěra, Profesní a pracovní nesebedůvěra**.

• **Profesní a pracovní nesebedůvěra vlivem negativního sociálního hodnocení** (viz. též. *Kategorie Řešení životního a profesního směřování, Problémy v oblasti partnerství*).

i) NEGATIVNÍ SEBEPROŽÍVÁNÍ (S, C, Y, K, A)

• **Negativní sebeprožívání vlivem sociálního srovnávání (C, Y, K, A)**

Informanti jako jednu z příčin své krize a negativních prožitků považovali Negativní sebeprožívání způsobené vlivem jejich sociálním srovnáváním, a to v různých oblastech, včetně oblasti profesní a partnerské či v oblasti spojené s médii (viz. též *Kategorie Problémy v oblasti partnerství, Řešení životního a profesního směřování a cit. v Kategorii Prožitky spojené s médii a sociálními sítěmi*)

• **Negativní sebeprožívání v důsledku krize (S, C)**

Informantky prožívaly, jako součást příčin jejich krize, jistý „začarovaný kruh krize“, tedy negativní sebeprožívání, které u nich nastalo sekundárně po tom, co v tomto

věku začaly zažívat právě onu krizi, jež byla provázená negativními psychickými problémy, jako úzkosti a deprese. To mělo dopad na další negativní prožitky, sebepojetí a sebehodnocení, které krizi prohlubovalo.

„Vlastně ta moje deprese byla ta moje krize celkově spojená s tou prací...“, „... prostě jsem měla nejvíc ze všeho strach, že to lidi uvidí nebo poznají, že mám depresi, že mě úplně odsoudí. A cítila jsem se furt šíleně, vůbec jsem to nechtěla na sobě akceptovat, že mám depresi a že jsem taková slabá.“ (S)

ii) NESEBEDŮVĚRA (A, V, S, Y, C, K, Kr)

Informanti jako jednu z významných příčin krize v tomto věku uvádí nedostatek sebedůvěry. Tento subjektivně vnímaný zdroj krize byl informanty velmi často uváděn, je tedy jedním z velmi klíčových témat stojící při vstupu vzniku jejich krize. Tato kategorie pak zahrnuje subkategorie **Vstupní nesebedůvěra**, **Partnerská nesebedůvěra**, **Profesní a pracovní nesebedůvěra**, **Profesní a pracovní nesebedůvěra vlivem negativního sociálního hodnocení** (viz. též *Kategorie Řešení problémů v oblasti partnerství a cit. v Kategorie Řešení životního a profesního směřování*).

• Vstupní nesebedůvěra (A, C, V, K, Y, S)

Informanti uváděli nedostatek sebedůvěry již při vstupu do tohoto věkového období, jedná se tedy o nesebedůvěru, jako určitý zdroj v rámci osobní historie a osobních dispozic, jež podle jejich vyjádření, mělo dopad na vznik krize specificky se pojící k tomuto věkovému období.

„Důvěra v sama sebe... tak s tím si teda upřímně myslím, že mám problém od malička, ale od té dvacítky se to nejvíc projevilo... , že nemám moc jako sebevědomí...“ (A)
„No a důvěra v sama sebe, s tím mám problémy celej život, ale teď se to asi nejvíc projevilo, nebo to nejvíc vnímám.“ (V)
„...to mám z dětství už, já jak byla vždycky nejmladší ze všech svých sourozenců a nikdy jsem si moc jako ten z nejmladších nevěřila.“ (Y)

V. PROBLÉMY V OBLASTI IDENTITY (J, C, K, M, S, Y, V, Kr, A)

Jednou z významných životních oblastí a příčin vzniku krize a negativních prožitků v daném věku, označovali informanti problémy v oblasti identity. Tato kategorie pak dále zahrnovala subkategorie **Řešení problémů identity v oblasti partnerství** a **Prožívané „já“ v očích druhých**. Dalšími subkategoriemi byly **Nevyjasněná identita**

a hledání sebe sama a Nerealizace skutečného já a skutečných potřeb, které se u informantů v rámci této oblasti vyskytovaly nejhojněji a daly by se tedy považovat za jeden z nejvýznamnějších společných příčin vzniku krize u zkoumané skupiny.

- **Nevyjasněná identita a hledání sebe sama (J, C , K, M, S)**

Tato subkategorie pak představuje problémy informantů s hledáním sama sebe a nalezení toho, kdo jsou, kam patří, co si ve svém životě přejí a co od něj očekávají.

„Když na to teď tak koukám, tak největší úzkosti a krize fakt bylo to, že jsem se vlastně furt jen hledala, hledala jsem se, kdo vlastně jsem...“ (K)

„No, tak já jsem měla právě problém najít, kdo fakt ve skutečnosti jsem, jakože tohle pro mě byl takovej věk, těch dvacet a vejš, kdy jsem se pořád hledala a hledala to svoje místo a kdo jsem a kam patřím...“ (M)

„po tý dvacítce jsem v sobě několik let hrozně tápala, kdo vlastně jsem, co vlastně chci, kam mám jít dál...“ (J)

- **Řešení problémů identity v oblasti partnerství (J, C)**

Součástí informantkami prožívaných příčin vzniku krize a negativních prožitků byly problémy v oblasti vztahové identity. Informantka J prožívala určitou formu rozpadu identity po rozchodu s životním partnerem (viz. *Kategorie Sociální ztráty*). Tomuto dle ní zároveň předcházely problémy *Nevyjasněné identity a hledání sebe sama*. Informantky C a Y pak zažívaly jako problém, spojený s řešením identity v oblasti partnerství, *Nerealizaci skutečného já a potřeb*, kdy vnímaly, že se v rámci vztahů, které navazovaly v této věkové etapě, musely měnit a formovat a přizpůsobovat, což jim působilo problémy.

„Já ti můžu říct, že najednou jsem měla pocit, po tom, co jsem o něj přišla, jak když, jako by jsem se necítila celá, ale rozpadená na kousky...“ (J)

„...ale zase zároveň mně vadí, když se mně někdo snaží ve vztahu měnit. Což byl ten můj hlavní problém v týchle době.“ (C)

- **Prožívané „já“ v očích druhých (Y, V, K, S)**

Prožívání „já“ v očích druhých představuje subkategorii, která shrnuje problémy v oblasti identity, které jsou spojené současně s určitou formou sebehodnocení a prožívání vlastního já, jenž je závislé na hodnocení druhých lidí. Informantky v této oblasti uvedly,

jako součást a zdroj jejich krize, *Potřebu sociálního ocenění*, dále *Koncentraci na sociální hodnocení*. (Tato oblast se zároveň u informantek pojila a prolínala s kategoriemi *Negativní sebeprožívání a nesebedůvěra*, *Problémy v oblasti partnerství a Prožitky spojené s médii a sociálními sítěmi*).

„(Média)...a zároveň cítím, že tě musí pořád někdo oceňovat, protože, když tohle všechno splňuješ a jsi dokonalá a všechno, tak ale pokud tě, ti to nikdo neocení, tak je ti to úplně k hovnu... (Y)

„A jsem závislá na tom, že mě musí pořád někdo podporovat dodávat mi tu sebedůvěru z okolí.“ (V)

„...furt jsem měla strach, abych byla dokonalá a jak vypadám před ostatními, furt jsem měla problém, aby mě měli rádi a okolí mě oceňovalo.“ (K)

- **Nerealizace skutečného já a skutečných potřeb** (Y, M, A, Kr, K, C)

Informanti v rámci své krize uváděli jako jeden z hlavních problémů, spojených s jejich negativním prožíváním a krizí v tomto věku, *Nerealizaci skutečných potřeb a já*, tedy nerealizaci toho, co opravdu chtějí, ať už v oblasti osobní, či profesní a nerealizaci toho, jací skutečně jsou. Jejich prožitky zároveň zahrnovaly určité uvědomění si toho, že tento fakt nastával díky **sociálnímu přizpůsobování** se okolí, a to ať už rodině, příteli či společnosti jako takové (viz. též *Kategorie Řešení problémů identity v oblasti partnerství*).

„... v těch posledních letech od těch dvaceti jsem hodně dělal ze sebe něco jinýho kvůli společnost a nešel si za tím, co jsem vždycky chtěl dělat a kým jsem vopravdu chtěl bejt, spíš jsem si okolím nechal tak nějak nakukávat, co mám a co nemám dělat, kým mám bejt...“ (Kr) „...taky, že vůbec jsem se neprofilovala podle sebe, že mě spíš utvářeli ty lidi a to okolí...“ (K)

„... , že jsem se pořád někomu přizpůsobovala a nechala si nadiktovávat, kým mám bejt a co mám dělat a co si mám myslet, vůbec jsem nebyla sama sebou, já jsem pořád dělala jen něco, co jsem nechtěla...“ (M)

„...já jsem se mu vlastně jen podřizovala k obrazu jeho a z toho jsem pak měla ty hrozný úzkosti, že jsem se vůbec neposlouchala, kdo jsem vopravdu já a co chci fakt já. (Y)

„... , že jsem neposlouchala sebe, ale dala na rady všech ostatních a pak jsem se hrozně trápila... že jsem dělala spíš to, co po mně chtějí ostatní a ne to, co fakt chci já... (A)

VI. VÝZVY ŽIVOTNÍCH MEZNÍKŮ A PŘECHODŮ (YV, J, KR, A, C, S, M)

Tato tematická kategorie zahrnuje rozličné příčiny vzniku krize a negativních prožitků, které by se daly označit jako specifické výzvy, s kterými se v tomto věkovém období setkávali a které museli překonávat, které pro ně znamenaly určité změny a které by se daly ve své podstatě označit za jakési vývojové přeměny, výzvy a přechody. Jednalo se o určité proměny vztahů, postojů a podmínek, ať už v oblasti rodinné, či partnerské, ale také různé výzvy spojené s životními volbami spojenými s ukončením určitých životních a věkových etap. Z hlediska množství se jednalo o jednu z nejvýznamnější zmiňovaných zdrojů krize, uváděnými informanty, a dalo by se tedy považovat za jednu z nejvýznamnějších prožívaných příčin vzniku krize mladého věku u této skupiny. Tato kategorie pak zahrnuje další tematické subkategorie, kterými jsou **Problém a výzva profesně životních voleb, Problém adaptace na nové prostředí a podmínky, Vstup do dospělosti a osamostatnění a Konflikt potřeb v oblasti osamostatnění.**

- **Problém a výzva profesně životních voleb** (Y, J, C, V, Kr)

Tato subkategorie plynule navazuje na subkategorii Řešení životně – profesního směřování, v rámci níž informanti uváděli jako krizové životní mezníky a okamžiky spojené s *Koncem střední školy* a specifickou životní výzvou *Profesní volby* (viz. též *Kategorie Řešení životního a profesního směřování.*)

„...po střední jsem absolutně nevěděla, kam mám jít na jakou školu, co chci dělat, co je tím mým smyslem.“ (Y)

„Jako od těch dvaceti dřív jsem hodně měla dilema, co mám dělat, jakou školu a tak...“ (V)

„Tak přechod ze střední školy na vysokou pro mě byl obzvlášť náročnej, protože jsem furt nebyla rozhodnutá v životním směru, v tom, co chci dělat, jakým směrem, jakej obor a vejšku si mám zvolit...“ (J)

- **Problém adaptace na nové prostředí a podmínky** (C, K, A)

Informanti zmiňovali, jako jednu z příčin vzniku jejich krize v této věkové etapě, zásadní životní výzvy spojenými s přeměnami a *Změny životních a sociálních podmínek vstupem do partnerství* či *Změny životních a sociálních podmínek vstupem na VŠ*, které pro ně byly náročné a představovaly, ať už v rámci výzvy přeměny dosavadního životního stylu a ztrátu původního, tak i v rámci adaptace na nový životní styl, či náročnost nových podmínek dané etapy, zdroj negativního prožívání, obav, stresu a prožívané krize (viz. též *Kategorie Problémy v oblasti partnerství*).

...prostě po té dvacítce začínají takový ty věci jako nová škola, nový lidi, nový město, že jo ... a teď se to jako třeba několikrát jako pořád mění, tak to pro mě bylo takový obtížný si zvyknout na pořad nový prostředí...“ (C)

„...bylo těžký pro mě zvyknout si na takovej úplně novej režim, úplně nový podmínky na té vysoké, prostě změnil se mi kompletně celej životní styl.“ (K)

„Já jsem takovej domácák...A taky to, že prostě já mám v tom Brně nějaký oblíbený místa a kamarády a u nás doma to je jinak, než u něj a jak je na to zvyklej.“ „A tím, že bych prostě odešla za nim do té Prahy, tak bych tohle všechno ztratila, to, na co jsem byla zvyklá a co mám ráda v Brně a u sebe doma..., což mně třeba dělá hrozný problémy.“ (A)

- **Vstup do dospělosti a osamostatnění (M, Y, C)**

Informantky uvedly jako náročné, a jako součást příčin vzniku jejich krize v tomto věku, Vstup do dospělosti a osamostatnění. V rámci této věkové etapy pak vnímaly jako krizové *Finanční náročnost v době osamostatnění*, ale i emoční náročnost způsobenou *Sociálním strádáním blízkých osob*, respektive rodiny, od níž byly tímto krokem odloučeny, zároveň však také *Tlak rodiny na finanční osamostatnění* v této etapě (viz. též *Kategorie Sociální strádání, Sociální očekávání a tlak, Problémy v oblasti financí*).

