

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

SYNDROM PRÁZDNÉHO HNÍZDA A JEHO DOPAD NA

RODINNÉ KLIMA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jana Rákosníková

Specializace v pedagogice: Psychologie se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.

Plzeň, 2018

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 2018

.....
vlastnoruční podpis

OBSAH

ABSTRAKT	2
ÚVOD	4
1 CHARAKTERISTIKA STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI.....	6
1.1 HLAVNÍ ZNAKY STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI	6
1.2 POTŘEBY VE STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI	9
1.3 ZMĚNY VE STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI.....	13
2 RODINA JAKO SOCIÁLNÍ SKUPINA	17
2.1 CHARAKTERISTIKA RODINY.....	17
2.2 VÝVOJOVÝ CYKLUS RODINY.....	20
2.3 VZTAHY MEZI RODIČI A DĚTMI	22
3 SYNDROM PRÁZDNÉHO HNÍZDA.....	24
3.1 CHARAKTERISTIKA SYNDROMU PRÁZDNÉHO HNÍZDA	24
3.2 SYNDROM PRÁZDNÉHO HNÍZDA JAKO KRIZE	25
3.3 ZVLÁDÁNÍ SYNDROMU PRÁZDNÉHO HNÍZDA	27
4 POPIS VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	29
4.1 VÝZKUMNÝ CÍL A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	29
4.2 METODOLOGIE VÝZKUMU	30
4.3 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU	32
4.4 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	35
ZÁVĚR.....	45
SEZNAM LITERATURY	47
SEZNAM OBRÁZKŮ	51
PŘÍLOHY	I

ABSTRAKT

Bakalářská práce se věnuje problematice syndromu prázdného hnízda a jeho dopadu na rodinné klima. Práce je rozdělena do dvou hlavních částí, a to teoretické a praktické části.

Teoretická část se věnuje především vymezení pojmu syndromu prázdného hnízda, charakteristice vývojového období, ve kterém se tento syndrom objevuje což je období střední dospělosti, vymezení rodiny jako sociální skupiny, jejímu vývojovému cyklu a vztahům mezi rodiči s jejich dětmi. Další částí jsou projevy, následky a rizika spojená s hlavní problematikou celé práce, tedy syndromu prázdného hnízda.

Praktická část je zaměřena na sběr dat a jejich analýzu. Analýza získaných dat probíhá za pomoci kvalitativní metody zvané zakotvená teorie, při které dochází k rozkódování podstatných úryvků dat a přímo vede k odhalení dopadů syndromu opuštěného hnízda. Cílem je zjistit dopady na rodinné klima, tedy na změny spojené s odchodem dospělých dětí a prožívání celé situace z pohledu matek dětí, které rodinu opouštějí.

Klíčová slova: Syndrom prázdného hnízda, střední dospělost, rodina jako sociální skupina, helicopter parenting, zakotvená teorie

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the issue of empty nest syndrome and its impact on a family climate. The thesis is divided into two parts – theoretical and practical.

The theoretical part deals mainly with the definition of empty nest syndrome, the characteristics of the developmental period where this syndrome occurs which is a middle age period, the definition of a family as a social group, its developmental cycle and the relationships between parents and their children. Another part is about symptoms, consequences and risks associated with the main problem of the whole work – empty nest syndrome.

The practical part is focused on collecting data and their analysis. The analysis of the obtained data is carried out using qualitative methods called grounded theory which breaks down the significant data fragments and leads to revealing the effects of empty nest syndrome. The aim is to identify the impacts on the family climate, the changes associated with a departure of adult children and the experience of the whole situation from the point of view of mothers of children leaving the family.

Keywords: Empty nest syndrome, middle age, family as a social group, helicopter parenting, grounded theory

Úvod

S pojmem syndromu prázdného hnízda se v odborné literatuře setkáme poměrně zřídka. Ve většině těchto publikací je syndrom prázdného hnízda zmíněn velmi málo, a když už tomu tak je, tak jen v určitém odstavci, který se týká především rodinných vztahů či změn v období střední dospělosti. Daný fenomén lze tak považovat za odborníky značně opomíjený, byť se jedná o životní etapu, která se vyznačuje mnoha změnami, na které není snadné – i s ohledem na specifika období střední dospělosti – snadné se adaptovat.

Předchozí vývojová období jako je období dětství, adolescence a také období ještě před narozením dětí, jsou tématy, objevující se v odborné literatuře nejčastěji. V dnešní době se k těmto obdobím ještě přidává stáří a stárnutí, což je pochopitelné především z důvodu rychlého stárnutí populace. Skutečností však zůstává, že i střední dospělost je životní etapou, která se vyznačuje prožívanými životními krizemi, přičemž jednou z nich je právě krize způsobená odchodem dětí z domova. Jedinec je nucen vyrovnat se se ztrátou intenzivního kontaktu s vlastním dítětem, zároveň čelí projevům spojených s blížícím se stářím, nezřídka se partnerské vztahy v tomto období rozpadají.

Cílem této práce tedy bylo zmapovat problematiku odchodu dospělých dětí z rodiny ve smyslu změn, ke kterým dochází v prostředí rodiny a přímého prožívání matek dětí, které rodinné zázemí opouštějí a začínají si vytvářet své vlastní hnízdo.

V teoretické části jsou popsána hlavní témata. Charakterizována je střední dospělost, včetně potřeb, které lidé v tomto věku mají. Dále přibližujeme problematiku rodiny jako sociální skupiny, která plní mnoho funkcí, z nichž některé se proměňují s tím, jak děti dospívají. To pochopitelně ovlivňuje vztahy mezi členy rodiny. To, jaká rodina následně je, jak jsou v ní saturovány potřeby všech jejích členů, pak také ovlivňuje zvládání proměny rodiny v důsledku odchodu dětí. Syndrom prázdného hnízda je v práci pojímán jako náročné životní období, krize, kterou je možné zvládnout, záleží však na tom, jakou strategii jedinec zvolí. I toto téma je v teoretické části blíže přiblíženo.

V praktické části je popsán výzkum, který byl koncipován jako kvalitativní. Jeho cílem bylo zjistit, jak ženy prožívají odchod dospělých dětí z rodiny a jak se jejich život v závislosti na této skutečnosti proměnil. Výzkumný soubor tvořilo 5 žen ve střední dospělosti, které čelily či stále čelí syndromu prázdného hnízda, resp. odchodu dospělých

děti z rodiny. S těmito respondentkami byly vedeny polostrukturované rozhovory, které byly zpracovány pomocí zakotvené teorie.

V závěru práce jsou shrnuty zjištěné výsledky a uvedena jsou také některá doporučení týkající se navazujících výzkumů či toho, jak je vhodné k danému jevu přistupovat.

1 CHARAKTERISTIKA STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI

V první kapitole práce se zaměřujeme na popis střední dospělosti. Nejprve daný termín definujeme a vymezujeme také hlavní znaky tohoto vývojového období či životní fáze. Stručně pojednáváme o potřebách jedince v mladé dospělosti a závěr kapitoly je věnován charakteristice hlavních změn, které střední dospělost provázejí.

1.1 HLAVNÍ ZNAKY STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI

Vymezit střední dospělost není podle Millové snadné, neboť v odborných publikacích lze nalézt různé způsoby periodizace této životní etapy. Jak autorka dále vysvětluje, v angloamerické literatuře bývá střední dospělost řazena ke střednímu věku, který ovšem představuje mnohem delší životní období, než za jaké je většinou považována střední dospělost. V obecné rovině představuje podle autorky střední dospělost období mezi mládím a stářím, tedy přibližně mezi 30. – 60. rokem. V minulosti byla střední dospělost chápána jako období začínající od 30. roku věku, ovšem s tím, jak se prodloužila délka života, bývá uváděn jako začátek tohoto období věk 40 let.¹ Langmeier a Krejčířová se naopak kloní k dřívějšímu určení střední dospělosti, a to s využitím věkového rozpětí, kdy za střední dospělost považují období od 30 let do začátku pozdní dospělosti, tj. do věku 45 let. Pozdní dospělost navazuje na dospělost střední a končí začátkem stáří, tedy přibližně trvá do 60-65 let.² Podobně podle Kalvacha a kol. se můžeme setkat s periodizací životní dráhy člověka v období dospělosti na čtyři období, a to na mladší dospělost, která trvá od 17-24 let, dále na střední dospělost (40-65 let), pozdní dospělost (60-85 let) a vysoký věk (od 80 let výše).³

V naší práci se kloníme k novějšímu vymezení, kdy je za střední dospělost (či střední věk, který budeme pojímat jako synonymum ke střední dospělosti) považováno období od 30. - 60. roku věku jedince. Reflektujeme tím skutečnost prodlužování délky života, která se promítá i do toho, jak dnes dospělí lidé žijí. Je poměrně běžné, že s tím, jak se dospělé děti začínají osamostatňovat, začínají jejich rodiče znovu objevovat dřívější zájmové aktivity, či si volí nové, studují na univerzitách třetího věku, cestují apod.

¹ MILLOVÁ, Katarína. Střední dospělost. In BLATNÝ, Marek (Ed.). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum, 2016, s. 141. ISBN 978-80-246-3462-3.

² LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 167. ISBN 80-247-1284-9.

³ KALVACH, Zdeněk a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004, s. 104. ISBN 80-247-0548-6.

Jak vysvětlují Wahl a Kruse, termín střední dospělost se začal užívat přibližně před 200 lety, resp. před dvěma stoletími se začal proměňovat náhled na dospělý život, a to v návaznosti na již zmíněné prodlužování délky života. Zatímco ve starověkém Řecku či Římě lidé umírali ve věku 30-35 let, tedy v době, kdy dnes teprve začíná střední věk, a tato délka života zůstávala zachována po další století, přibližně do 18. století, kdy lidé umírali kolem 40. roku věku,⁴ dle Adama v současné době činí délka dožití nebo též střední délka života v případě mužů 76,5 let a v případě žen 82,6 let. Tato data platí pro Jihomoravský kraj, který je mezi kraji České republiky zastoupen na pátém místě co do střední délky života, kdy nejvyšší střední délka života bývá tradičně zjišťována v Praze (činí 78,02 roku v případě mužů a 82,69 let v případě žen), nejnižší je naopak v kraji Ústeckém (pro rok 2016 činila v tomto kraji střední délka života u mužů 73,98 let, u žen 79,47 let).⁵

I když se v následujícím textu věnujeme podání základní charakteristiky střední dospělosti, ztotožňujeme se s tvrzením Millové, že v této životní etapě existují mezi jedinci značné interindividuální rozdíly: „*například zatímco někteří lidé se ve čtyřiceti letech stávají už prarodiči, jiní v tomto věku zakládají svou první rodinu.*“⁶ I v tomto ohledu lze vnímat dopad proměn společensko-historického či kulturního vývoje na život jedince. Pokroky v medicíně, ale i určitá společenská tolerance vůči tomu, jak každý jedinec žije, jaký způsob života si volí v závislosti na svých možnostech a potřebách, vedou ke skutečnosti, že dnes již není výjimečné, pokud se dospělý člověk stává rodičem až po dosažení 40. roku věku, tedy v době, kdy ještě před přibližně 200 lety lidé umírali. I z tohoto důvodu volíme pojímání střední dospělosti jako širšího životního období, neboť jestliže se v bakalářské práci zaměřujeme na fenomén syndromu prázdného hnízda, tedy situace, kdy nukleární rodinu opustí dospělé či dospívající děti, a rodiče zůstávají v domácnosti osamoceni, při užším vymezení střední dospělosti pouze např. čtvrtou dekádu života bychom ze zkoumání vyloučily osoby, které se stali rodiči až v pozdější době. Za pozornost stojí, že dle Wahla a Kruse právě toto specifikum, tedy prodloužení doby, kdy se dospělým lidem rodí jejich první dítě, společně s prodloužením délky života,

⁴ WAHL, Hans-Werner and Andreas KRUSE. Historical Perspectives of Middle Age Within the Life Span. In WILLIS, Sherry and Mike MARTIN (Eds.). *Middle Adulthood: A Lifespan Perspective*. Thousand Oaks: Sage, 2005, p. 8. ISBN 0-7619-8853-X.

⁵ ADAM, Karel. Jakého věku se pravděpodobně dožijeme. *Český statistický úřad*. [online] 31.5.2018 [cit. 2018-06-08]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/xb/jakeho-veku-se-pravdepodobne-dozijeme-2016>

⁶ MILLOVÁ, Katarína. Střední dospělost. In BLATNÝ, Marek (Ed.). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum, 2016, s. 142. ISBN 978-80-246-3462-3.

bylo impulsem k prodloužení běžně uváděné doby střední dospělosti, a tedy celkové změně koncepce periodizace lidského života.⁷

Jaká tedy je střední dospělost? Thorová soudí, že v tomto období je jedinec vnímán jako vysoce produktivní, zkušený, zralý, jdoucí za svým cílem, který si postupně v životě zformoval. Většinou již má mnoho profesních zkušeností, v oblasti pracovní dosahuje vrcholu. Nicméně toto období není idylické. Tím, jak jedinec stárne, začíná si uvědomovat, že jsou kolem něj lidé mladší, schopnější, kteří jej mohou v zaměstnání, ale i v partnerském vztahu ohrozit. Nezřídka bývá také obtížné skloubit pracovní a rodinný život. Dnešní moderní člověk podle autorky v tomto období často čelí stresu, což mu odčerpává životní energii.⁸

Výše uvedené ovšem pochopitelně nelze vztáhnout na celý střední věk. V úvodu kapitoly jsme nastínili, že periodizace produktivního věku je různá, stejně jako se mění člověk v průběhu svého stárnutí – třicátník se tedy bude značně lišit od např. padesátníka. Říčan se zamýšlí nad proměnami osobnosti a uvádí, že zatímco třicátník je na vrcholu svých sil, čtyřicátník se již musí vyrovnávat s poklesem výkonu. Mění se životní hodnoty i priority. Jedinec se začíná více zaměřovat na své zdraví, čelí proměně tělesného vzezření. V padesáti letech se již blíží etapě stáří, což s sebou přináší mnoho involučních změn, výraznějších než v předchozích fázích, ovšem v oblasti psychické může naopak docházet k určitému růstu, vývoji. Zatímco na počátku středního věku většinou jedinec zakládá rodinu, jako padesátník je již mnohdy prarodičem, a vstupuje tak do nové sociální role.⁹

Za určitý milník považuje Thorová 40. rok, kdy jedinec začíná bilancovat svůj život, neboť se nachází přibližně v jeho předpokládané polovině. V důsledku toho se také lidé rozhodují i pro odvážná rozhodnutí, neboť mají často obavy, že by již později nedokázali své sny a potřeby naplnit. Kvalita života ve středním věku se tak velkou měrou odvíjí od toho, jak se jedinci doposud dařilo dosahovat požadovaných cílů, jaké další možnosti ve svém životě vidí apod. Mimo jiné také slábne sexuální přitažlivost, s čímž se obtížněji vyrovnávají lidé, kteří dosud připisovali velký význam fyzickému vzhledu a vlastní atraktivitě. Co se týče involučních změn, jejich průběh – rychlost i kvantita –

⁷ WAHL, Hans-Werner and Andreas KRUSE. Historical Perspectives of Middle Age Within the Life Span. In WILLIS, Sherry and Mike MARTIN (Eds.). *Middle Adulthood: A Lifespan Perspective*. Thousand Oaks: Sage, 2005, p. 9. ISBN 0-7619-8853-X.

⁸ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Grada, 2015, s. 445. ISBN 978-80-262-0714-6.

⁹ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2004, s. 271, 293, 320-323, ISBN 80-7367-124-7.

závisí na dosavadním způsobu života. Mnohé změny ovšem přicházejí zcela přirozeně, bez ohledu na dosavadní životosprávu. Zejména pro ženy bývá nutností vyrovnat se s příchodem menopauzy, která značí, že již žena nemůže mít vlastní děti, čímž se od sebe v tomto věku muži a ženy liší, neboť muži mohou zůstat plodní po celé období střední dospělosti.¹⁰

Během středního věku také většinou v tradiční rodině dorůstají rodičům děti, tedy dospívají a stávají se mladými dospělými. Před rodiči tak stojí zejména tři vývojové úkoly, které představují akceptace odchodu dětí z rodiny, vybudování si rovnocenného vztahu s nimi a přijetí partnera dítěte jako nového člena rodiny. Pro mnoho lidí ve střední dospělosti může být obtížné přihlížet tomu, jak je jejich výlučná pozice nahrazována zcela cizí osobou, jak jsou pro dítě stále méně potřební.¹¹

To, co je pro tento věk charakteristické, je četnost přítomných protikladů. I když se jedinec ocitá na vrcholu svých sil, bývá hmotně zabezpečen, může si užívat úspěchů, ale i radostí z dětí, zároveň si uvědomuje, že se ocitá v druhé polovině života, že jeho další rozvoj v dílčích oblastech je značně omezený a nevyhnutelně se blíží období, kdy bude výrazněji omezena jeho samostatnost. Pochopitelně tomu takto nemusí být vždy. S určitou nadsázkou lze jedince ve střední dospělosti rozdělit do dvou skupin: na ty, u nichž převažují ztráty, a na ty, kteří se naopak těší spíše z výher, či takto alespoň na svůj život nahlízejí. Neuspokojivá bilance může vést k ochotě a potřebě změnit svůj život, nicméně přítomny mohou být i reakce opačné, kdy jedinec rezignuje na svůj život, upadá do melancholického ladění, deprese, přežívá či dokonce takřka čeká na svoji smrt. Střední věk je tedy natolik v mnohém svými obsahy protichůdný, že o něm bývá velmi často pojednáváno jako o období krize, resp. vyskytovat se něm může tzv. krize středního věku.¹²

1.2 POTŘEBY VE STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI

Potřeba bývá definována jako „*vnitřní stav přebytku nebo nedostatku něčeho v organismu.*“ Někdy bývá potřeba považována za synonymum motivace, nicméně

¹⁰ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Grada, 2015, s. 445-446. ISBN 978-80-262-0714-6.