„...to je šok, to je prostě z ničeho nic, sotva si začneš něco vydělávat, osamostatníš se, pronajmeš si sama pro sebe byt, najednou placení plynu, elektřiny, všechno moc stojí.“ (M)

„... jak jsem vstupovala z mladýho věku do dospělýho života... , jelikož jsem se brzo odstěhovala z rodinnýho domu a všeho, tak to na mě hodně negativně působilo, že jsem se musela strašně rychle osamostatnit od rodiny a byla bez nich...“ (Y)

- **Konflikt potřeb v oblasti osamostatnění (C)**

U informantky C byl jednou z prožívaných příčin krize dilema a konflikt mezi *Potřebou osamostatnění a vlastního života versus Stablního kontaktu s rodinou*: *„...mě zatěžuje..., že se musím jakoby starat o to svoje, budovat si svoji vlastní budoucnost a zároveň musím najít čas věnovat se té své rodině... je to hrozný dilema...“*

VII. PROŽITKY SPOJENÉ S MÉDIÍ A SOCIÁLNÍMI SÍTĚMI (Y, A, K, C)

Informanti považovali jako jednu ze subjektivně vnímaných příčin vzniku jejich krize v daném věku oblast médií a sociálních sítí a negativní prožitky s nimi spojené.

Kategorie Prožitky spojené s médii a sociálními sítěmi dále zahrnovala další tematické subkategorie související s krizí a negativními prožíváním v této oblasti, kterými byly **Konfrontace s negativními informacemi a obraz hrozného světa** a **Konflikt potřeb v oblasti sociálních sítí** vznikající na základě *Potřeby mít* a být aktivní na *sociálních sítích versus negativní vnímání sociálních sítí*, jenž bylo informanty spojované se subkategoriemi **Narušení soukromí** a **Čas ztracený na sítích**. V neposlední řadě pak tato kategorie zahrnuje subkategorii **Negativní sebeprožívání vlivem sociálního srovnávání na sociálních sítích*** (viz. též kategorie *Negativní sebeprožívání, Potřeba využití možností a příležitostí*).

- **Negativní sebeprožívání vlivem sociálního srovnávání na sociálních sítích**
(K, A, Y)

Tato subkategorie zahrnuje vyjádření informantek, jenž uváděly jako příčinu své krize *Negativní sebeprožívání* a svého života spojeného *se sociálním srovnáváním na sociálních sítích**. Informantky vnímaly, že sociální vzory a obrazy prezentované na novodobých sociálních sítích, měly negativní dopad na kvalitu jejich sebeprožívání, na hodnocení a přehodnocování různých oblastí a potřeb jejich života, ať už stránky osobní, kdy prožívaly pocity méněcennosti, tak finanční, zahrnující pocity finančního nedostatku*. Tyto vzory a konfrontace s nimi zároveň stimulovaly tvorbu pocitů, „že bych měla“*. U informantky K byla také tato forma konfrontace doprovázená *Pocití promarněných možností a příležitostí** (viz. Kategorie *Nesebedůvěra a negativní sebeprožívání, Problémy v oblasti financí, Vnímání požadavků, Prožívání životních možností a příležitostí*).

„...na Instagramu, a to je ten, co mi teda dává brutální ťafky do ksichtu...“, „Ty vidíš jen na tom obrázku, že ona má krásný tělo, krásný vlasy, je bohatá a ty sedíš doma na zadku, v teplákách a tobě to dělá depresi...“ (Y)

„Média a sociální sítě, to mě úplně zabijelo... Pořád koukáš a srovnáváš se s těma lidma, že ten má to a ten má tamto... Skrz to jsem nabyla pocit, že jsem úplně nula, nebo ne asi úplně nula, ale že jsem takovej podřadnej člověk.“ (K)

„No a sociální sítě... , no ..., to mě ale ovlivňuje hlavně proto, že tam vidím spoustu dokonalých ženských že jo a ženský všechny se pak snaží vypadat jak tady ty dokonalý, no, ... vím, že spousta lidí se taky pak cítí méněcenných... (A)

- **Zahlčení negativními informacemi a obraz hrozného světa (A)**

Pro zajímavost ještě uvádím zdroj krize, který vnímala informantka A, a to *Konfrontace s negativními informacemi* prostřednictvím médií, který u ní vedl k negativnímu prožívání světa a životní nespokojenosti.

„ ... zprávy, protože tam je tak strašně moc negativních a děsivých věcí každé den, vlastně pořád, který si já pak... , nad kterými pak přemýšlím, teda přetáhnu si je do své mysli a musím nad nima pak pořád přemýšlet..., jak je vlastně ten svět hroznej a to mi fakt nedělá dobře... “ (A)

VIII. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ V OBLASTI PARTNERSTVÍ (J, A, K, S, M, C, V)

Problémy v partnerské oblasti a jejich řešení, bylo považováno za jednu z podstatných příčin negativních prožitků a vzniku krize u informantek po 20. roce jejich života. V ústředí této kategorie je jako nejvýznamnější primárně vnímaný zdroj krize, subkategorie **Partnerské pochyby a dilema**, ke kterým vedly a na které plynule navazují **Potřeba většího množství partnerských zkušeností** a **Konflikt potřeb v oblasti partnerství**, **Negativní sebeprožívání vlivem sociálního srovnávání** v partnerské oblasti, **Partnerská nesebedůvěra**, **Partnerský nesoulad** a **nenaplněné věkové potřeby v partnerství**, **Řešení problémů identity v oblasti partnerství**. Tyto subkategorie mají na sebe vysokou vzájemnou provázanost, proto budou v textu jednotlivých subkategorií uváděny a vzájemně provazovány. Dalšími samostatnými subkategoriemi pak jsou **Výzvy a mezníky v partnerství** spojená se *Změnou životních a sociálních podmínek vstupem do partnerství* (viz. cit. v Kategorii *Životní výzvy a mezníky*) a **Sociální strádání v partnerství** zahrnující *Ztráty partnerů* a *Odloučení* (viz. cit. v Kategorii *Sociální strádání – Sociální ztráty, Odloučení od blízkých osob a osamostatnění*).

- **Partnerské pochyby a dilema (J, A, K, S, M, V)**

Informantky považují za hlavní zdroj jejich krize v oblasti partnerství a negativních prožitků po 20. roce života pochyby a dilema týkající se dosavadního partnera a partnerského vztahu, ve kterém se nacházejí, či nacházely. Tyto pochyby spočívaly u informantek K, A, S, M, J v přehodnocování **dlouhodobého partnerského vztahu v daném věku** a pochybnostech o jeho vhodnosti, konkrétněji tedy, zdali s partnerem, s kterým jsou v současném vztahu, mají či nemají přetrvávat a o společné

budoucnosti. Dilema spočívala nejčastěji ve vnitřních konfliktech pojících se s *Potřebou většího množství partnerských zkušeností* či s *Partnerským nesouladem* v oblasti zakládání rodiny či společného soužití.

Pochybám a dilema ovšem také často, dle informantek, předcházely různé přidružené okolnosti, ať už vnímaný stereotyp v dlouhodobém vztahu, očekávání někoho lepšího, potřeba užívat si v daném věku, potřeba většího množství partnerských zkušeností, hledání sama sebe, dysfunkční vztah rodičů vedoucí k přehodnocování partnerského vztahu, vlastní nesebedůvěra v partnerství pojící se s pochyby o partnerovi a jeho lásce na celý život, či vnímaná sociální očekáváním a tlak v oblasti partnerství spojených současně se sociálním srovnáváním se v rámci vztahů s ostatními vrstevníky (viz. též *Kategorie Řešení identity, Negativní sebeprožívání a nesebedůvěra, Negativní sebeprožívání vlivem sociálního srovnávání, Sociální očekávání a tlak, Potřeba využití možností a příležitostí*).

- **Partnerský nesoulad a nenaplněné věkové potřeby v partnerství (A, S, K)**

Součástí cyklu Partnerských pochyb a dilemat jsou také problémy spojené s Partnerským nesouladem a nenaplněnými potřebami v partnerství, tedy nesoulad v oblasti názorů, či postojů a potřeb spojených se zakládáním rodiny, ale také s životními styly, návyky a postoji partnerů spojených se společným bydlením a životem. V oblasti spojené s rodinou prožívaly ženy jako frustrující **nemožnost založit rodinu** díky neochotě a nevyzrálosti jejich partnerů.

„...bylo to pro mě těžký, jelikož partneri, který jsem chtěla, tak se do toho vůbec neměli, chovali se jak malí kluci, nechtěli si mě brát, ani se mnou mít děti, takže to jsem hodně narazila.“ (K)

„..., že nevím, jestli mám dál zůstat s dlouholetým přítelem, nebo ne... jelikož nevím, jestli si mě vezme, bavíme se o dětech a svatbě, ale on vůbec neví, nechce se mu do toho ještě.“ (S)

„Což je pro mě nejhorší, to je hrozná krize, že vlastně nevím, jak to udělám, každá chce něco a nevím, jak se to zvládne... Já nevím, jestli se dovedeme domluvit. Prostě nevím, jak to bude, jestli jsme schopní nějaký to společný život zrealizovat a být spolu.“ (A)

- **Potřeba většího množství partnerských zkušeností (J, M, A, S)**

Jednu z přidružených subjektivně vnímaných příčin krize, v této oblasti, uváděly informantky *Potřebu většího množství partnerských zkušeností* specificky se pojící k této

etapě, kterou prožívají jako důležitou a která u nich nebyla dostatečně naplněna v rámci partnerství, v němž se nacházely. To mělo dle informantek dopad na jejich prožívání pochyb a dilema v současném či minulém vztahu, zároveň u nich docházelo ke konfliktu potřeb (viz. cit. níže v **Konflikt potřeb v oblasti partnerství**). Tato krize byla dle informantky A spoluutvářena jejím srovnáváním s okolím a též vnímanými partnerskými očekáváním a tlakem společnosti (viz. *Kategorie Sociální očekávání a tlak – Partnerská očekávání, Negativní sebeprožívání vlivem sociálního srovnávání*).

- **Konflikt potřeb v oblasti partnerství (A, S, M, C)**

V návaznosti na výše zmíněná vyjádření docházelo zároveň, dle vyjádření informantek, k určité formě konfliktu potřeb, které byly vyjadřovány v rámci jejich krize spojené s partnerskou oblastí. U informantek A, S, M se jednalo o konflikt mezi potřebou setrávat se *Současným partnerem vs. Potřebou většího množství partnerských zkušeností*. Zároveň u informantky C docházelo ke konfliktu *Potřeby partnera versus Potřeby neměnnosti já a svobody* (viz. *Kategorie Problémy v oblasti identity*). To u nich vytvářelo jistá dilema v daném vztahu.

„...takže jsem měla dilema od těch dvaceti, když jsem byla s Tomášem, kterej byl vlastně můj dlouholetej přítel a měla jsem ho ráda. Ale měla jsem to dilema, že jsem zároveň chtěla zkusit něco jinýho... (S)

„..., protože mám partnera, do kterýho jsem sice zamilovaná, ale jsme spolu dlouho a já bych chtěla, no, prostě ještě si užívat, zažívat takový to, že nejsem pořád s jedním, jelikož si přijdu ještě mladá.“ (M)

„...protože si vždycky říkám, že jsem ráda, že jak jsem si ulevila, že nikoho nemám, ale pak si říkám, panebože neuzavřela jsem si nějaká ta vrátka, co když nikdy nenajdu toho pravýho, nechci zůstat sama napořád.“ (C)

IX. PROBLÉMY SPOJENÉ S FINANCEMI (M, K, J, C, S)

Informanti označovali jako jednu z nejvýznamnějších příčin vzniku jejich krize finanční oblast a různé problémy s ní spojené. Tato oblast, vzniklá napříč různými tematickými kategoriemi, zahrnuje dále kategorii **Prožívání finančního nedostatku**, která bude v rámci tohoto textu, spolu se subkategoriemi, uvedena níže. Kategorie Problémy spojené s financemi dále zahrnuje další subkategorie a kategorie propojené, zmíněné a citované v jiných oblastech a kategoriích, kterými jsou **Vstup do dospělosti a finanční náročnost v době osamostatnění, Společenská, Rodinná a Internalizovaná**

specifická výkonová, finanční a kariérní očekávání a tlak, Tlak rodiny na finanční osamostatnění a Konflikty potřeb v oblasti financí (viz. cit. kategorie *Výzvy životních mezníků a přechodů - Vstup do dospělosti a osamostatnění, Internalizované požadavky, Sociální očekávání a tlak – Rodinná očekávání a tlak, Řešení životně – profesního směřování - Konflikt potřeb v oblasti profesní a kariérní.*

- **PROŽÍVÁNÍ FINANČNÍHO NEDOSTATKU (M, K, J, C, S)**

V rámci této problematiky se mezi informanty výrazně objevovalo, jako jedna ze subjektivně vnímaných příčin vzniku jejich krize, kategorie Prožívání finančního nedostatku v rámci této věkové etapy. Finanční nedostatek a problémy s ním se pojící působily na informanty vysoce frustračně a měly v jejich životě, v rámci této věkové etapy, veliký význam.