¹¹ HRDLIČKA, Michal. 2. kapitola: Období, kdy se osobní růst mění ve stárnutí. In HRDLIČKA, Michal, KURIC, Julián a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku – úskalí a šance*. Praha: Portál, 2006, s. 31-32. ISBN 80-7367-168-9.

¹² VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2008, s. 179. ISBN 978-80-246-1318-5.

motivace je širším pojmem, který zahrnuje nejen potřebu, ale také chování směřující k určitému cíli, tedy takovému, který umožňuje danou potřebu saturovat.¹³

Potřeb existuje velké množství a jejich nejznámější klasifikaci vytvořil humanistický psycholog A. Maslow, který potřeby hierarchicky utřídil a graficky znázornil jako pyramidu. Nejspodnější patro této pyramidy tvoří potřeby fyziologické. Patří sem základní biologické potřeby, jako potřeba spát, jíst, dýchat či vyměšovat. Až na některé výjimky platí, že teprve poté, co jsou tyto potřeby uspokojeny (a obecně tedy uspokojeny potřeby nižší), se jedinec zaměřuje na saturaci potřeb vyšších. Další patro pomyslné pyramidy představují potřeby bezpečí a jistoty. Tyto potřeby se již váží především k psychice jedince, a týkají se prožívání bezpečí v životním prostoru, ale i jistoty v životní orientaci. Další stupeň tvoří potřeby sounáležitosti a lásky. Tím, že je jedinec bytostí společenskou, potřebuje nějak patřit, vnímat, že je součástí vyššího celku, skupiny. Jednat se může nejen o rodinu, ale také o širší sociální komunitu, pracovní tým, vrstevnickou skupinu apod. Výše v hierarchii stojí potřeba úcty. Ta je saturována ze dvou hlavních zdrojů, kterými jsou faktory vnější, tedy úcta druhých, jež souvisí s kladným hodnocením jedince jeho sociálním okolím, a též faktory vnitřní, které představuje sebeúcta jako výsledek sebehodnocení. Vrchol pyramidy tvoří sebeaktualizace. Jedná se o sebezpřesahující tendenci naplnit vlastní potenciál, přispět lidstvu. Hybná síla osobnostního vývoje tedy v tomto pojetí vychází přímo z jedince, který je puzen k tomu neustále se rozvíjet.¹⁴ V některých případech jedinec jedná nikoliv v zájmu saturace potřeb nižších, ale právě s ohledem na uspokojení potřeb nejvyšších – týká se to činů heroických, v nichž je akcentována láska k bližnímu. Typickým příkladem je např. sebeobětování J. Palacha, který svým upálením chtěl podnítit společnost k odporu proti okupaci Československa v roce 1968.¹⁵

Je zřejmé, že lidé nacházející se ve střední dospělosti mají ve svém prožívání zastoupeny všechny výše uvedené potřeby. Některé z nich však mohou být zesíleny. Co se týče potřeby bezpečí a jistoty, důležité je pro tyto jedince mít relativně jasně vymezené své další životní směřování. Pokud např. doposud byl život jedince soustředěn především na péči a výchovu dětí, je nutné hledat nový životní cíl, smysl, což souvisí i s potřebou

¹³ CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012, s. 180. ISBN 978-80-247-4033-1.

¹⁴ PLAMÍNEK, Jiří. *Tajemství motivace: jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2010, s. 74-75.

¹⁵ PRAŠKO, Ján et al. Hodnoty a kognitivně behaviorální terapie. *Psychiatrie pro praxi*. 2014, 15(2), s. 82. ISSN 1213-0508.

sebeúcty. Jestliže ta je primárně založena na hodnotě jedince spojené s rolí rodiče, i když dotyčný danou roli neztrácí, obsahově se proměňuje, a je tedy žádoucí hledat i jiné oblasti aktivit, které budou jedinci zvyšovat pocit prožívané hodnoty. A taktéž pokud lásku a přijetí čerpá jedinec převážně z rodičovské role, od svých dětí, po jejich opuštění domova je zapotřebí hledat nové zdroje, které tuto potřebu uspokojí.

Jak již bylo uváděno v předchozí podkapitole, střední dospělost pokrývá takové období života jedince, které se vyznačuje většinou největší produktivitou. Vágnerová uvádí, že se ve středním věku do určité míry proměňuje postoj člověka k profesi. Jedinec bilancuje, tedy hodnotí objektivní i subjektivní přínos své profesní pozice, jaké na něj klade nároky a zároveň jaké uspokojení mu přináší. Profese by podle autorky měla saturovat zejména potřebu seberealizace, ale důležitá je saturace i dalších potřeb, k nimž patří zejména následující:

- potřeba sociálního kontaktu: v zaměstnání jedinec navazuje a rozvíjí sociální vztahy, které mnohdy přesahují profesní oblast a jsou udržovány i mimo rámec daný zaměstnáním. V tomto ohledu tedy pracoviště může jedinci uspokojovat i potřebu citové jistoty a bezpečí;
- potřeba seberealizace: u jedince může narůstat potřeba autority a moci, kterou uspokojí např. dosažení povýšení v zaměstnání, nebo přechod na jiné pracovní místo, do jiného zaměstnání, v němž má pracovník vyšší postavení. Nezřídka je však zaměstnání spojeno především s materiálním aspektem;
- potřeba smyslu pracovní činnosti: formální cíle, jako úspěch, ztrácí část svého významu, mnohdy ve prospěch potřebu smyslu vlastní práce, která by měla být užitečná a přinášet jedinci uspokojení. Tento přístup podle autorky souvisí s generativitou, tedy vývojovým úkolem charakteristickým pro střední věk, kdy by se měl jedinec soustředit zejména na to, aby byl prospěšný – sobě, svému nejbližšímu okolí;
- potřeba budoucího rozvoje: v tomto ohledu existují mezi lidmi nacházejícími se ve střední dospělosti značné rozdíly: pokud jedinec působí na pracovní pozici vyznačující se určitou prestiží, nezřídka usiluje o další profesní posun, plánuje si dále svoji kariéru. Naopak dělník, který na trhu práce má oproti vysokoškolákovi menší příležitosti k pracovnímu uplatnění, si často především přeje zachování stávajícího pracovního místa. Podle autorky střední věk představuje ve vztahu

k budoucímu profesnímu očekávání důležitý „*mezník poslední možnosti*“, kdy je ještě možné o nějaké zlepšení v pracovní oblasti usilovat.¹⁶

Bylo zmiňováno, že vývojovým úkolem střední dospělosti je tzv. generativita. Ta se podle Millové a Blatného týká zejména prokreativity (plodnosti), produktivity a kreativity (tvořivosti). Neplatí však, že by angažovanost v rodině či zaměstnání sama o sobě přinášela také pozitivní rozvoj generativity. Pokud jedinec neusiluje o vývoj a smysluplnost svých aktivit, namísto generativity se objevuje stagnace. Generativita se většinou pojí s rodičovstvím, je uspokojována a rozvíjena především v této oblasti, nicméně v závislosti na potřebách jedince a způsobu jeho života dochází k naplňování generativity primárně nejen v rámci rodiny, péči o děti, ale v případě jedinců bezdětných se rozvoj generativity přesouvá do oblasti pracovní. Podle autorů však může docházet k saturaci potřeb souvisejících s generativitou i mimo oblast rodiny a práce, což se týká např. dobrovolnictví, ale obecně i fenoménů jako je spiritualita a religiozita. Aktualizovány jsou hodnoty jako péče, sociální spravedlnost, směřování jedince je vedeno cílem nejen naplnit svůj potenciál, ale zároveň být prospěšný širšímu okolí, tedy tato zaměřenost je spojena především s potřebou sebeaktualizace, ve smyslu sebetranscendence jedince.¹⁷

Ch. L. Bradleyová rozlišila 5 stavů či stylů generativity, které jsou dány dvěma faktory, kterými jsou zapojení (*involvement*), které se týká zájmu o sebe a druhé, a zahrnutí (*inclusivity*), jež je spojeno s péčí o sebe a druhé. Dle míry zastoupení obou jevů jsou pak rozlišovány následující stavy generativity:

- generativní: zapojení i zahrnutí je vysoké, a to jak ve vztahu k sobě samému, tak i ve vztahu k druhým lidem;
- agentický: jedinec má vysoký zájem o sebe, nikoliv však již o druhé, a pečuje taktéž primárně o sebe;
- konvenční: jedinec je orientován opačně než v případě agentické generativity, tedy zaměřuje se na druhé, sebe opomíjí;
- komunální: v tomto případě je zapojení orientována na jedince, je vysoké, avšak ve směru k druhým lidem je nízké. Co se týče zahrnutí, to je nízké jak ve směru k vlastnímu Já, tak i k druhým;

¹⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2008, s. 201. ISBN 978-80-246-1318-5.

¹⁷ MILLOVÁ, Katarína a Marek BLATNÝ. Generativita v současném empirickém výzkumu. *Československá psychologie*. 2016, 60(6), s. 613-615. ISSN 0009-062X.

- stagnující: zapojení je jak vůči sobě samému, tak i vůči druhým nízké a nízké je i zahrnutí, opět v obou směrech.¹⁸

V této koncepci lze rozeznat inspiraci E. Erikson, resp. rozvinutí jeho vývojové teorie, kdy se období střední dospělosti pojí s vývojovým úkolem generativita versus stagnace. Pokud jedinec není orientován na sebe ani druhé, nerozvíjí aktivity ve prospěch sebe či druhých, v osobnostním vývoji bude stagnovat. Tento životní přístup pak může mít dopad i na prožívání situace odchodu dospělých dětí z domova, tedy syndrom prázdného hnízda, o čemž více pojednáváme ve třetí kapitole práce.

1.3 ZMĚNY VE STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI

Tělo jedince stárne již od jeho narození, nicméně ve středním věku je tělesné stárnutí spojeno s mírným poklesem fyzické výkonnosti. U vrcholových sportovců bývá tato skutečnost spojena často s ukončením aktivní, profesionální sportovní dráhy a tito lidé nezřídka prožívají krizi z nadbytku volného času, která se u jiných osob, jejichž profese není spojena s optimem fyzického výkonu, dostavuje mnohem později, většinou se vstupem do starobního důchodu. Pokud je jedinec orientován právě na výkon, kdy dosahování vysokého výkonu u něj představuje významnou životní potřebu či hodnotu, představuje pro něj střední dospělost období, které prožívá ve srovnání s ostatními vrstevníky obzvláště těžce. Fyzické změny se však netýkají pouze poklesu výkonu. Znatelný je také úbytek tělesné atraktivity, čemuž obtížněji čelí ženy. Přibývají vrásky, vlasy šediví, ztrácí se mladistvé pružné držení těla. Nezřídka se jedinec tuto pro něj nepříjemnou změnu snaží kompenzovat mladistvým oblékáním a chováním, přičemž často se jedná spíše o neúspěšnou napodobeninu mládí než o účelné chování. V tomto období se také u některých jedinců mohou začít rozvíjet chronické choroby, např. ischemická choroba srdeční, vysoký krevní tlak, cukrovka, nádorová onemocnění. U žen se objevuje nepravidelná menstruace značící příchod menopauzy, u mužů je zvýšená frekvence močení a u obou pohlaví se také snižuje potřeba sexuálního života. Nutností se tak stává akceptace stárnoucího těla.¹⁹

¹⁸ Bradley & Marcia, 1998, in KROGER, Jane. *Identity Development: Adolescence Through Adulthood*. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage, 2007, s. 182. ISBN 0-7619-2960-6.

¹⁹ HRDLIČKA, Michal. 2. kapitola: Období, kdy se osobní růst mění ve stárnutí. In HRDLIČKA, Michal, KURIC, Julián a Marek BLATNÝ. *Krise středního věku – úskalí a šance*. Praha: Portál, 2006, s. 27. ISBN 80-7367-168-9.

I když je střední věk spojen u žen s menopauzou, a tedy i s ní související neplodností, dnešní ženy si tuto skutečnost nepřipouštějí a oddalují mateřství. Podle Lamperové se průměrný věk české ženy, která plánuje těhotenství, od roku 2017 přesunul až do třetí dekády života. Lidé v mladém věku dávají přednost kariéře či cestování, případně si pořizují bydlení, které je finančně značně zatěžuje. Schopnost ženy přirozenou cestou počít dítě je však po 35. roce věku mnohem nižší než v předchozím období a po 40. roce je již velmi malá. To, čím se tedy ženy ve střední dospělosti velkou měrou zabývají, tak představuje plánování těhotenství, případně nutnost podstoupit umělé oplodnění.²⁰

Menopauza však nemusí pro ženu představovat psychické trauma, jak se o této změně nezdálo traduje. S tímto pojetím se setkáváme především u žen, jejichž identita je založena na mateřské a reprodukční roli a přechodem do období post-reproduktivního se pak základ sebepojetí takové ženy značně narušen či zcela rozvrácen. V tomto ohledu stojí za pozornost, že dle některých sociologických koncepcí byla délka lidského života původně „naprogramována“ pouze na dobu, kdy se může rozmnožovat. Technologický pokrok, včetně pokroku v medicíně, však průměrnou délku života zdvojnásobil. Krize u žen v souvislosti s nástupem menopauzy může být způsobena také jinými faktory, než je absolutní zaměřenost na vlastní reprodukci a mateřství. Důvodem mohou být obavy ze změn v sexuálním životě, ale i neschopnost vyrovnat se s těmito změnami. Neplatí vždy, že žena či muž ztrácí zájem o sexuální aktivity. V tomto věku, a to např. i po klimakteriu, naopak může narůstat sexuální potřeba, což může některé ženy (muže) zúzkostňovat a znejistňovat. Reakcí na tyto změny, včetně změn tělesného vzezření, bývá nezdálo touha zůstat mladý, což se v rovině chování může projevat stupňovanou společenskou aktivitou, přehnanou péčí o oblékání, ale i absolvováním kosmetických operací. Strach ze ztráty ženské identity se ovšem může projevit nejen zaměřeností na vlastní tělo, ale v souvislosti se změnami v rodičovské roli též přehnaným zaměřením na péči o děti či vnoučata.²¹

²⁰ LAMPEROVÁ, Kristina. Češky odkládají mateřství na pozdější dobu. Umělých oplodnění výrazněji přibylo. *iRozhlas*. [online] 24.6.2017 [cit. 2018-06-16]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/cesky-odkladaji-materstvi-na-pozdejsi-dobu-umelych-oplodneni-vyrazne-pribylo_1706240805_haf

²¹ ŠACHOVÁ, Pavlína. Krize středního věku: ženy a muži v přechodu. *Feminismus*. [online] 14.7.2002 [cit. 2018-06-16]. Dostupné z: <http://www.feminismus.cz/cz/clanky/krize-stredniho-veku-zeny-a-muzi-v-prechodu>

Změny v reprodukční či sexuální oblasti se však týkají i mužů, u nichž také bývá přítomen přechod, pro který se užívá označení andropauza. Mužský přechod je spojen s poklesem hladiny pohlavního hormonu testosteronu a bývá doprovázen obdobnými obtížemi, jako je tomu u menopauzy u žen: přítomny mohou být depresivní nálady, pocity úzkosti, silná podrážděnost, vyčerpání, a to fyzické i psychické, pocity zbytečnosti, nechuť k běžným činnostem a aktivitám, potíže v sexuální oblasti (nechuť k sexu, poruchy erekce apod.). Muži se také mohou potýkat s poruchami spánku, ubývat může svalová hmota. Zejména potíže v sexuální oblasti unášejí muži velmi těžce, neboť s výkonem v této rovině je často spojena jejich sebehodnota. Za prožívané změny se stydí, přeceňují své síly, především se však nesnaží na ně vhodně adaptovat. Jako problematická se jeví skutečnost, že muži na rozdíl od žen o svých obtížích nemluví, uzavírají se do sebe. Ve vnějším chování se však může objevovat prezentace vlastní výkonnosti, zaměřenost na ni, či dochází ke kompenzaci v podobě odchodu ze stávajícího partnerského vztahu a hledání partnerky mladší. Takový vztah následně přináší zaměřenost na oblasti charakteristické např. pro mladší dospělost, potlačení prožívaných vnitřních konfliktů, což ovšem pochopitelně ztěžuje osobnostní růst.²²

Jestliže jedinec vstoupí do nového partnerského vztahu, jeho charakter je jiný, než tomu bylo v adolescenci nebo v rané dospělosti, tj. v době, kdy člověk – nyní ve střední dospělosti – získával nejvíce partnerských zkušeností: „*Ve středním věku většinou již ani uspokojující milostný vztah nevede k strhujícímu opojení a naprostému odevzdání, nenabývá charakter symbiotické vazby, které má být všechno obětování.*“ To je dáno nejen životní zkušeností či proměnami v psychickém prožívání, ale též změnou životního stylu, kdy je jedince ve střední dospělosti ochoten mnohem méně přizpůsobovat se, či se dokonce ve významných aspektech svého chování měnit dle požadavků nového partnera nebo partnerky.²³