Finanční nedostatek, jenž informanti prožívali, byl spojen s dalšími tematickými subkategoriemi, generující příčinu vzniku jejich krize v oblasti Prožívání finančního nedostatku. Tyto přidružené subkategorie pak představují samotné **Prožitky finančního nedostatku**, představující určitou formu finančního strádání, které byly u informantů spojené, ať už se studiem VŠ a finančními omezeními k této etapě se pojícími, či v rámci pracovních pozic, kterých v daném věku dosáhla informantka S. Prožívání finančního nedostatku bylo zároveň informanty spojované s problémem **Finanční nesoběstačnosti a závislosti na rodině**, kterou vnímali negativně, zároveň se v rámci finančního nedostatku také zmiňovali o problému **Nedostatku a ztrátě finanční opory od rodiny** (viz. *Kategorie sociální strádání – Nedostatečná kvalita vztahů a vnímané opory*). Jednou z uváděných příčin vzniku krize ve finanční oblasti byly i **Pocity finančního nedostatku** spojované s **vlivem sociálních sítí**, kdy byla informantka K konfrontována s určitými společenskými vzory, které u ní k těmto pocitům, v rámci srovnávání, vedly (viz. *Kategorie – Negativní sebeprožívání a Nesebedůvěra - Negativní sebeprožívání vlivem sociálního srovnávání, Prožitky spojené s médii a sociálními sítěmi*).

„Strašně mě celkově trápilo, že jsem byla takovej strašně **nesoběstačnej člověk**, hlavně finančně, že jsi furt v tomhle na někom částečně **závislej** a taky že si nemůžeš pořádně moc dopřát, co chceš.“, „...že jsem na to neměla peníze, protože jsem **nebyla vůbec v téhle oblasti podporovaná rodičema**... „ (K)

„No tak pro mě bylo hlavně, co se týče od těch dvaceti, nějaký obrovský ekonomický strádání na **vysoký škole**, to jsem měla fakt **finanční nedostatek**, rodiče ti dávají jen pár peněz, to jsem byla ráda, že jsem tím zaplatila nájem a nějaký základní jídlo a někdy ani to ne.“ (M)

X. PROBLÉMY SPOJENÉ S RODINOU

Jednou z důležitých oblastí, kterou informanti prožívali jako zdroj jejich krize a negativních prožitků, byla oblast rodinná a rozličné Problémy spojené s rodinou. Tato vícečetná kategorie obsahuje subkategorie, vyznačující vnímané příčiny vzniku krize, které byly uvedené spolu s jinými oblastmi příčin napříč předchozích kategorií a subkategorií. Těmito propojenými subkategoriemi jsou **Rodinná očekávání a tlak**, **Nedostatečná kvalita rodinných vztahů a opory**, **Sociální ztráty** v oblasti rodinné a **Konflikt potřeb v oblasti osamostatnění** od rodiny. Jedinečnou a samostatnou subkategorií v této oblasti je **Strach a starost o rodinu**, jež bude v rámci rodinné problematiky dále rozvedena.

- **Strach a starost o rodinu (C, V, A, S)**

U informantům se v této věkové etapě významně objevoval strach a starost o rodinu, které byly spojené, ať už s nedostatečnou kvalitou vztahů rodičů a řešením rodičovských problémů u informantek A a S (viz. *Kategorie Nedostatečná kvalita rodinných vztahů a opory – Dysfunkční vztah rodičů a řešení rodičovských problémů*), tak se spontánní změnou prožívání a přístupu k rodině po 20. roce u informantky V, nesoucí charakteristiky zvýšené starostlivosti a péče o rodiče. U informantky C pak k této zvýšené starostlivosti a strachu o rodinu vedlo odloučením životů od rodičů, vznikajícího na základě osamostatnění informantky v této věkové etapě.

„...spíš že mám furt hroznej strach o tu rodinu, že mě právě víc trápí problémy mámy a táty a nedokážu se od toho odprostit...“, „Aj péče o ně se mi umocnila, furt jim vařím, nikdy by mě to nenapadlo, že o ně někdy budu mít takovouhle péči, a to fakt začalo až od těch dvaceti, no.“ (V)

XI. PROŽÍVÁNÍ ŽIVOTNÍCH MOŽNOSTÍ A PŘÍLEŽITOSTÍ (A, S, K, C, M)

V rámci výpovědí informantů byla častěji zmiňovaná příčina vzniku jejich osobní krize a negativních prožitků, Prožívání a konfrontace s životními možnostmi a příležitostmi, a to ať v oblasti **profesní, osobní** či **partnerské**.

Tyto možnosti a příležitosti, které se jim v rámci jejich života a v této věkové etapě nabízejí, prožívají negativně, buď z hlediska jejich přebytku, či z hlediska nemožnosti jejich dosažení, absence a tužbě po jejich naplnění. Tato kategorie tedy zahrnuje další tři tematické subkategorie, vnímané informanty jako zdroj jejich krize a těmi jsou **Prožívání přebytku profesních možností**, **Potřeba využití možností**

a příležitostí a Konflikt potřeb v oblasti možností, partnerství a vnímaných požadavků (viz. též kategorie *Řešení životního a profesního směřování*, *Problémy v oblasti partnerství*, *Vnímání požadavků*, *Prožitky spojené s médii a sociálními sítěmi*).*

- **Potřeba využití možností a příležitostí**

Jedná se o subkategorii, která se v této tematické oblasti, napříč výpovědi informantů, vyskytovala nejvýrazněji. Zde vyjadřovali informanti jako zdroj jejich krize *Potřebu využívání možností mládí* pojící zahrnující zároveň s *Potřebu většího množství partnerských zkušeností* či *Pocit promarněných možností a příležitostí*, a to ať v oblasti partnerské, či v oblasti osobní, která byla též spojená s médii a sociálními sítěmi. Nenaplňování těchto potřeb v daném věku prožívaly informantky negativně a jako zdroj jejich krize. (Veškerá vyjádření, pojící s k této problematice již byla uvedena v rámci předchozích zmíněných kategorií, a proto nebudou dále v tomto textu uváděna).*

XII. PROBLÉMY SPOJENÉ S VŠ

Tato kategorie shrnuje informace vzniklé napříč různými kategoriemi a subkategoriemi. Jako hlavní příčinu vzniku krize, pojící veškeré informanty dohromady, bylo téma **Problémy spojené s VŠ**, další specifické subjektivně vnímané zdroje a příčiny krize v této problematice pak utvářely (subkategorie) **Vnímaná nutnost studia VŠ**, **Finanční omezení vlivem VŠ**, **Konflikt potřeb** spojený s *Potřebou studia VŠ vs. Finanční zajištění*, **Problém profesně -životních voleb**, **Profesní nejistota a absence praxe**, **Pracovní a profesní nespokojenost** a *Chybějící životní smysl*, způsobený **Nesmyslnou VŠ**. (Veškeré citace k této oblasti jsou uvedené v předchozích kategoriích, a proto nebudou v textu dále uváděny.)

VO3: Jaké pomocné mechanismy a strategie považují informanti za účinné k překonávání krize a eliminaci negativní prožitků vzniklých v tomto věku a v rámci prožívané krize?

POMOCNÉ MECHANISMY PŘI VYROVNÁVÁNÍ SE S KRIZÍ

Tato kategorie shrnuje mechanismy a strategie, které informanti uváděli jako stěžejní při vyrovnávání se s jejich krizí a při eliminaci negativních prožitků. Tato kategorie pak byla dále rozdělena na tematické oblasti a subkategorie podle typologie uváděných strategií.

Nejvíce zmiňovanými specifickými strategiemi a mechanismy napříč skupinou byl **Kontakt s přírodou** (V, A, K, C, M) a **Fyzická aktivita** (V, S, A, Kr, M). Ze souboru podpůrných Sociálních faktorů pak **Možnost sociálního sdílení** (S, K, A, J) a **Sociální opora** (přítel, kamarádka, matka A, S, Kr, Y). V rámci subkategorie Osobní faktory, osobní růst a seberealizace se pak nejvýrazněji objevovalo téma **Seberealizace** (J, Kr, Y, K) vnímaného informanty jako jednoho z významných elementů, jenž jim pomohl v překonání krize, vyrovnání se s negativními emocemi a zlepšení kvality života.

- **Kontakt s přírodou** (V, A, K, C, M)

Kontakt s přírodou hrál i informantů významnou roli, sekundárně – doplňkový význam pak zahrnoval možnost být sám se sebou, v tichu, bez zahlcujících podnětů, odklonit pozornost.

„A hlavně když se dostaneš do nějaký přírody daleko od civilizace, kde na tebe nepůsobí všechny tyhle ty hromady podnětů a věcí, co na tebe chrlejí ve všedním životě... , tak je to strašně osvobozující.“ (C)

„To, že chodím do lesa, to mi pomáhá, že jsem v tichu.“ (K)

- **Fyzická aktivita** (V, S, A, Kr, M)

Fyzická aktivita byla vnímána jako podstatnou součástí vyrovnávání se s problémy v daném věku. Její sekundárně – doplňkový význam se pak částečně mezi informanty lišil, kdy u někoho byl sport pojímán spíše jako uklidňující a relaxační aktivita (viz. jóga), jindy je preferována velká míra pohybu vedoucí k uvolnění, v dalších případech je účel sportu vnímán jako cesta k *odklonu* pozornosti, či jako forma sociálního setkávání a kolektivní činnosti.

„Fyzický aktivity, v kterých se cítíš klidně a šťastně, ale ty, který tě uklidňují, a ne takový ty trendy výkonový aktivity, viz. kick box, atd. Spíš mě hodně pomohla jóga.“ (M)

„Jinak mně ale strašně hlavně pomáhá a pomohlo to, že jsem se začala hodně hýbat, hodně cvičit, to mi pomáhá se hodně uvolnit.“ (A)

„...cvičení a fyzická aktivita, protože při tom nemyslíš...“ (V)

„ Pak hodně sportování, hlavně kolektivní sporty.“ (S)

- **Sociální faktory** (S, K, A, J, Kr, V, Y)

Subkategorie sociální faktory zahrnuje řadu podpůrných sociálních faktorů (osob, situací, přístupů), které informanti vnímali jako podstatné při vyrovnávání se s krizí

a negativními emočními prožitky v tomto věku. Nejčastěji pak šlo o kontakt a oporu od nejbližších osob, možnost sociálního sdílení, tedy různé formy rozhovorů, zpětné vazby a sdílení problémů s osobami, jenž mají podobnou zkušenost. Dále také eliminace negativního sociálního okruhu.

- **Možnost sociálního sdílení (S, K, A, J)**

Možnost sociálního sdílení zároveň zahrnovala možnost sdílení s *Osobami s podobnou životní zkušeností a ztráta pocitu negativní ojedinečnosti*.

„Hrozně mi pomohla máma, protože ona taky měla deprese, proto mi to pomohlo, mít někoho, kdo ví, jaký to je a můžeš to s ní sdílet.“ (S)

„...a taky hodně kamarádky, že si s nima můžu popovídat o tom, co mě trápí, a hlavně když vím, že to taky někdo zažívá...“ (A)

„...osoby, kterým můžu důvěřovat a promluvit si s nima o tom, co mě trápí a trápilo, teda moji nejlepší kamarádi.“ (J)

- **Sociální opora (A, S, Kr, Y)**

Zahrnuje formu sociální opory jako rozhovory, vyslechnutí, poskytnutí zprostředkované sebereflexe, rad a pomoci od blízkých a významných osob, jako rodiče, přítel či nejlepší důvěrní přátelé.

„Pomáhá mi i to, že mám v tom Honzovi neskutečnou oporu, že ať se děje, co se děje, že tu pro mě vždycky je, a i když jsou třeba nějaký ty problémy doma, tak mě vždycky vyslechne, poradí mi...“ (A)

„Dlouhodobě mi nejvíc pomáhá moje nejlepší kamarádka, která mě vždycky kopne buď do zadku, anebo mě podpoří...“ (Y)

Dalšími pomocnými mechanismy a strategiemi u informantů v oblasti Sociálních faktorů, byly Čas strávený s blízkými osobami (V, S, Kr), Kolektivní činnosti (společenské akce, společenské hry, výlety, kolektivní sporty – V, S, J), Kvalitní vztahy, pravá přátelství (S, Y, J). Osoby s podobnými zkušenostmi a ztráta pocitu negativní ojedinečnosti (A, S), Eliminace negativního sociálního okruhu (Y, Kr), Sledování inspirativních lidí a lidí s podobnou životní filosofií na sociálních sítích (M).

- **Osoby s podobnými zkušenostmi a ztráta pocitu negativní ojedinečnosti (A, S)**

Pro zajímavost ještě uvádím citaci ke strategii, jenž se vyskytovala u informantky A a S a považují ji, v rámci této problematiky, za významnou. Jedná se o zlepšení prožívání u těchto informantek na základě pocitu, že je zde někdo, kdo prožívá či prožíval situaci podobně, má podobné zkušenosti a problémy (v daném věku) a tedy, že se zbavují jisté negativní ojedinečnosti, že není pouze s nimi „něco v nepořádku“.

„Jsem tím zjistila, že nejsem jediná na světě, já jsem se vždycky bála toho, že když půjdu k psychologovi dřív, že mě všichni označí za špatnou, že mě odsoudí, že mě budou brát za blázna, ale nevěděla jsem, že má každý druhý v mém věku nějaký takový problém, já si myslela, že jsem to jen já sama a nedokázala jsem si to přiznat.“ (S)

- **Osobní faktory, osobní růst a seberealizace**

Tato subkategorie zahrnuje značnou míru odlišných strategií, ať už určitou formu osobního přístupu k životu, ke své osobě a svým emocím, sebepoznávání a sebepoznání, tak seberealizaci, která se v této oblasti mezi informanty vyskytovala nejvýznamněji.

- **Seberealizace (J, Kr, Y, K)**

V rámci této oblasti pak informanti vyjadřovali jako důležitou seberealizaci představující realizaci profesních a životních přání, realizaci toho, co je baví a celkovou seberealizaci v osobní i profesní oblasti.

„Upřímně mi nejvíc pomohlo to, že jsem začala dělat něco, co mě fakt baví.“ (K)
„Pak určitě je pro mě hrozně důležitá seberealizace...“ (J)
„...začal se věnovat tomu, co chci v životě dosáhnout, jaký chci být a co chci dělat.“ (Kr)

Dalšími strategiemi a pomocnými mechanismy v této oblasti byly uvedeny Optimismus (K, J, Kr), Pozitivní pohled na budoucnost (J, Kr, Y), Nalezení smyslu (Nalezení smyslu dění - C , Nalezení životně – profesního smyslu - Kr, Y), Děláním toho, co mě skutečně baví (Kr, K), Strukturovaná budoucnost, cíle a plány (J, Y), **Sebepoznávání a sebepoznání** (C, S, Y), Porození vlastním emocím (C , S), Čelení vlastním strachům jako výzvám (S), Autentičnost (S), Víra v sebe sama (Kr), Nepopírání psychických problémů (S), Přiznání a mluvení o svých problémech (S), Započatá finanční soběstačnost (K).

- **Sebepoznávání a sebepoznání (C, S, Y)**

Zahrnuje poznávání vlastní identity, skutečného já a přání, ale i poznávání a porozumění vlastním emocím.

„To, že prostě víc poznávám, kým skutečně jsem... a jaká jsem a co si vlastně opravdu přeju.“(C)

- **Jiné pomocné strategie a mechanismy**

Tato subkategorie zahrnuje další specifické strategie a pomocné mechanismy, které byly informanty uvedeny a těmi jsou Návštěva psychologa či psychiatra (S, A, Y), Meditace (M, K, S), Čas o samotě a v tichu (K, C, V), **Víra ve vyšší smysl všeho dění a osud** (Y, J, C), Odklon pozornosti (J, V), Audioknihy (M), Aromaterapie (K), Antidepresiva, anxiolytika (A), Čtení knížek o osobním rozvoji (K), Práce a kontakt s krásnem (K), Péče o sebe (K), Hezké počasí (A), Dechová cvičení (S, M), Cestování (S), Sny (Kr), Čas (J).

- **Víra ve vyšší smysl všeho dění a osud (Y, J, C)**

Informanti dále uváděli jako jeden z důležitých elementů určitý postoj a přístup, který zaujímají a zaujímali vůči zátěžovým situacím v jejich životě a k životu jako takovému. Jedná se pak především o víru v osud, v to, že veškeré dění v jejich životě má vyšší smysl, že je k něčemu dobré a že všechno je tak, jak má být.

„...víra, že všechno je tak, jak má být, a že všechno je k něčemu dobrý a dobře to všechno dopadne.“(Y)

„... Pak taky to, že se snažím se vším smířit a přijmout, co bylo a říct si, že je to tak správně, že je to osud, že to tak mělo být a že vše nakonec bude dobré.“(J)

9. DISKUSE

V tomto výzkumu byl shromážděn velký počet subjektivně vnímaných specifických příčin a zdrojů krize mladých lidí, proto je určitým způsobem komplikované tyto poznatky sjednotit, vymezit a propojit s teoretickou částí. A to především proto, že krize u mladých lidí v této věkové etapě je velice obsáhlé téma a doposud k němu nebyl utvořen dostatečný jednotný teoretický podklad. V této části se ovšem pokusím maximálně propojit získané informace a výsledky tohoto výzkumu s jinými výzkumy, zdroji a vyjádřeními odborníků, jež jsem v rámci svého výzkumu oslovila.

VÝZVY ŽIVOTNÍCH MEZNÍKŮ A PŘECHODŮ

V rámci tohoto výzkumu se u mladých lidí, projevila náročnost specifických výzev, mezníků a přechodů, které se pojily k této věkové etapě a jimž museli čelit. Tyto mezníky, přechody a výzvy s nimi spojené pak zahrnovaly **Volby profese**, odloučení a **osamostatnění** od rodičů, **změny životních a sociálních podmínek** vstupem na VŠ, dále změny životních a sociálních podmínek vstupem do partnerství a řešení společného bydlení s partnerem, které pro informanty představovalo zátěž a zdroj jejich prožívané krize. Některé tyto příčiny pak byly též v souladu s poznatky Špatenkové (2004) a Klimpla (1998), jenž tyto výzvy a problémy s nimi spojené řadí k typickým vývojovým krizím. Období změn spojené s nástupem na VŠ a jeho náročnost pak vystihuje Arnett (2004) v rámci vynořující se dospělosti a období nestability.

PROFESNÍ SMĚŘOVÁNÍ

Jako velmi podstatné a společné téma v zažívání krize se u informantů projevily **Nevyjasněné profesních a životních priority**, tedy nevyjasněné představy o tom, co by v životě chtěli dělat, jaké by mělo být jejich povolání, kým by měli být, co by je bavilo, a tedy určité **hledání sebe sama**. Tyto výzkumné výsledky vyjadřující příčinu vzniku krize a negativních psychických prožitků jsou v souladu s poznatky Zarreta & Ecclese (2006), kteří uvádí významnou psychickou náročnost životní výzvy spojené s vyjasněním si a volbou profesního směřování v daném věku (a volbou VŠ). Zároveň je však tento alarmující společný jev u zkoumané skupiny v souladu s vyjádřením (Sinek, 2016) a Johnson Control (2010), kteří tyto charakteristiky spojené s hledáním se, profesí, velmi intenzivním zvažováním v oblasti profese a kariéry a nemožností rozhodnout se, definují jako jisté specifikum současné generace Y, které zároveň, jak uvádí Panchal & Jackson

(2007) vede u mladých lidí k rozvoji psychických problémů a krizi identity. Stejně tak jako uvádí Thorová (2015) a Zibrinyiová (2019), byla v této oblasti krize u informantů současně komplikována a umocněna prožíváním jistých **Internalizovaných požadavků**, kdy informanti vnímali, že u nich má být v tomto věku charakteristické dosažení vyjasněných profesních představ a cítili tak selhání spojené s nenaplňováním vývojových a sociálních úkolů. Současně také byly negativní prožitky informantů spojovány s určitou formou vnímané **nutnosti studia VŠ**, která by se dala označit za jistý odraz výkonových potřeb, požadavků a preferencí současné doby, a to nejen ze strany samotných mladých lidí, tak jak uvádí Krnínský (2019) a Sinek (2016), či statistiky ČSÚ (2018), odrážející nárůst preference vysokoškolského vzdělání, ale i ze strany společnosti a rodiny jako takové kladoucí **očekávání a požadavky** na mladé lidi, které se v rámci tohoto výzkumu intenzivně objevovaly jako jeden z významných zdrojů krize, které byly též potvrzeny vyjádřeními odborníků, které jsem oslovila (viz Krnínský, Abramčuková, Zibrinyiová, 2019) Podobně tak, jako uvádí Strauss & Howe (1991) Sinek (2016), Von Rohr (2005), Schwartz (2003) Arnett (2004) Zibrinyiová (e-mail, 18. dubna 2019) a další, i v rámci tohoto výzkumu byly problémy v oblasti profesních voleb a priorit spojovány s vnímaným **přebytkem možností a příležitostí**, které se v současné době mladým lidem nabízí. Taktéž **nižší míra sebevědomí (self - esteem)**, **nedostatek sociální opory a negativní sociální faktory**, představovaly dle mladých lidí zásadní „kofaktor“ při vzniku a rozvoji krize v tomto věku a hrály významnou roli i při vzniku krize v profesní oblasti. To je v souladu s tvrzeními Špatenkové (2004), Arnetta (2014), Luyckxe et al. (2013), Dietricha et al. (2013), O’Connora et al. (2011). kteří uvádí jednotlivé výše zmíněné faktory jako významné determinanty pro rozvoj krize a zvládnání náročného období pojícího se s touto věkovou etapou. Stejně jako ve výzkumu prováděného Ministerstvem práce a statistiky USA v roce 1993 (In Thorspecken, 2005) a v rámci vyjádření Walshe (2018), Thorspeckena (2005) či Panchala & Jacksona (2007) se i v tomto výzkumu projevila určitá míra **profesní a pracovní nespokojenosti** provázená současně častějším zvažováním, přehodnocováním profesních voleb a střídáním pracovních pozic a profesního zaměření (škol), která je dle autorů příznačná pro současnou generaci mladých lidí a představuje jistý zdroj prožívané krize v této věkové etapě. Tento fakt byl zároveň provázen požadavky a vstupními nároky mladých lidí na charakteristiky jejich profese spojeného s velmi silnou **Potřebou smysluplné a naplňující práce**, současně však u některých informantů i potřebou práce, která bude zároveň i **vysoce finančně ohodnocená**. Tyto nároky a požadavky v oblasti profese opět

potvrzují charakteristiky současné generace, jak uvádí někteří autoři, jako například Meier et al. (In Kumar, 2014) či Sinek (2016). Dále se v rámci mého výzkumu značně projevovala jako zdroj krize a negativních prožitků u mladých lidí **Profesní nejistota** spojená s nejistotou týkající se toho, zdali je daná profese bude bavit, zdali ji budou v praxi schopni zvládat a zdali si vybrali správný obor. To bylo spojováno nejen v souvislosti s výše zmíněnými profesními nároky současné generace (finanční a profesní potřeby, vyšší míra zvažování profesních voleb), ale i obdobím, kdy ještě nevstoupili do praxe a nemají tak vyjasněné profesní představy. Tato fakta vyvstávající z mého výzkumu by pak mohla být v souladu s náročností období „*feeling in between*“ definované Arnettem (2004), zároveň i nedostatkem dosavadních životních zkušeností a přijatých rozhodnutí v této oblasti, tak jak uvádí Von Rohr (2005) Zibrinyiová (2019).