Změny se ovšem týkají také partnerského svazku, který byl započat dříve a ve střední dospělosti přetrvává. Spokojenost v manželství v prvních 20 letech jeho trvání kolísá, resp. postupně klesá, což je dáno zatížením stereotypu všedního dne, přibývajícimi povinnostmi, problémy spojenými s rodičovstvím atd. Redukována tak může být prožívaná

²² TURČAN, Pavel. Muži v přechodu aneb mužské klimakterium. *Zdravě.cz*. [online] 28.7.5015 [cit. 2018-06-16]. Dostupné z: <https://zdravi-muze.zdrave.cz/muzi-v-prechodu-aneb-muzske-klimakterium/>

²³ HRDLIČKA, Michal. 2. kapitola: Období, kdy se osobní růst mění ve stárnutí. In HRDLIČKA, Michal, KURIC, Julián a Marek BLATNÝ. *Krise středního věku – úskalí a šance*. Praha: Portál, 2006, s. 30. ISBN 80-7367-168-9.

míra intimity, vzájemné přitažlivosti, partneři mohou spolu trávit stále méně času, včetně aktivit mimopracovních. Partnerský vztah by měl poskytovat jistotu a bezpečí. Ne vždy se tak děje a vztahy se ve střední dospělosti nezřídka rozpadají. Nespokojenost s manželstvím narůstá zejména se vstupem dětí do období dospívání, kdy se vztah s dětmi velmi často komplikuje, je provázen četnými konflikty. Manželství v obecné rovině provází více krizí. První se nachází v prvním desetiletí a bývá intenzivnější než krize druhá, která nastupuje v druhé dekádě manželství. Jestliže děti dospějí a není nutné o ně dále výrazněji pečovat, vychovávat je, pojítka mezi manželi či partnery, kteří prožívají neuspokojivý vztah, mizí. Dalším důvodem bývá odlišný osobnostní vývoj manželů, který má za následek rozdílnost hodnot a představ o dalším směřování v životě. Hlavním úkolem pozdější fáze manželství je vytvoření stabilního bezpečného, jistého vztahu, který bude zdrojem opory a solidarity ve stáří, což je jiný úkol než v případě rodiny s malými dětmi, kde je primárním cílem péče o děti a jejich výchova, na čemž se mohou podílet dva lidé i s rozdílnými zájmy a potřebami, neboť zaměřenost na dítě oba spojuje. Možným řešením je však zaměření na péči o vnoučata, i když v tomto případě je partnerství spíše formální.²⁴

²⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2008, s. 204-205. ISBN 978-80-246-1318-5.

2 RODINA JAKO SOCIÁLNÍ SKUPINA

Poté, co jsme přiblížili obraz střední dospělosti, se zaměřením na popis jejich hlavních znaků a změn, které jsou s tímto obdobím spojeny, se ve druhé kapitole více zabýváme tím, co je to rodina, jakými změnami tato sociální skupina prochází, a především popisujeme, jakých kvalit mohou nabývat vztahy mezi dětmi a dospělými.

Druhá kapitola práce tak slouží jako úvod do zkoumané problematiky syndromu prázdného hnízda. To, jakou podobu daný fenomén může mít, je ovlivněno nejen tím, jací jsou rodiče (tj. jakými atributy se vyznačují, jak u nich probíhá střední dospělost, kterou jsme se zabývali v předchozím textu), ale i jaký vztah mají rodiče mezi sebou a se svými dětmi. Považujeme tedy za důležité některé jevy blíže vysvětlit, abychom následně mohli snáze porozumět dynamice fenoménu syndromu prázdného hnízda.

2.1 CHARAKTERISTIKA RODINY

Rodina je primární, malou sociální skupinou, která je založená na svazku muže a ženy, ale také na pokrevním vztahu mezi rodiči a dítětem nebo dětmi, případně se může jednat o vztah nahrazující, např. adopční. Členové rodiny vytvářejí domácnost, osvojují si a vykonávají mnohé sociální role, které jsou významné nejen pro jedince či rodinu, ale i celou společnost. Rodina formuje osobnost dítěte (hovoří se o tzv. socializaci, a to socializaci primární), avšak ovlivňuje také stav a vývoj společnosti.²⁵

Jinou, poetičtější a méně vědeckou definici rodiny podávají Hines a Baverstock, dle kterých, z hlediska dítěte v rodině, „rodina je skupina lidí, které jste si nevybrali, ale od kterých nemůžete odejít. Jste emočně a fyzicky svázání. Patřit do rodiny znamená být součástí chaosu, který představuje snaha spojit několik životů v jednom obytném prostoru. Opravdová rodina tento chaos překoná a zůstane spolu. Rodina je skupina lidí, na kterých vám záleží a kterým záleží na vás a jste s nimi v kontaktu. Má na vás silný trvalý vliv.“²⁶

Výše uvedené z většiny pochopitelně platí i pro rodiče v rodině, přičemž za největší rozdíl oproti postavení dítěte v rodině lze považovat možnost rodičů rodinu opustit. Z hlediska práva se jedná o legitimní akt, který je v případě manželství stvrzen rozvodem.

²⁵ KLÍMA, Jiří. *Pediatric pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2016, s. 27. ISBN 978-80-247-5014-9.

²⁶ HINES, Gill a Alison BAVERSTOCK. *Jak na svého teenagera: manuál pro rodiče*. Praha: Grada, 2014, s. 73. ISBN 978-80-247-5144-3.

Pokud rodinu hodlá opustit dítě, intervnuje stát v podobě např. orgánu sociálně-právní ochrany dětí a v nejzávažnějších případech, kdy selhává dítě či jeho rodiče, je určen způsob náhradní výchovy, která může být ústavní nebo náhradní. V tomto ohledu je důležité, zda rodina plní své základní funkce.

Podle Krause plní rodina zejména tyto funkce:

- biologicko-reprodukční funkce: podle autora je v zájmu státu, aby se rodil dostatečný počet dětí. V opačném případě se stát může jen stěží rozvíjet a prosperovat. Stát tedy reprodukci reguluje prostřednictvím populační politiky (opakem je restriktivní politika, která si klade za cíl tlumení populační exploze). Význam této funkce spočívá v případě jedince v saturaci jeho biologických, sexuálních potřeb a též potřeby pokračování rodu. Tato funkce se proměňuje v závislosti na tom, jak se mění dnešní rodiny – ne vždy se jedná o uskupení rodičů a jejich biologických dětí: alternativami jsou rodiny s dětmi adoptovanými či rodiny pěstounské, mnohé ženy se rozhodují pro výchovu dětí bez jejich otce či obecně bez zastoupení muže v rodině, existují také rodiny homosexuální či partneri bezdětní, a to z vlastní vůle;
- sociálně-ekonomická funkce: rodina představuje nejmenší společenskou skupinu, ale pro společnost je důležitá i z hlediska ekonomického. Rodina předává kulturu, smysl pro pracovní úsilí. Jak autor uvádí, často je na dítě v rodině pohlíženo jako na konzumní statek, nicméně dítě představuje potenciální zdroj pracovní síly, a je tedy vhodnější nahlížet na něj jako na investici (pro stát i rodiče, o které ve stáří již dospělé dítě nezřídka pečuje). Rodina jako celek je pak spotřebitelem. Poruchy ekonomické funkce rodiny jsou spojeny s materiálním nedostatkem. Autor dále uvádí, že v minulosti byla rodina samostatnou ekonomickou jednotkou, což je v dnešní době spíše výjimečným příkladem (zejména tedy v moderních vyspělých zemích), nicméně lze sledovat návrat k této koncepci;
- ochranná, zaopatřovací či pečovatelská funkce: rodina zajišťuje uspokojení důležitých potřeb všech jejích členů. I v tomto případě však danou roli nemalou měrou přebírá stát – o děti je pečováno v jeslích, o seniory v domovech pro seniory, prostřednictvím důchodového nebo nemocenského pojištění přebírá značnou část této funkce u osob vyššího věku nebo nemocných. Pokud je rodina neúplná, může jen stěží zajišťovat dostatečně všechny své funkce, což mívá v případě funkce

ochranné negativní dopad na další generace, neboť péči o blízké se jedinec učí ve své rodině;