- **Identita**

V rámci mého výzkumu se u mladých lidí značně projevil, jako jeden z nejvýznamnějších a nejvíce společných příčin vzniku krize, problém v oblasti identity. Mladí lidé v tomto věkovém období prožívali jako zdroj své krize a negativních prožitků jistou formu **Nevyjasněné identity**, kterou vyjadřovali jako **hledání sebe sama** v této věkové etapě, což potvrdilo tvrzení Sinka (2016) o specifikách současné generace Y. Nevyjasněnou identitu bylo možné pozorovat i v oblasti profesní, kterou jedinci vyjadřovali jako nevyjasněné profesně životní priority a představy (viz. Profesní oblast). Tato profesně životní výzva a úkol je u jedinců v daném věku velice podstatnou složkou, jak potvrdil můj výzkum ve spojení s Panchala & Jacksona (2007), Zarreta & Ecclese (2006). Dá se předpokládat, že je tomu na základě autory uváděného faktu, že profesní identita je jednou z částí celkové identity jedince a vyjasnění si této identity je tedy velice podstatné pro celkové prožívání jedince v tomto věku. Zároveň však i určité vyjasnění si vlastní identity v předchozím věkovém období je podstatným vývojovým úkolem (Erikson, 2015: vývojové úkoly a psychosociální krize) a složkou pro znalost a utvoření si vlastních profesních priorit. Proto může právě ono hledání sebe sama, tedy nevyjasněná identita z předchozích let a vývojových období, s kterou do dané věkové etapy mladí lidé vstupují, znemožňovat vyjasnění si identity profesní, což komplikuje další proces prožívání a vytváří osobní krizi (viz též O'Connor et al, 2011: úroveň sebeidentifikace jako determinant vzniku krize v tomto věku). Dalším problémem v této oblasti je krize identity spojená s **Nerealizací skutečného já a potřeb** a provázeného určitou formou vyhovování a sociálního přizpůsobování se okolí, jejich představám, přáním

a požadavkům. Tedy uskutečňování spíše toho, co chce okolí, nežli toho, co chci „já“ a kým jsem ve skutečnosti „já“. Tento problém se pojí s jedním z hlavních popisovaných příčin vzniku a specifík Quarter life crisis, tedy krize u současné generace dvacátníků uváděnými Robinsonem & Smithem (2010a, 2010b), Dabísem & Yatesem (2014), a L. Krnínským (2019).

- **Vnímání požadavků**

V rámci krizí a negativních prožitků se u současných mladých lidí velmi intenzivně projeví, jako společný jmenovatel, sociální i osobní požadavky vedoucí k nárokům a prožitkům toho, jaký bych měl být, čeho bych měl dosahovat, co bych měl naplňovat. Mladí lidé pak jako zdroj své krize vnímají obrovské požadavky, jež jsou na ně v daném věku, v dnešní světě a v „dnešní době“ vynakládány. Tyto nároky pak pociťují nejen ze strany rodiny, ale i ze strany společnosti. Ze strany rodiny se jedná především o nároky ve výkonové a finanční oblasti, rodiče informantů chtějí, aby jejich děti byly maximálně finančně i kariéře úspěšné, studovali vysokou školu, zároveň však, aby naplňovali jistá specifika dospělosti příznačné pro danou věkovou etapu, jako zakládání rodiny, finanční a celkové osamostatnění aj. Obdobné požadavky pak přichází i ze strany společnosti, které jsou navíc u mladých lidí zprostředkovávány současnou mediální kulturou (Instagram apod.). Všechna zjištění v tomto výzkumu pak byla v shodě s vyjádřeními českých odborníků L. Krnínským, I. Abramčukovou a V. Zibrinyiovou (2019), ale i zahraničních autorů, jako například Panchalem & Jacksonem (2007).

- **Negativní sebeprožívání vlivem sociálního srovnávání**

Sociální srovnávání v různých životních oblastech vytváří zdroj krizí, silných negativních prožitků a psychologických problémů u mladých lidí v daném věku. Konkrétně pak dochází k **vrstevnickému srovnávání** a srovnávání prostřednictvím **médií**. Mladí lidé zároveň pociťují **potřebu sociálního ocenění** a jsou **koncentrovaní na hodnocení** jejich osoby okolím. Všechny tyto poznatky potvrzují výpovědi od L. Krnínského a I. Abramčukové (2019) či zahraničních autorů Meier et al. (In Kumar, 2014) a Sinek (2016) připisující tyto vlastnosti generaci Y a Hawi & Samaha (2016) spolu s Argylem (2008) uvádějících negativní vliv médií na sebeprožívání a závislost současné generace na externích hodnotitelích. Osobně považuji a vnímám, na základě výpovědí informantů i odborných vyjádření, náročnost triády očekávání a nároků společnosti, zvnitřněných požadavků, větší tendence současných mladých lidí k sociální komparaci spojené

s koncentrací a potřebou sociálního ocenění, jako jednu z nejhlavnějších příčin vzniku krize u současných mladých lidí.

RODINA

- **Nedostatek rodinné opory**

V rámci tohoto výzkumu se také prokázal a projevil, jako jeden ze zásadních „faktorů“ vzniku krize, nedostatek prožívané rodinné opory, ať už finanční, či emoční, kterou vnímají mladí lidé jako zásadní podmínku well - being a zároveň zdroj jejich krize a negativního prožívání v tomto věku (viz. též Zarret & Eccles, 2006: finanční a emoční opora jako podmínka). Problémy spojené s rodinou a nedostatkem rodinné opory pak zahrnoval faktory pojící se s dysfunkčním rodinným systémem spojované s velmi špatným vztahem rodičů, případně s jejich rozvodem a tedy negativními podmínkami, v nichž se mladí lidé nacházeli. Tento fakt by mohl poukazovat na určitá specifika spojená s rozvodovostí a rozpady rodin v současné době, které je i v rámci České republiky znatelné i na základě výkazů ČSÚ (2018) a zároveň I. Abramčuková (2019) ho současně uvádí jako jeden ze zásadních faktorů, kterým je současná generace vystavena. Dále byly problémy s nedostatečnou oporou, vyvstávající z **Negativního hodnocení a nepřijetí rodičem**, které bylo podmínkou sebepožívání, sebepojetí a sebevědomí, jež se v daném věku projevila. Zároveň určitým specifíkem v této věkové etapě se projevil **Mezigenerační nesoulad** zahrnující mezigenerační názorové a hodnotové neshody, které byly provázené nepochopením životních kroků, postojů a potřeb současných mladých lidí rodinou, což vedlo ke konfliktům a k nedostatku opory ze strany rodičů. (Slaikeu, In Herr, 1999: mezigenerační nesoulad a nepochopení předchozí generací, jako zdroj krize).

- **Životní výzvy a mezníky spojené s rodinou**

V rámci prožitků a zdrojů krize bylo též jedním z významných témat **Osamostatňování**. Sami mladí lidé v tomto věku pociťují potřebu osamostatnění, současně i jejich rodiče jim dávají najevo, že by se měli v tomto věku osamostatnit. Thorová (2015) a V. Zibrinyiová (2019) uvádí vnímání nutnosti naplnění vývojových úkolů a sociální tlaky s nimi spojené jako zdroj krize u mladých lidí. K tomuto osamostatnění zároveň u většiny z nich nemůže dojít především díky finančním omezením pojících se se studiem vysoké školy, které oddaluje možnost naplnění charakteristik dospělého jedince a vstupu do pracovního života, v němž by se stali plně nezávislí na rodině a které bylo minulou generací běžně naplňováno. Současně však

také, pokud již dochází k osamostatňování mladých lidí a naplňování těchto nároků a očekávání rodičů, setkávají se s určitým nátlakem, výčitkami a nátlaky rodiny, která požaduje, aby s nimi mladí lidé udržovali stále stejný stabilní kontakt, jako tomu bylo v primárním připoutání (viz též Dahlke, 2017). V neposlední řadě pak prožívají mladí lidé samotnou emoční náročnost této životní výzvy a vývojového úkolu, spojeného s oddělováním od primární rodiny v rámci procesu individuace a **Osamostatňování** (viz též Špatenková, 2004).

- **Partnerství**

V oblasti partnerské se pak projevil krize vývojového charakteru. Jednu z nich představoval problém v oblasti **partnerské identity** spojený s potřebou absolutní neměnnosti a nepřizpůsobivosti vlastního já ve vztahu, která vedla k preferenci cílené izolace. To je v souladu s Eriksonovou (2015) psychosociální krizí příznačné pro daný věk. Dalšího vývojového charakteru nabývaly krize spojené u žen s vnímanou nutností založit rodinu, která byla současně vnímána jako nárok a požadavek ze strany společnosti (viz též Thorová, 2015 a Zibrinyiová 2019: sociální hodiny, očekávání a tlaky). Společnými výraznými příčinami krize se u mladých lidí dále projevil **pochyby a dilema** v partnerském vztahu spojené s **potřebou zkoušení a většího množství zkušeností v partnerské oblasti** v daném věku (viz též Arnett, 2004). Další zdroj krize u současných mladých lidí představuje trend **oddalování přijetí partnerských závazků** v období mladé dospělosti, tedy sezdávání a zakládání rodiny (viz též Dalhke, 2017), ČSÚ (2018), díky kterému ženy v mém výzkumu, jenž jsou na rozdíl od svých partnerů připraveny tak učinit, nemohly naplnit potřebu založení rodiny. Prožívaná příčina krize je pak u žen dále způsobena **potřebou založit rodinu**, kdy v tomto období prožívají sociálně žádanou a očekávanou věkovou normu pro optimální založení rodiny, ale i reálnou potřebu mít děti a neúprosnost biologického nastavení a vlastních tělesných limitů věkově podmíněných (viz též Panchal & Jackson, 2007). Tento vnímaný tlak, vlastní potřeba a omezení plynoucí z nepřipravenosti partnerů, vytvářely příčinu prožívané krize v oblasti partnerství. Vyšší míra vztahové a partnerské nespokojenosti, která celou oblast krize v partnerství u mladých lidí provázela, je pak v souladu s Walshem (2018), který ji považuje za nejpriznačnější projev a zároveň faktor vzniku QLC u dnešní generace.

- **Změny v oblasti přátelské**

Jako významný zdroj krize, který zažívají mladí lidé, jsou změny a ztráty v oblasti přátel. K tomu v daném věku předchází, že se přátelé začínají rozcházet, každý jde svou vlastní cestou, mají různé názory (viz též Panchal & Jackson, 2007), zároveň také změny v prožívání a hodnocení přátelských vztahů charakteristické větší kritičností a následnou eliminací přátel. To je stimulováno především vyšší mírou potřeby sociální opory kladené (u žen) v této věkové etapě na své přátele. Všechna tato zjištění jsou v souladu s poznatky Říčana (2004) a Farkové (2009), které výše zmiňované změny definují příznačně z vývojového hlediska.

- **Negativní sebeprožívání v důsledku krize**

Podobně tak, jako uvádí Robbins & Wilner (2001, 2004) v rámci svých výzkumů a poznatků, i v mém výzkumu docházelo u informantek k prohlubujícímu se negativnímu sebeprožívání v důsledku vzniklé krize a k pocitům jisté negativní ojedinelosti, tedy že pouze s nimi je něco v nepořádku, že tuto krizi spojenou specificky s tímto obdobím zažívají pouze ony. V obou případech bylo pozorovatelné u informantek stud za to, že jsem slabé, či že mám v daném věku psychický problém.

- **Řešení problémů spojených s financemi**

Téma financí hraje u mladých lidí významnou roli (Von Rohr, 2005). V rámci této oblasti pak prožívají, jako zdroj své krize v tomto věku, jistá **očekávání a tlak**, ať už vnitřní, nebo vnější, spojené s vnímáním toho, že by měli ve svém životě dosáhnout **vysokého finančního zajištění a úspěšnosti**, (viz též Krnínský, 2019 a Sinek, 2016: generace Y a tlak na výkon) zároveň, že by v tomto věku měli dosáhnout **finanční soběstačnosti a finančního osamostatnění** (viz též Thorová 2015: „sociální hodiny“), které jim ovšem v rámci studia VŠ nebylo umožněno (viz též Arnett, 2004: „Feeling in between“). Informanti současně v tomto věku jako zdroj krize pociťovali jistý **finanční nedostatek** spojený především s již zmíněným studiem VŠ a s **nedostatečnou finanční oporou** ze strany rodiny (viz též Zarret & Eccles, 2006: důležitost finanční opory jako podmínky předcházející krizi). Jedním z podstatných problémů v oblasti financí u mladých lidí představuje problém **konfliktů potřeb** spojený s potřebou finančního zajištění, zároveň však s potřebou pracovního a profesního uspokojení a seberealizace, taktéž konflikt mezi potřebou studia VŠ a současně potřebou finančního zajištění v daném věku (viz též Meier et al. (In Kumar, 2014: generace Y).

PROBLÉMY SPOJENÉ VŠ – Omezení vlivem VŠ

V mém výzkumu se u mladých lidí prokázal jako zdroj krize téma **VŠ**, které zahrnovalo velikou spoustu výzev, nároků a omezení. Primárním problémem u mladých lidí v daném věku je samotná **vnímaná nutnost studia VŠ**, především pak ze strany společnosti a rodiny, jenž je vede k utváření těchto životních kroků i přesto, že jejich skutečná přání jsou a mohou být zcela odlišná, což je následně zdrojem jejich nespokojenosti, frustrace a prožívaných vnitřních konfliktů. Po ukončení střední školy pak nastává silná náročnost, a to **Problém profesně-životních voleb**, které je v rámci vymezeného časového období nutné učinit a v souladu s vnímanými sociálními a vývojovými **úkoly** a požadavky naplnit. Mnoho mladých lidí, v rámci mého výzkumu, však nemělo tyto profesní priority vyjasněné, což utvářelo zdroj krize před i v průběhu studia VŠ. Další komplikací a zdrojem krize v rámci studia VŠ je **Profesní nejistota a absence praxe**, kdy prolongované období strávené na VŠ vytváří u mladých lidí několik let plných pocitů nejistoty a nevyjasněných představ s tím, co je v budoucnu v rámci jejich profese čeká, zdali je bude bavit, zdali ji budou schopni zvládat. Mladí lidé, studující VŠ, se zároveň musí potkávat s omezením, které jim v daném věku znemožňuje dosáhnout jistých charakteristik dospělosti, jako je celková a **finanční nezávislost a soběstačnost** a zároveň také zažívají **finanční nedostatek**.

EMOCE

Negativní prožitky a psychické problémy vyskytujících se u mladých lidí v rámci tohoto výzkumu byly v souladu s vyjádřením odborníků z České republiky a informačními zdroji pojícími se k problematice Quarterlife crisis, jejímž vlivem mají tyto psychické problémy u osob ve věkovém rozpětí 18-32 let vznikat.

ODBORNÍCI

Většina vyjádření mnou oslovených odborníků se velice shodovala s dosavadními zahraničními zdroji a informacemi, které jsem shromáždila v teoretické části. Dalo by se říci, že tato problematika u mladých lidí vytváří společné téma a u jedinců vykazuje podobný výskyt a charakteristiky krize u mladých lidí v tomto věku napříč různými kulturami.

Limity výzkumu

V rámci tohoto výzkumu je velmi podstatné zmínit, že hlavními a častými společnými charakteristikami, které stály při vstupu do krize, bylo vysokoškolské vzdělání/vzdělávání u zkoumané skupiny, v průběhu něhož a díky němuž krize probíhala a nastala. Je možné, že by takové problémy a příčiny krize, které byly vyjadřovány mou skupinou informantů, u jiné skupiny mladých lidí, které by tyto charakteristicky a specifika nenesly, nenastaly. Tento fakt by tedy mohl být považován za určité omezení v rámci výzkumu. Jedním z dalších omezení výzkumu sledávám pohlaví informantů, kdy kromě jednoho informanta byl výzkumný soubor tvořen pouze ženami. Zároveň ovšem sledávám výše zmíněné limity jako cenné získání informací, které musí být bráno v potaz, jakožto interindividuální rozdíly u jedinců této věkové kategorie. Dále i přesto, že jsem se snažila být v rámci tohoto kvalitativního výzkumu maximálně neutrální a objektivní, je možné, že dalším omezením může být míra mých vlastních zkušeností, nazírání na věc, způsobů kódování a interpretace dat.

10. ZÁVĚR

Výsledky výzkumu poukazují na vysokou náročnost životní etapy mladých lidí ve věku 18-30 let, kteří během tohoto životního období zažívají, či zažívali řadu intenzivních a opakujících se negativních psychických prožitků, které by mohly být označeny jako krize. Tato krize a negativní psychické prožitky s ní spojené pak dosahovaly různých forem a intenzity. Nejčastěji byly informanty v této věkové etapě a krizi zmiňovány úzkosti, deprese, **obavy, strach a pocity chybějícího životního smyslu.**

V rámci zkoumané skupiny mladých lidí se velmi výrazně opakují jisté vnímané příčiny vzniku jejich krize a negativních psychických prožitků, které by se daly označit za jejich společné jmenovatele. Těmi byly problémy spojené s **Profesním směřováním, Identitou** a se **Sociálními, ale i osobními požadavky** kladenými na jejich osobu. Tento věk současně představuje období vyznačující se velkou mírou **potřeb** v různých oblastech života (partnerská, přátelská, rodinná, profesní), které jsou nejen klasického vývojového charakteru, ale nesou i určitá novodobá specifika potřeb a nároků současné generace a jsou jedním z prvků figurujících v prožívané krizi. Dále se jedná o věkové období plné **velkých výzev a úkolů** (osamostatnění, založení rodiny), zároveň o období, v němž dochází k množství různých **změn** (v osobním životě, ve vztazích, v rámci sociálních a životních podmínek), které působí na psychiku těchto jedinců. Tak jako v jiných zdrojích se tradičně potvrdil význam rodinného zázemí a opory, které je pro informanty důležité ve všech věkových etapách, včetně této. Nedostatek pak byl považován za velice zásadní. Dále se projevil jako zdroj krize problémy spojené se studiem **VŠ**, problémy spojené s **Financemi a Problémy v partnerské oblasti** spolu s potřebou naplnění specifických potřeb spojených s daným věkem a danou generací.

Tato krize, kterou si informanty v daném věkovém období procházeli, pak byla některými z nich v průběhu let eliminována, či zcela překonána dosažením určitých potřeb, změn postojů, či využíváním specifických strategií a pomocných mechanismů, které jim pomohly zmírnit a zvládat negativní psychické prožitky s krizí spojené. Mezi nejvýznamněji využívané strategie a pomocné mechanismy u zkoumané skupiny patřily **kontakt s přírodou, fyzická aktivita, sociální opora, možnost sociálního sdílení a seberealizace.** Některými informanty pak krize není překonána doposud, či jsou eliminovány pouze některé její zdroje.

Bakalářská práce, kterou jsem si zvolila a jenž se zaměřovala na problematiku krizí u lidí v mladém věku, pro mne byla velice obohacující zkušeností, díky níž jsem měla šanci pochopit a poznat prožívání jedinců stejné věkové kategorie, jako jsem já. Pochopit pohledy a vnímané příčiny vzniku krizí a negativních prožitků bylo zároveň mým primárním motivem při volbě daného téma, jelikož se v rámci svého širšího i blízkého sociálního okruhu s tímto problémem a strastmi vykazující podobný charakter setkávám velmi často. Zároveň, jak jsem měla šanci při bližším zkoumání informačních zdrojů (*webů, youtube, diskuzí, zahraničních článků, médií, vyjádření oslovených odborníků*) zjistit, je tato problematika v současné době opravdu velice diskutovaným tématem, a to nejen mezi odborníky, ale též mezi velkou masou lidí v tomto věku, kteří si danou krizí prochází. Současně však není stále odbornou sférou tato problematika dostatečně podchycena a prozkoumána, a to i přesto, že se výskyt krizí u současných „mladých lidí“ v tomto věkovém rozpětí zdá být vysoce alarmující.

Shledávám tedy toto téma velice zajímavým a v současné době podstatným. Myslím si, že poznatky mého výzkumu poskytují cenné informace, které utváří komplexní orientační rámec a mohou sloužit jako vstup do dalšího zkoumání. V rámci další výzkumné práce bych pak ráda na toto téma opět navázala.

11. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Ammons, S. K., & Kelly, E. L. (2008). Social class and the experience of work-family conflict during the transition to adulthood. *New directions for child and adolescent development*, 2008(119), 71-84.

Argyle, M. (2008). *Social encounters: Contributions to social interaction*. Aldine Transaction.

Arnett, J. J. (2000). High Hopes in a Grim World: Emerging Adults' Views of their Futures and "Generation X". *Youth & Society*, 31(3), 267-286.

Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the Transition to Adulthood Among Emerging Adults in American Ethnic Groups. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2003(100), 63-76.

Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives from Adolescence through Midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143.

Arnett, J. J. (2004). *Adolescence and Emerging Adulthood*. Boston, MA: Pearson.

Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. Oxford: Oxford University Press.

Arnett, J. J., & Jensen, L. A. (2002). A Congregation of One: Individualized Religious Beliefs Among Emerging Adults. *Journal of Adolescent Research*, 17(5), 451-467.

Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood in Europe: A response to Bynner. *Journal of youth studies*, 9(1), 111-123.

Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250.

Báčová, V. (2003). Osobná identita–konštrukcie–text–hľadanie významu. *Agrese, identita, osobnosť* (1), 201-214.

Bergh, J. & Behrer, M. (2012). *Jak cool značky zůstávají hot: marketing zaměřený na mladou „generaci Y“*. Brno: BizBooks.

Blatný, M. (2010). Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In M. Blatný et al. (Ed.) *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.

Blatný, M. (Ed.). (2017). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.

Blustein, D. L., & Noumair, D. A. (1996). Self and identity in career development: Implications for theory and practice. *Journal of Counseling & Development*, 74(5), 433-441.

Brubaker, R. & Cooper, F. (2000). *Beyond „identity“*. Dostupné z: http://www.sscnet.ucla.edu/soc/faculty/brubaker/Publications/18_Beyond_Identity.pdf

Český statistický úřad (2018). *Vývoj obyvatelstva České republiky v roce 2017 (základní údaje)*. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vyvoj_obyvatelstva_ceske_republiky_v_roce_2017_zakladni_udaje

Dabis, H., & Yates, J. (2014). Successful navigation of the stormy seas; What factors lead to a successful transition from the quarterlife crisis. *The Coaching Psychologist*, 10(1), 17-23.

Dahlke, R. (2001). *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin,

Deloitte Development LLC (2009). *Generation Y: powerhouse of the global economy. Restless generation is a challenge and a huge opportunity for employers*. Dostupné z: <http://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/us/Documents/human-capital/usconsulting-hc-generationy-snapshot-041509.pdf>

Dietrich, J., Shulman, S., & Nurmi, J. E. (2013). Goal pursuit in young adulthood: The role of personality and motivation in goal appraisal trajectories across 6 years. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 728-737.

Erikson, E. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.

Erikson, E. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Praha: Portál.

Farková, M. (2009). *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada Publishing.

Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.

Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, Self-esteem, and Anger in Emerging Adulthood: Seven-year Trajectories. *Developmental Psychology*, 42(2), 350.

Gergen, K. J. (1991). *The saturated self*. New York: Basic Books.

Glassner, B. (1994). *Career crash*. New York: Simon and Schuster.

Goldmanová, J. (2000). *Jak si nenechat ublížit*. Praha: Portál.

Gould, R. (1978). *Transformations*. New York: Simon and Schuster.

Hall, C. S. & Lindzey, G. (2002). *Úvod do teorií osobnosti*. Bratislava: SPN.

Hašková, H. (2006). *Zkoumání bezdětnosti, jejího růstu a s ním souvisejících sociodemografických jevů v české společnosti v kontextu zemí střední a východní Evropy*. Praha: Sociologické studie.

- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Herr, E. L. (1999). *Counseling in a dynamic society: Contexts and practices for the 21st century*. Alexandria: American Counseling Association.
- Hoikkala, T. (2000). Youth in Society. The Construction and Deconstruction of Youth in East and West Europe. London: Macmillan Press Ltd., 1998. *Acta Sociologica*, 43(2), 188-189.
- Johnson Controls (2010). *Generation Y and Workplace: Annual Report 2010* Dostupné z: http://www.johnsoncontrols.com/content/dam/WWW/jci/be/global_workplace_innovation/ox_ygenz/Oxygenz_Report_-_2010.pdf
- Kane, S. (2010). *Generation X*. Dostupné z: <http://legalcareers.about.com/od/practicetips/a/GenerationX.html>
- Kastová, V. (2000). *Krize a tvořivý přístup k ní*. Praha: Portál.
- Klimpl, P. (1998). *Psychická krize a intervence v lékařské ordinaci*. Praha: Grada Publishing.
- Kohlberg, L. (1971). Stages of moral development. *Moral education*, 1(51), 23-92.
- Kumar, P. (2014). Managing Career Aspiration of Generation Y – A Key to Business Excellence. In *Global Journal of Multidisciplinary studies, 2014, vol. 3, issue 5*. Dostupné z: <http://gjms.co.in/index.php/gjms/article/viewFile/162/175>
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Lášticová, B. & Bianchi, G. (2003). Identita, jej teorie a výskum v slovenskej psychológii 1989-2001. *Československá psychologie (47)5*. 405-423.
- Lisznyai, S., Vida, K., Németh, M., & Benczúr, Z. (2014). Risk Factors for Depression in the Emerging Adulthood. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(1).
- Luyckx, K., Klimstra, T. A., Duriez, B., Van Petegem, S., Beyers, W., Teppers, E., & Goossens, L. (2013). Personal Identity Processes and Self-esteem: Temporal Sequences in High School and College Students. *Journal of Research in Personality*, 47(2), 159-170.
- Lopes, P. N., Grewal, D., Kadis, J., Gall, M., & Salovey, P. (2006). Evidence that emotional intelligence is related to job performance and affect and attitudes at work. *Psicothema*, 18.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.