- socializačně výchovná funkce: jak již bylo uváděno, rodina má centrální roli v socializaci jedince, který přebírá hodnoty, normy či vhodné formy chování prosazované společností, k níž patří. Dle téhož zdroje se však tato funkce nevztahuje pouze na děti v rodině, ale i na osoby starší, na které socializačně působí jejich děti a vnoučata, což souvisí s fenoménem mezigeneračního učení. Autor upozorňuje také na skutečnost, že je tato funkce rodiny oslabena vlivem společensko-historického vývoje, kdy v současné době je dítě vychováváno nejen svými rodiči, ale např. i v rámci školy či médií, přičemž problematičtější je pak situace, kdy se tyto výchovné cíle výrazněji rozcházejí. Navíc platí, že i v této oblasti jsou na současnou rodinu kladeny velké nároky: od rodin se očekává, že budou rozvíjet potenciál svých dětí, což v případě sociálně slabých rodin není vždy realizováno optimálně. Proměňují se i výchovné styly. Nevhodné styly (autoritářský, liberální či nekonzistentní) mohou vést k výskytu společensky nežádoucího chování dětí;
- emocionální funkce: tato funkce je podle autora nezastupitelná, rodinu v tomto ohledu nemůže nikdo nahradit. Rodina poskytuje svým členům citové zázemí, pocit lásky, bezpečí, rozvíjeny jsou v ní společné rituály, které mohou zvyšovat kohezi rodiny.²⁷

Stabilita rodina je podle Mlčáka zajišťována více faktory. Jedná se např. o teritorialitu rodiny (prostor bytu, domu, ale i sociální prostor, přičemž i vnitřní uspořádání bytu/domu reflektuje strukturu rodinných vztahů a konzervuje ji), rodinný kodex (zkušenosti rodiny, které jsou transformovány do hodnotové orientace rodiny, určitý soubor neformálních pravidel dodržovaných rodinou), rodinné tradice (tyto tradice zprostředkovávají intergenerační vztahy, udržují se památečními předměty, roli má i vyprávění rodinných příběhů), rodinný poklad (majetek, kterého si rodina cení a který ochraňuje), rodinné rituály (společné a často opakované činnosti – např. způsob stravování, ukládání dětí ke spánku) či rodinné mýty (neověřené normativní soudy a přesvědčení, která

²⁷ KRAUS, Bohuslav. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudemus, 2015, s. 40-44. ISBN 978-80-7435-544-8.

mají značný vliv na rodinné vztahy. Tyto mýty mají podle autora i ochrannou funkci, tj. chrání rodinu před okolním světem).²⁸

2.2 VÝVOJOVÝ CYKLUS RODINY

Rodina prochází určitými cykly, fázemi, obdobími, které lze označit za vývojová stádia. Na počátku většinou stojí partnerství, následované vstupem do manželství. Další novou etapu představuje rodičovství, které je jiné v závislosti na věku dítěte: rozlišován je tak předškolní věk dítěte, školní věk, dospívání dětí a jejich odchod z rodinu. Zde se již hovoří o rodině opuštěné dětmi, tj. syndromu prázdného hnízda, čímž se rodina vrací do fáze manželské.²⁹

V obecné rovině se rozlišují tři fáze, a to fáze expanze, kterou představuje rodina s malými dětmi, které postupně stárnou, odrůstají, což vede k tzv. disperzi rodiny, v níž dospělé děti postupně z rodiny odcházejí, čímž se rodina dostává do fáze nezávislosti, značící opět samostatný život manželů.³⁰

Každá fáze vyžaduje adaptaci na změnu rodinného života. Na počátku manželství si partneři vytvářejí pravidla vzájemného soužití, rozdělují si role. S narozením dětí je nutné osvojit si roli rodiče. Je také nutné přehodnotit dosavadní hierarchii hodnot, nutností je i změna životního stylu. Tato fáze rodiny představuje pro partnery velkou zatěžkávací zkoušku. Je zapotřebí posílit toleranci, schopnost vzájemné spolupráce, ale též je důležité, aby se partneři ve svých rolích v případě potřeby dokázali zastoupit, přičemž podmínkou je ochota k této spolupráci. Rodina s dětmi předškolního věku je zaměřena především na výchovu dětí. Stále tedy nemají rodiče dostatek času na vzájemný kontakt, nicméně oproti předchozí fázi je již rodina po prožité změně relativně stabilní a má zažité nové stereotypy. V rodině s dětmi školního věku přibývá důraz na vzdělávání dětí. Oslabován je vliv rodičů, kdy se např. na socializaci dítěte začínají výrazně podílet i jiné osoby a instituce (škola, vrstevníci). Další náročné období představuje pro rodinu dospívání dětí, které formují své Já, prosazují se v rámci hledání vlastní identity, a to i s užitím nových vzorců chování, které mohou do rodinného systému vnášet četné, a i velmi intenzivní konflikty. Dospívající se připravují na nové povolání, navazují první milostné vztahy,

²⁸ MLČÁK, Zdeněk. *Vybrané kapitoly z psychologie manželství a rodiny*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1996, s. 62. ISBN 80-7042-452-4.

²⁹ ČÁBALOVÁ, Dagmar. *Pedagogika*. Praha: Grada, 2011, s. 198. ISBN 978-80-247-2993-0.

³⁰ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 197. ISBN 80-247-1284-9.

začíná proces výraznější separace z rodiny. Odchodem dětí z rodiny se vztahy mezi rodiči a dětmi nezpřetrhají, ale naopak se (pakliže dosavadní vývoj dětí a celé rodiny probíhal optimálně) se mohou posílit. Rodiče začínají mít na sebe opět více času, mohou se také zaměřit na svůj osobnostní či profesní rozvoj. Pro rodinu ve středním věku je charakteristické bilancování rodičů, pomoc rodinám svých dětí, ale i péče o vlastní rodiče. Tato fáze se také označuje jako syndrom prázdného hnízda. V ní si rodiče osvojují další novou roli, a to roli prarodiče. Poslední fází života rodiny je rodina stárnoucí, kterou tvoří pár seniorů, kteří si uvykají na nový životní styl, kdy se již nacházejí ve starobním důchodu, mají tedy i více volného času, jehož využívání však může být komplikováno přibýváním zdravotních obtíží.³¹ Za pozornost stojí vliv společensko-historického vývoje na vývojový cyklus rodiny, který je podle Zimbarda a Coulombové nezřídka dramaticky změněn rozvodem rodičů. Rozvodovost ve vyspělých zemích narůstá, přičemž podle autorů je vyšší ve státech, kde není nutné uvádět důvody rozvodu. Vliv však nemá ani např. počet věřících v populaci, neboť dle téhož zdroje se např. v katolickém Polsku rozvádí každé třetí manželství. Příčiny proměn rodiny jsou spojovány s opouštěním tradičního konceptu rodiny (tj. rodiny patriarchální), ekonomickým tlakem na zaměstnanost žen, médií proměňujícími morálku společnosti apod. Význam však má i nezralost rodičů, kteří nebývají dostatečně připraveni na narození dítěte: „*Přichází stres. Děti zcela ovládnou jejich život.*“ Výsledkem je odcizení rodičů či snaha řešit konflikty a náročné situace v rodině útekem – k návykovým látkám, práci, do nového (mimomanželského) vztahu.³²

Trapková a Chvála připodobňují vývojový cyklus rodiny k děloze. Hovoří tak např. o sociální děloze či sociálním porodu. Vysvětlují, že separace dítěte od rodičů probíhá postupně, přičemž v jednotlivých fázích dítě více potřebuje jednoho z rodičů. V kterémkoliv období této separace mohou nastat určité problémy. Pokud se v rodině objevují obtíže v separaci, nezřídka se jedná o problém rodu, tj. obdobné vzorce chování se opakují v různých generacích. Pokud rodič sám ve svém dětství a dospívání zažil obtíže v separaci od rodičů, existuje velká pravděpodobnost, že se historie bude opakovat i ve vlastní rodině. Tyto obtíže pak mohou nabývat různých podob – děti vykazují problémové chování, časté jsou psychosomatické obtíže u různých členů rodiny,

³¹ MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011, s. 33-34. ISBN 978-80-247-3872-7.

³² ZIMBARDO, Philip a Nikita D. COULOMBOVÁ. *Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Praha: Grada, 2017. 280 s. ISBN 978-80-247-5797-1.

nezřídka velmi vážné. Řešením pak může být rodinná terapie, u níž však existuje požadavek na plnou účast rodiny, což nebývá vždy možné.³³

Co se týče péče o členy rodiny v těchto cyklech, Bertini vysvětluje, že se role rodičů a dětí obrací. Závislé dítě se postupně stává do určité míry partnerem svých rodičů, vztahy mezi rodiči a dítětem nabývají na větší symetrii, která se opět pozměňuje s tím, jak rodiče stárnou: v ideálním případě pak začnou již dospělé a osamostatněné děti vracet poskytovanou péči svým rodičům – pomáhají jim s úkoly, které již pro ně mohou být obtížné, pozvou je na večeri, zaplatí jim dovolenou apod. V některých případech mohou dospělé děti pečovat i o své prarodiče, a přebírají tak roli svých rodičů.³⁴

2.3 VZTAHY MEZI RODIČI A DĚTMI

Vztahy mezi rodiči a jejich dětmi se pochopitelně značně proměňují, což je dáno mnoha faktory – uvést lze např. věk dítěte, osobnostní zralost rodičů, zdraví jednotlivých členů rodiny, stav dyadického vztahu rodičů ve smyslu harmonie či naopak výrazného nesouladu apod.