- Macek, P., Bejček, J., & Vaničková, J. (2007). Contemporary Czech Emerging Adults: Generation Growing up in the Period of Social Changes. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 444-475.
- Matoušek, O. et al. (2003). *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál.
- Maříková et al. (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum.
- Merriam-Webster, Inc. (2016). Identity. In *A Supplement to Webster's Third New International Dictionary*. Merriam Webster. Dostupné z: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/identity>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Možný I. (1999). *Sociologie rodiny*. Praha: Slon.
- Možný, I. (2002). *Česká společnost: nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. Praha: Portál.
- Nakonečný, M. (1999). *Sociální psychologie*. Praha: Academia.
- O'Connor, M., Hawkins, M. T., Toumbourou, J. W., Sanson, A., Letcher, P., & Olsson, C. A. (2011). The Relationship between Social Capital and Depression during the Transition to Adulthood. *Australian Journal of Psychology*, 63(1), 26-35.
- Panchal, S., & Jackson, E. (2007). Turning 30's transitions: Generation Y hits quarter-life. *The Coaching Psychologist*, 3(2), 46-51.
- Reinherz, H. Z., Paradis, A. D., Giaconia, R. M., Stashwick, C. K., & Fitzmaurice, G. (2003). Childhood and Adolescent Predictors of Major Depression in the Transition to Adulthood. *American Journal of Psychiatry*, 160(12), 2141-2147.
- Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method. *Qualitative Research in Psychology*, 7(2), 170-191.
- Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010). The stormy search for self in early adulthood: Developmental crisis and the dissolution of dysfunctional personae. *The Humanistic Psychologist*, 38(2), 120-145.
- Robinson, O.C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In R. Žukauskiene (Ed.) *Emerging adulthood in a European context (17-30)*. New York: Routledge
- Robinson, O. C., Wright, G. R., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of adult development*, 20(1), 27-37.
- Robbins, A. & Wilner, A. (2004). *About QLC*. Dostupné z: http://www.quarterlifecrisis.com/about_qlc.shtml

Robbins, A. & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.

Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.

Sabová, M. (2007). *Marketingová komunikace směrem ke generaci X* (Diplomová práce). Dostupné z: http://dspace.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/3218/sabová_2007_dp.pdf?sequence=1

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.

Seiffge-Krenke, I., & Luyckx, K. (2014). Competent in Work and Love? Emerging Adults' Trajectories in Dealing with Work-Partnership Conflicts and Links to Health Functioning. *Emerging Adulthood*, 2(1), 48-58.

Seligman, M (2003). *Authentic happiness*. London: Nicholas Brealey Publishing.

Sinek, S. (2016). Simon Sinek on Millennials in the Workplace. *YouTube video available at: <https://www.youtube.com/watch?v=hER0Qp6QJNU>*

Schwartz, B. (2003). *The paradox of choice: Why more is less*. New York: Ecco.

Stein, J. (2013). Millennials: The me me me generation. *Time magazine*, 20, 1-8.

Strauss, W. & Howe, N. (1991). *Generations: the history of America's future*. New York: Morrow.

Špatenková, N. et al. (2004). *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing.

Švaříček, R. & Šed'ová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*. Praha: Portál.

Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2009). Learning and Development During the First Stage of Adulthood. *Handbook of Research on Adult Development and Learning*, 809."

Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.

Thorspecken, M.T. (2005). *Quarterlife Crisis: The Unaddressed Phenomenon*. New Jersey: The college of New Jersey, 120-126.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.

Vodáčková, D. et al. (2002). *Krizová intervence*. Praha: Portál.

Volková, A., & Dušková, P. (2015). Specific fears in emerging adulthood among Czech undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 487-493.

Von Rohr, K. (2005). College ends, Crisis begins: Curbing the quandaries of quarterlife . *The Bulletin*, 73(5).

Výrost, J. & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: ISV

Wallace C. & Kovatcheva, S. (1998). *Youth in Society. The Construction and Deconstruction of Youth in East and West Europe*. Macmillans: London, St.

Walshe, Ó. (2018). *The quarter-life crisis: investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy*. Dostupné z: https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/3449/hdip_walshe_o_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Wey Smola, K., & Sutton, C. D. (2002). Generational differences: Revisiting generational work values for the new millennium. In *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(4), 363-382.

Zarrett, N., & Eccles, J. (2006). The passage to adulthood: Challenges of late adolescence. *New directions for youth development*, 2006(111), 13-28.

12. PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Přehled kategorií, subkategorií a kódů

Příloha č. 1: Přehled kategorií, subkategorií a kódů

<p><u>PROBLÉMY</u> <u>SPOJENÉ</u> <u>S FINANCEMI</u> (M, K, J, C, S, A)</p>	<p>PROŽÍVÁNÍ FINANČNÍHO NEDOSTATKU (M, K, J, C, S)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prožitky finančního nedostatku (K, M, C, S) ▪ Finanční nesoběstačnost a závislost na rodině (K, J, C) ▪ Nedostatek a ztráta finanční opory od rodiny (M, K, C) * ▪ Pocity finančního nedostatku vlivem sociálních sítí (K) *
	<p>VÝZVY ŽIVOTNÍCH MEZNÍKŮ A PŘECHODŮ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vstup do dospělosti a osamostatnění 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vstup do dospělosti a finanční náročnost v době osamostatnění (M) *
	<p>VNÍMÁNÍ POŽADAVKŮ</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Internalizované požadavky ▪ Sociální očekávání a tlak 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Internalizovaná specifická výkonová, finanční a kariéerní očekávání a tlak (K, M)* ▪ Společenská a Rodinná výkonová, finanční a kariéerní očekávání a tlak (C, S) * ▪ Tlak rodiny na finanční osamostatnění (C, M, J) *
	<p>KONFLIKTY POTŘEB V OBLASTI FINANČÍ * (K, A, S, M)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Potřeba profesního uspokojení a seberealizace versus Finančního zajištění (S, K, A) ▪ Potřeba Finančního zajištění versus studia VŠ (M, K)

<p>PROBLÉMY SPOJENÉ S RODINOU (C, V, A, S)</p>	<p>RODINNÁ OČEKÁVÁNÍ A TLAK (C, S, M)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rodinná výkonová, finanční a kariérní očekávání a tlak (C, S, M) ▪ Tlak rodiny na založení rodiny (M, S) ▪ Tlak rodiny na stabilní kontakt (C) ▪ Tlak rodiny na finanční osamostatnění (C)
	<p>NEDOSTATEČNÁ KVALITA RODINNÝCH VZTAHŮ A OPORY (C, K, S, Kr, J, Y, A)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dysfunkční vztah rodičů a řešení rodičovských problémů (S, K, A, Kr) <i>Ztráta opory rozvodem rodičů, Řešení rodičovských problémů</i> (K, S, A, Kr) ▪ Mezigenerační nesoulad (Y, J, C, S) <i>Konflikty s rodiči a názorový nesoulad</i> (Yv, J) <i>Nepochopení rodinou</i> (J, C, S) ▪ Negativní hodnocení a nepřijetí rodinou* (Kr, J, C) <i>Negativní hodnocení selhání rodinou</i> (C) <i>Negativní srovnávání rodiči</i> (C) <i>Sociální snižování a demotivace rodičem</i> (Kr) <i>Nepřijetí rodičem</i> (Kr, C) <i>Výčitky a rodinou</i> (C) <i>Ztráta rodinné opory</i> (C) ▪ Nedostatek a ztráta finanční opory rodinou* (M, K, C) <i>Ztráta rodinné fin. opory</i> (C) <i>Nedostatek rodinné fin. opory</i> (K, M, C)
	<p>SOCIÁLNÍ ZTRÁTY V RODINĚ (J, C)</p>	<p><i>Smrt členů rodiny</i> (J, C)</p>
	<p>KONFLIKT POTŘEB V OBLASTI OSAMOSTATNĚNÍ (C)</p>	<p><i>Potřebou osamostatnění a vlastního života versus Stabilního kontaktu s rodinou</i> (C)</p>
	<p>STRACH A STAROST O RODINU (C, V, A, S)</p>	<p><i>Strach o rodinu odloučením životů</i> (C) <i>Strach a starostlivost o rodinu</i> (V) <i>Zvýšená obava vlivem rozvodu a hádek</i> (S, A) <i>Obava o otce alkoholika</i> (A)</p>

<p>NEGATIVNÍ SEBEPROŽÍVÁNÍ (S, C, Y, K, A)</p>	<p>NEGATIVNÍ SEBEPROŽÍVÁNÍ (S, C, Y, K, A)</p>	<p>Negativní sebepečívání vlivem sociálního srovnávání (C, Y, K, A)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Negativní srovnávání (C)</i> • <i>Vlivem soc. srovnávání na soc. s.(A, K, Y)</i> • <i>Vrstevnické srovnávání (A)</i> • <i>Profesní srovnávání (A)</i> • <i>Partnerské srovnávání (A)</i> • <i>(profesní oblast, finanční oblast, partnerská oblast, média)</i> 	
		<p>Negativní sebepečívání v důsledku krize (S, C)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pocit negativní ojedinečnosti (S)</i> • <i>Negativní sebepečívání v důsledku krize (S, C)</i> 	
	<p>NEGATIVNÍ SEBEPROŽÍVÁNÍ A NESEBEDŮVĚRA (C, Y, K, A, S, Kr)</p>	<p>NESEBEDŮVĚRA (A, V, S, Y, C, K, Kr)</p>	<p>Vstupní nesebedůvěra jako prefaktor (A, C, V, K, Y, S)</p>	X
			<p>Nesebedůvěra po 20. roce (C, Kr, S, K, A, V, Y)</p>	X
			<p>Profesní nesebedůvěra (Kr, S, C, K, Y)</p>	X
			<p>Profesní a pracovní nesebedůvěra vlivem negativního sociálního hodnocení (S, Y, C, K, Kr)</p>	X
	<p>Nesebedůvěra v partnerském vztahu (V) *</p>	X		

<p>PROBLÉMY V OBLASTI <u>IDENTITY</u> (J, C, K, M, Y_v, Kr, S)</p>	<p>Nevyjasněná identita (J, C, K, M, S)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Nevyjasněná identita a hledání sebe sama (J, C, K, M)</i> ▪ <i>Promýšlení, kým bych měla být (K)</i>
	<p>Řešení problémů identity v oblasti partnerství (J, C)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Rozpad identity rozchodem (J)</i> ▪ <i>Potřeba volnosti a neměnnosti "já" ve vztahu (C)</i>
	<p>Prožívané „já“ v očích druhých (Y_v, V, K, S)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Potřeba sociálního ocenění (Y, V)</i> ▪ <i>Koncentrace na sociálním hodnocení (Y, V, K, S)</i> ▪ <i>Koncentrace na sociálním hodnocení (obavy ze stigmatizace) (S)</i> ▪ <i>Promýšlení, kým bych měla být, zavděčování (K)</i>
	<p>Nerealizace skutečného já a skutečných potřeb (Y, M, A, Kr, K, C) *</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Sociální přizpůsobování</i> ▪ <i>Externě utvářené já (okolím - K, kvůli společnosti - Kr)</i>
	<p>Sociální přizpůsobování (M, A, Kr, K, Y, C)*</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Diktování, kým mám být, co mám dělat (partner, rodina, okolí) (M, A, K, Y, C)</i> ▪ <i>Přizpůsobování se (C)</i> ▪ <i>Promýšlení, kým bych měla být (médiá – K)</i>

<p style="text-align: center;"><u>PROŽITKY</u> <u>SPOJENÉ S MÉDIÍ</u> <u>A SOCIÁLNÍMI</u> <u>SÍTĚMI</u> (Y, A, K, C)</p>	<p style="text-align: center;">Negativní sebeprožívání a života vlivem sociální srovnávání na sociálních sítích (Y, A, K)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Negativní sebeprožívání vlivem sociálního srovnávání na socs (Yv, A, K)</i> • <i>Pocit finančního nedostatku vlivem médií* (K)</i> • <i>Pocit, že bych měla (K)* Pocit méněcennosti (Yv, K)*</i> • <i>Pocit promarněných možností a příležitostí vlivem médií (K)*</i>
	<p style="text-align: center;">Zahlcení negativními informacemi a obraz hrozného světa (A)</p>	X
	<p style="text-align: center;">Narušení soukromí (C)</p>	X
	<p style="text-align: center;">Požírač času (A)</p>	X
	<p style="text-align: center;">Konflikt potřeb v oblasti médií a sociálních sítí (C, A, Y)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Potřeba sociálních sítí vs. negativní vnímání sociálních sítí (C, A, Y)</i>

<p><u>PROŽÍVÁNÍ</u> <u>POŽADAVKŮ</u> (M, A, S, J, Y, C, V, K)</p>	<p>SOCIÁLNÍ OČEKÁVÁNÍ A TLAK (S, A, J, M, Y)</p>	<p>SPOLEČENSKÁ OČEKÁVÁNÍ A TLAK (S, A, J, M, Y)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Výkonová, finanční a kariérní očekávání a tlak (M, A, S, J, Y) <i>Nutnost vysokého soc. statusu (M, A, S)</i> <i>Nutnost drahého životního stylu (M)</i> <i>Nutnost vysoké finanční výdělnosti (S, M)</i> <i>Nutnost finanční soběstačnosti (J, M)</i> <i>Nutnost studia VŠ (M, A, J)</i> <i>Společenská diktatura (Y)</i> • Partnerská očekávání a tlak (A) <i>Neakceptace spol. jednoho partnera v daném věku (A)</i> <i>Očekávání spol. větších part. Zkušeností (A)</i>
		<p>RODINNÁ OČEKÁVÁNÍ A TLAK (C, S, M)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Rodinná výkonová, finanční a kariérní očekávání a tlak (C, S, M) • Tlak rodiny na založení rodiny (M, S) • Tlak rodiny na stabilní kontakt (C) • Tlak rodiny na f. osamostatnění (C)