Kvalita vztahů mezi těmito členy rodiny a schopnost pružně reagovat na změny v rodině závisí podle Plamínka velkou měrou na výchově dětí, přičemž za významné téma považuje nakládání s fenoménem závislosti v rodině. Dítě je zprvu závislé na péči druhých, kterou nejčastěji zajišťuje jeho matka. Pokud se však z této závislosti postupně nevymaní (tj. neproběhne optimálně separační proces), bude závislým na druhých po celý svůj další život, což se může projevit v různých aspektech života – práci, partnerských vztazích apod. Potřeba osamostatnit se je dle autora dítě vlastní a působí protichůdce oproti tendenci zůstat v závislé vazbě na druhém. Dítě touží zůstat volným, a v tomto ohledu je tedy nutné, aby dítě bylo vhodně vychováváno, tj. v rodině musí existovat určitá pravidla vzájemného soužití, děti by měly být vedeny k respektu k druhému člověku, měly by se co nejdříve seznamovat s tím, kde končí a začínají hranice životního prostoru jedince. Při nevhodné výchově existuje riziko, že dítě bude i v dospělosti směřovat k volnosti, tj. nerespektování norem a pravidel společnosti. Určitou nástavbu pak v této koncepci představuje princip synergie, kdy jedinec poznává, že v mnoha situacích je vhodnější opětovně vstupovat

³³ TRAPKOVÁ, Ludmila a Vladislav CHVÁLA. *Rodinná psychoterapie psychosomatických poruch: rodina jako sociální děloha*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, s. 175. ISBN 978-80-7367-561-5.

³⁴ BERTINI, K. *Sendvičová rodina: Souběžná péče o malé děti a seniory*. Praha: Portál, 2013, s. 86. ISBN 978-80-262-0478-7.

do určité závislosti, a to ve smyslu spolupráce s druhými, předávání kompetencí, důvěry v druhé. Pochopení a jednání ve smyslu tohoto principu umožňuje jedinci zakládat rodinu, vést domácnost, vychovávat děti, spolupracovat v týmu apod. Rodič je pak tím, kdo dítě k tomuto osobnostnímu vývoji vede, přičemž sám by mu měl být vhodným příkladem – např. v dospívání by měl být posilován princip synergie, zatímco v raném dětství je nutné respektovat potřeby dítěte vycházející z jeho závislosti na primárním pečovateli. Původně vertikální vztah mezi rodičem a dítětem, v němž dominuje rodič, by se tak měl proměňovat na vztah horizontální, tedy partnerský. Tím se otevírá prostor pro nová témata a obsahy ve vztahu rodiče – děti, které mohou zahrnovat i velmi osobní oblasti, jako jsou milostné vztahy, sexualita, později výchova vlastních dětí apod. Neznašená to však podle autora, že se rodič musí nutně vzdát své pomyslné role „lídra“, neboť je v tomto vztahu stále tím, kdo má více zkušeností.³⁵

Platí také, že se do vztahů mezi dětmi a rodiči promítá genderový faktor. Velmi často zaujímá rodina tradiční model, kdy žena po narození dítěte zůstává v domácnosti, o dítě pečuje, muž živí rodinu. Nežádá si žena spojuje výchovu dětí se smyslem života. Otcové se na výchově podílejí spíše menší měrou, především se zapojují do volnočasových aktivit. Již od předškolního věku dítěte by měl být otec pro dítě imponující, a to jako autorita kompetentnosti a též autorita moci. Do vztahu rodiče s dítětem se značně promítá kvalita vztahu partnerského, přičemž tento vliv je patrnější u mužů, kteří vykazují větší tendenci zapojovat se do výchovy dětí, pakliže jsou v tomto ženou podporováni a s partnerkou též mají dobrý vztah.³⁶

Ve střední dospělosti již většinou nejsou děti „*tak účinným tmelem manželského soužití*“, neboť se více orientují na své zájmy a chtějí trávit méně času s rodiči. Ne vždy tak s nimi tráví volný čas, jezdí na dovolené, tj. jedná se o jakousi fázi signalizující blížící se opuštěné hnízdo. V této fázi by měl rodič velmi rozmýšlet, jaký vztah s dětmi má a jaký by bylo vhodné mít: příliš velká identifikace brání odstupu, tedy i dání volnosti dítěti. Není ani vhodné být pro děti kamarádem, neboť to mnohdy znamená podbízet se jim. V této fázi je tedy důležité, aby dítě mělo prostor pro svoji separaci, ale též aby se začal odpoutávat i rodič, resp. aby si začal uvědomovat, že separace bude nutná.³⁷

³⁵ PLAMÍNEK, Jiří. *Tajemství úspěchu*. Praha: Grada, 2010, s. 78-80. ISBN 978-80-247-3658-7.

³⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2008, s. 131-134. ISBN 978-80-246-1318-5.

³⁷ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2004, s. 303-308, ISBN 80-7367-124-7.

3 SYNDROM PRÁZDNÉHO HNÍZDA

3.1 CHARAKTERISTIKA SYNDROMU PRÁZDNÉHO HNÍZDA

Termín „Syndrom prázdného hnízda“ byl poprvé užit spisovatelkou D. Canfield v roce 1914 a v odbornou veřejností začal být užíván v 70. letech minulého století, a to jako soubor symptomů zahrnujících depresi, osamělost, nízké sebepojetí. Identifikován byl původně u některých žen, jejichž poslední děti v nedávné době opustily domov. Dřívější výzkumy považovaly za faktor vedoucí k obtížnějšímu zvládnutí této situace zaměstnanost žen, tj. soudilo se, že prožitek prázdného hnízda je silnější pro ženy, které nejsou zaměstnané, či jim práce nepřináší dostatečné uspokojení. Později realizované výzkumy však přinesly zjištění, že vliv má frekvence a intenzita kontaktu rodičů s dětmi, které domov opustily. Roli však má u kultura, etnikum apod. – syndrom prázdného hnízda se tak např. v USA týká zejména rodičů bílé rasy, pocházejících ze střední třídy. V Evropě existují také rozdíly, kdy zejména ve státech na severu Evropy děti dříve opouštějí domácnost rodičů, v čemž jsou podporovány i státní politikou. Prokázána nebyla spojitost mezi menopauzou a distresem, který ženy po odchodu dětí z rodiny prožívají. Nejnovější koncepce předpokládají, že syndrom prázdného hnízda se týká zejména těch rodičů, kteří sami v dětství nezažili bezpečné připoutání k primárnímu rodiči (tzv. attachment), jejich attachment byl nejistý, či zažili v dětství ztrátu rodiče, čímž byl opět attachment výrazně narušen.³⁸

Podle Langmeiera a Krejčířové bývá odchod dětí z rodiny mnohdy obtížnější nikoliv pro ženy, ale pro muže, kteří se teprve v této fázi cyklu rodiny začínají výrazněji orientovat na citové vztahy a rodinný život: mohou tak začít litovat, že se rodině nevěnovali více, že ve větší míře nebyli svědky dětství a dospívání svých potomků. Nezřídka také může být pro muže obtížné přijmout partnera dospělé dcery, který může být považován za konkurenci. Prázdné hnízdo tak může být prožíváno jako skutečná prázdnota. Nicméně podle autorů bývají obecně pro rodiče obtížnější situace, kdy dospělého dítě v očekávané době z rodiny neodchází, nebo se do ní již po fázi samostatného života, případně vlastního rodinného života, opětovně vrací. Rodiče si již zvykli na nový způsob života a adaptace na tuto nečekanou změnu nemusí probíhat snadno. Nutností je uvyknout si na odlišné životní styly, ustanovení formálních

³⁸ HARKNESS, Sara. Empty Nest Syndrome. In LOUNE, Sana and Marthe SAJATOVIC (Eds.). *Encyclopedia of Aging and Public Health*. New York: Springer, 2008, pp. 318-319. ISBN 978-0-387-33753-1.