	<p style="text-align: center;">INTERNALIZOVANÉ POŽADAVKY „Pocit, že bych měla“ (J, A, M, C, K, V)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Internalizovaná věková očekávání (A, C, S, J) Pocit, že "bych měla" ve svém věku... <i>(znát profesní priority - A, C)</i> <i>(osamostatnit se, být soběstačná- J, C, (pracovní očekávání a povinnosti – S) (pocit, že bych se měla usadit, že bych měla založit rodinu - S)</i> • Internalizovaná výkonová, finanční a kariérní očekávání (K, V, A, M) <i>Pocit, že by měla víc vydělávat (médiá) (K)</i> <i>Pocit, že bych měla udělat víc (tlak na výkon- víc pracovat, víc cvičit) (V)</i> <i>Vnímaná nutnost studia VŠ (A, M)</i> <i>Vnímaná nutnost vysokého soc. st. (M)</i> • Internalizovaná očekávání životního přístupu (A) <i>Pocit, že "bych měla" být spokojená (profese) (A)</i> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • Konflikty potřeb * (finance)* <i>Výkonová, finanční a kariérní očekávání a tlak vs. Skutečná přání</i> <i>Nutnost studia VŠ vs. skutečná přání (M, A)</i> <i>Potřeba vysokého soc. statusu vs. Neschopnost dosáhnout (vlivem VŠ) (M) *</i> <hr/> <p><i>Internalizovaná věková očekávání vs. Potřeba využití možnosti mládí</i> <i>Tužba po stálém cestování a svobodě vs. Pocit povinnosti naplnění požadavků dospělosti - S</i></p>
--	--	--

<u>PROŽÍVÁNÍ ŽIVOTNÍCH MOŽNOSTÍ A PŘÍLEŽITOSTÍ</u> (A, S, K, C, M)	Prožívání přebytku možností (A, C)	<i>Vnímání přebytku profesních možností *</i> (A, C)
	Potřeba využití možností a příležitostí a konflikty potřeb (K, S, M, A)	<i>Pocit promarněných možností a příležitostí</i> (viz. Média, Partnerství) * (K, A) <i>Potřeba využívání možností mládeže *</i> (S, M, A) <i>Tužba po cestování</i> <i>Tužba po svobodě</i> <i>Tužba po užívání si</i> <i>Potřeba většího množství partnerských zkušeností *</i> (J, M, A, S)
	Konflikt potřeb v oblasti možností (S)	<i>Věková očekávání vs. Možnosti mládeže *</i> (S) <i>Současným partnerem vs. Potřebou většího množství partnerských zkušeností (A) *</i>

<u>VÝZVY ŽIVOTNÍCH MEZNÍKŮ A PŘECHODŮ</u> (YV, J, KR, A, C, S, M)	PROBLÉM PROFESNĚ - ŽIVOTNÍCH VOLEB (Y, J, KR)	<ul style="list-style-type: none"> • Konec SŠ a profesní volby (Y, J, Kr)
	PROBLÉM ADAPTACE NA NOVÉ PROSTŘEDÍ A PODMÍNKY (A, K, C)	<ul style="list-style-type: none"> • Změny životních a sociálních podmínek vstupem do partnerství (A) • Změny životních a sociálních podmínek vstupem na VŠ (K, C)
	VSTUP DO DOSPĚLOSTI A OSAMOSTATNĚNÍ (M, C, Y)	<ul style="list-style-type: none"> • Finanční náročnost v době osamostatnění (M) • Sociálním strádáním blízkých osob (M, C, Y) • Tlak rodiny na finanční osamostatnění (J, M, C)
	KONFLIKT POTŘEB V OBLASTI OSAMOSTATNĚNÍ	<ul style="list-style-type: none"> • Potřebou osamostatnění a vlastního života versus • Stabilního kontaktu s rodinou (C)

<p style="text-align: center;">ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ V OBLASTI PARTNERSTVÍ (J, A, K, S, M, C, V, Y)</p>	<p style="text-align: center;">Partnerské pochyby a dilema (V, J, A, K, S, M)</p>	<i>Pochyby o partnerově lásce (V)</i> <i>Pochyby o vhodnosti vztahu (A, K, M, J, S)</i>
	<p style="text-align: center;">Potřeba většího množství partnerských zkušeností * (J, M, A, S)</p>	<i>Potřeba většího množství partnerských zkušeností*</i> (J, M, A, S)
	<p style="text-align: center;">Negativní sebeprožívání vlivem sociálního srovnávání v partnerské oblasti* (A)</p>	<i>Negativní sebeprožívání vlivem sociálního srovnávání v partnerské oblasti (A)</i>
	<p style="text-align: center;">Partnerský nesoulad a nenaplněné věkové potřeby v partnerství (A, S, K)</p>	<i>Neschopnost partnerského kompromisu (A)</i> <i>Nesoulad partnerských životních stylů (A)</i> <i>Nesoulad partnerů v zakládání rodiny (K, S)</i>
	<p style="text-align: center;">Sociální strádání v oblasti partnerství* (M, A, J)</p>	<i>Ztráta partnera (M, J)</i> <i>Odloučení od blízké osoby (A)</i>
	<p style="text-align: center;">Výzvy a mezníky v partnerství * (A)</p>	<i>Změna životních a sociálních podmínek vstupem do partnerství (A)</i> <i>Řešení společného bydlení (A)</i>
	<p style="text-align: center;">Řešení problémů identity v oblasti partnerství * (C, J, Y)</p>	<i>Nerealizace skutečného já a potřeb v partnerství (Y, C)</i> <i>Rozpad identity rozchodem (J)</i> <i>Potřeba volnosti a neměnnosti „já“ ve vztahu (C)</i>
	<p style="text-align: center;">Konflikt potřeb v oblasti partnerství (A, M, S, Y, C)</p>	<i>Současný partner vs. Potřeba partnerských zkušeností (A, M, S, Y)</i> <i>Potřeby partnera versus Potřeby neměnnosti já a svobody (C)</i>
	<p style="text-align: center;">Nesebedůvěra v partnerském vztahu* (V)</p>	<i>Nesebedůvěra v partnerském vztahu (V)</i>

<p style="text-align: center;"><u>ŘEŠENÍ ŽIVOTNÍHO SMĚŘOVÁNÍ</u> (Y, J, Kr, A, K, C, V, S)</p>	<p style="text-align: center;">ŘEŠENÍ ŽIVOTNÍHO A PROFESNÍHO SMĚŘOVÁNÍ (Y, J, Kr, A, K, C, V, S)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Nevyjasněné profesní a životní priority</u> (Y, J, Kr, A, K, C, V, S) • Profesní a pracovní nesebedůvěra * (Kr, S, C, K, Y) • Profesní a pracovní nesebedůvěra vlivem negativního soc. hodnocení * (Kr, S, C, K, Y) • Profesní nejistota a absence praxe (A, K, V, J, C) • Potřeba naplnění profesně - kariérního uspokojení a seberealizace (A, Kr, Y, S, M) • Konflikt potřeb v oblasti profesní a kariérní * (A, M, S, Kr, K) • Pracovní a profesní nespokojenost (S, A, Y, J, C) • Negativní sebeprožívání vlivem soc. srovnávání (v profesní oblasti) * (A) • Vnímání přebytku profesních možností * (A, C)
	<p style="text-align: center;">CHYBĚJÍCÍ ŽIVOTNÍ SMYSL (Y, J, C, K)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chybějící smysl jako důsledek (neznalostí profesního a životního směřování - Y, J, ztrátou přítele - J, nenalézání smyslu dění - Y, C, nedostatečnou duch. oporou - C, Nesmyslná VŠ - K) *
	<p style="text-align: center;">NESTRUKTUROVANÁ A NEJISTÁ BUDOUCNOST (K, C, Kr, J, S, V, A)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nestrukturovaná a nejistá budoucnost jako důsledek (profesní nejistoty – K, V, A, C, rozchodu - J, nevyjasněných profesně - životních priorit - Kr) *

<p style="text-align: center;"><u>SOCIÁLNÍ STRÁDÁNÍ</u></p>	<p style="text-align: center;">NEDOSTATEČNÁ KVALITA VZTAHŮ A VNÍMANÉ OPORY</p>	<p>NEDOSTATEČNÁ KVALITA PŘÁTELSKÝCH VZTAHŮ A OPORY (J, Kr, K, V) <i>Sociální prozření a zklamání*</i> <i>Sociální snižování a demotivace*</i> <i>Nedostatečná kvalita přátelských vztahů a opory *</i></p> <p>-----</p> <p>NEDOSTATEČNÁ KVALITA RODINNÝCH VZTAHŮ A OPORY (C, K, S, Kr, J, Y, A)</p> <p>a) finanční - M, K, C b) emoční - C, K, S, Kr, J, Y, A</p> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dysfunkční vztah rodičů a řešení rodičovských problémů (S, K, A, Kr) <i>Ztráta opory rozvodem rodičů, Řešení rodičovských problémů (K, S, A, Kr)</i> • Mezigenerační nesoulad (Y, J, C, S) <i>Konflikty s rodiči a názorový nesoulad (Yv, J)</i> <i>Nepochopení rodinou (J, C, S)</i> • Negativní hodnocení a nepřijetí rodinou* (Kr, J, C) <i>Negativní hodnocení selhání rodinou (C)</i> <i>Negativní srovnávání rodiči (C)</i> <i>Sociální snižování a demotivace rodičem (Kr)</i> <i>Nepřijetí rodičem (Kr, C) Výčitky a rodinou (C)</i> <i>Ztráta rodinné opory C)</i> • Nedostatek a ztráta finanční opory rodinou* (M, K, C) <i>Ztráta rodinné fin. opory (C)</i> <i>Nedostatek rodinné f. opory (K, M, C)</i>
---	--	---

	SOCIÁLNÍ ZTRÁTY (J, M, K, V, KR, C)	<i>Smrt v rodině (J, C)</i> <i>Ztráta partnera (J, M) *</i> <i>Ztráta přátel- (K, V, Kr, J) *</i>
	ODLOUČENÍ OD BLÍZKÝCH OSOB a OSAMOSTATNĚNÍ (Y, M, A, C)	<i>Sociální strádání vstupem do dospělosti a osamostatněním-(Y, C) *</i> <i>Strádání odloučenými životy partnerů (A)*</i>
	NEGATIVNÍ SOCIÁLNÍ HODNOCENÍ (Kr, K, S, C, J) *	<i>Sociální snižování a demotivace (přátelé, otec,přítel, authority) (Kr, K ,S)</i> <i>Negativní hodnocení a nepřijetí rodinou (C, Kr, J)</i>
	SOCIÁLNÍ PROZŘENÍ A ZKLAMÁNÍ (J, Kr, V, K) *	<i>Sociální prozření a zklamání (partner (J) přátelé (J, Kr, V, K))</i>

PROBLÉMY SPOJENÉ S VŠ (S, A, Y, J, C, M, K, Kr, V)	VNÍMÁNÍ POŽADAVKŮ	<ul style="list-style-type: none"> • Vnímaná nutnost studia VŠ (M, A, J)
	PROBLÉMY V OBLASTI FINANCÍ	<ul style="list-style-type: none"> • Finanční omezení vlivem VŠ (K, M, C, J) <i>Finanční nedostatek a nesoběstačnost vlivem VŠ</i> <i>Neschopnost dosáhnout vysokého s. statusu vlivem VŠ</i> • Konflikt potřeb <i>Potřeba studia VŠ vs. Finanční zajištění (M, K)</i>
	VÝZVY ŽIVOTNÍCH MEZNÍKŮ A PŘECHODŮ	<ul style="list-style-type: none"> • Problém profesně - životních voleb (V, Y, J, Kr) <i>Konec SŠ a profesní volby</i>
	ŘEŠENÍ PROFESNÍHO A ŽIVOTNÍHO SMĚŘOVÁNÍ	<ul style="list-style-type: none"> • Profesní nejistota a absence praxe (A, K, V, J, C) • Pracovní a profesní nespokojenost (S, A, Y, J, C) <i>Nespokojenost se zvoleným oborem</i>
	CHYBĚJÍCÍ ŽIVOTNÍ SMYSL	<ul style="list-style-type: none"> • Nesmyslná VŠ (K)