či neformálních pravidel, které umožní více generacím žít i v malém prostoru. Podle autorů je optimálním řešením fyzická vzdálenost rodičů a jejich dospělých dětí (tj. samostatné bydlení), za současného zachování relativně intenzivních a pravidelných vzájemných kontaktů (návštěvy, výpomoc). Autoři dále upozorňují, že je žádoucí na počátku této fáze rodiny ustanovit si jasné hranice, které je následně nutné respektovat, což zajišťuje potřebnou autonomii dětí i rodičů. Tyto hranice by však měly být pružné, aby bylo možné flexibilně reagovat na případné změny.³⁹

Vaněk upozorňuje na problematickou terminologii: pojem syndrom značí určitou patologii, tedy něco, co je nežádoucí a je vhodné odstranit příčinu syndromu, tedy nějaký problém. Nicméně podle autora se jedná o zcela přirozenou fázi života rodiny, tedy žádnou patologii, což ovšem pochopitelně neznamená, že je to toto období jednoduché a snadno zvládnutelné.⁴⁰ Podobně Smith uvádí, že tento termín připodobňuje opuštěné rodiče k chudým, zbídačeným, smutným ptáčkům, což je do určité míry degradující. Proměňuje se fáze rodiny, a autorka tak navrhuje vlastní termín, a to postrodičovské období (post-parental period).⁴¹ Projevům syndromu prázdného hnízda se více věnujeme v následujícím textu.

3.2 SYNDROM PRÁZDNÉHO HNÍZDA JAKO KRIZE

Podle Vágnerové nemusí být fáze rodiny, kdy ji opustí dospělé děti, prožívána nutně negativně. Naopak je podle autorky toto období – byť možná paradoxně – pro mnohé rodiče fází spokojenosti, což je dáno zejména tím, že ubylo rušivých vlivů, které byly spojeny s dospívajícími dětmi. Avšak partneři stojí před důležitým úkolem, který představuje proměna partnerského vztahu: *„Je třeba změnit životní styl, zvolit si náplň volného času, najít si nový cíl, který by byl pro manžele přijatelný. Nyní jsou oba partneři svobodnější, méně vázaní různými povinnostmi, ale mohou být i bezradní a nejistí. Osamostatnění dětí může odkrýt vyprázdněnost manželského vztahu, odlišnost potřeb a cílů obou partnerů, které činí jeho přetrvávání nesmyslným...může se ve větší míře projevit rozdílnost jejich postojů a hodnot, která byla potlačována vzhledem k prioritě zaměření*

³⁹ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 198. ISBN 80-247-1284-9.

⁴⁰ VANĚK, David. Prázdné hnízdo. *Psychologie.cz*. [online].

⁴¹ SMITH, Rita. *Empty Nest, Empty Desk, What's the Next? How Boomer Professional Women Are Reinventing Their Retirement*. Denver: Outskirts Press, 2018. 273 p. ISBN 978-1-4327-4613-1.

na výchovu dětí. To je důvodem rozpadu mnoha manželství, k němuž dochází až v době stárnutí.⁴²

Z výše uvedeného je tedy zřejmé, že syndrom prázdného hnízda nemusí zažívat nutně všichni rodiče, jejichž dítě či děti opustily rodinu. Do určité míry lze na tento fenomén nahlížet jako na začátek velmi zajímavé životní etapy, v mnohém podobné, a v mnohém odlišné od etapy rané dospělosti či počátku manželství, v němž se ještě neocitají děti. Dospělý se ještě nachází v produktivním věku, avšak již nemusí věnovat mnoho své energie péči o děti – může se více zaměřit sám na sebe a má-li dostatek možností a odvahy, jeho život může začít nabýt zcela nových podob, a to ve smyslu započetí nové profesní dráhy, začlenění většího množství volnočasových aktivit do svého života apod. Souhlasíme tedy s tvrzením, že se jedná o etapu cyklu rodiny, která může být rodiči prožívána různým způsobem, k čemuž ovšem přispívá mnoho faktorů.

Pro mnohé jedince však může představovat syndrom prázdného hnízda krizi – osobní či rodinnou. V naší práci nahlížíme na syndrom prázdného hnízda zejména ze dvou hledisek – tj. jako na krizi individuální, prožívanou jedincem, ale i jako na krizi manželskou. Špatenková a kol. vysvětlují, že manželská či párová krize se netýká celé rodiny, ale pouze jejího subsystému, tedy páru dospělých lidí. V době manželské krize jsou pak citlivěji vnímány rozdíly mezi partnery, ale též partnerovy negativní vlastnosti. Signálem existující krize je neschopnost věcně, otevřeně, bez zraňování toho druhého komunikovat. To, zda a jak bude krize zvládnuta, pak záleží z velké části na dobré vůli obou partnerů krizi vyřešit, tj. mnohdy i změnit svůj přístup k partnerovi, partnerskému vztahu atd. Podle autorky je doporučováno v krizi omezit debaty o vzájemném vztahu, vyčítání, obviňování, nevynucovat si sexuální styk, spíše se zaměřit na řešení praktických problémů, na denní chod rodiny, neuzavírat se do sebe, ale ani před partnerem, zároveň udržovat vztah s přáteli či dalšími osobami mimo rodinu.⁴³

V případech prožívané krize se pak dostávají pocity ztráty jistoty, vlastní potřebnosti, pro mnohé jedince se může jednat o signál stárnutí. Objevují se i negativní emoce, jako smutek, opuštěnost, úzkost, prázdnota, ztráta radosti ze života. Ve vztahu se zvyšuje

⁴² VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2008, s. 268. ISBN 978-80-246-1318-5.

⁴³ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a kol. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004, s. 74. ISBN 80-247-0888-4.

nebezpečí vyšší frekvence hádek, pocit odcizení manželského partnera, lhostejnost ke vztahu, včetně rezignace na jeho další rozvoj.⁴⁴

3.3 ZVLÁDÁNÍ SYNDROMU PRÁZDNÉHO HNÍZDA

Zvládání syndromu prázdného hnízda je podle Matouška odlišné u žen a mužů. Autor se odkazuje na četné longitudinální studie a uvádí, že ženy se odklání od tradiční, genderově přisuzované role, k roli více emancipované – jsou tedy ráznější, více se orientují na výkon, více se také angažují mimo svět rodiny a mohou být i emočně vyrovnanější, než jak tomu bylo dříve. Podobně se však i muži mění – ochotněji sdílejí s druhými lidmi své prožitky, více se zajímají o druhé a jsou také více otevření vůči svým emocím. Objevit se ovšem může i tzv. panika zavírajících se dveří, kdy jedinec získá dojem, že mu již nezbývá mnoho času na to, aby naplnil své přání a žil svůj život podle svých představ. Výsledkem tak může být – bez ohledu na pohlaví – hledání nového vztahu, dramatický odchod ze zaměstnání apod.⁴⁵

U některých rodičů mladých dospělých, kteří se aktuálně osamostatňují, se může objevit chování, pro které se v anglosaských zemích užívá termín „*helicopter parenting*“, kdy je rodič připodobňován k vrtulníku, který neustále krouží nad svým dítětem, je mu na dohled, sleduje ho, kontroluje je, pečuje o něj, snaží se jej neustále chránit, i když to již většinou není nutné. Nejedná se však o hyperprotektivitu přetrvávající z dětství, ale toto chování se u rodiče objevuje až poté, co dítě opustí rodinné hnízdo, např. když začne studovat na vysoké škole. Základním projevem je neustálý kontakt rodiče se svým dítětem – pokud není možný osobní, pak alespoň telefonický či prostřednictvím skypu nebo e-mailu. Rodič je připraven dítěti pomáhat v rozličných oblastech – ve škole, s kamarády, učiteli atd. Rodič pomáhá dítěti dosahovat dobrých či excelentních výsledků, řeší za něj problémy, činí za něj závažná rozhodnutí. Pokud se dítěti nedaří, rodič se cítí špatně, a tyto prožitky následně přenáší i na své – již dospělé – dítě. Tato přílišná starostlivost brání jedinci dospět, převzít zodpovědnost za svůj život, a tedy i s ním být spokojený.

⁴⁴ VANĚK, David. Prázdné hnízdo. *Psychologie.cz*. [online].

⁴⁵ MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 71. ISBN 80-86249-19-9.

Skutečností však zůstává, že mnozí mladí dospělí toto chování vítají a interpretují jej jako emoční podporu.⁴⁶

Za závažnější lze ovšem považovat situace, kdy se rodič výrazněji angažuje v životě svého dospělého dítěte, které již samo založilo rodinu. Cibulec soudí, že mnohdy je snahou těchto rodičů dokázat svému dítěti, že na něj nezapomněli, že jsou pro něj důležitější než jejich partner/ka. Výsledkem ovšem může být i rozvod mladé rodiny, což tyto rodiče často chápou jako potvrzení své „pravdy“.⁴⁷

Skutečností ovšem také je, že ne vždy rodina prázdné hnízdo zažije. Fenoménem posledních let je tzv. mamahotel, tj. tendence dospělých dětí, ale mnohdy i jejich rodičů, stále udržovat společnou domácnost a zamezit tak opuštěnosti hnízda. Vítek uvádí, že dnešní mladí Češi opouštějí své původní rodiny přibližně až ve 28 letech, přičemž jsou to častěji mladí muži, kteří využívají pohodlí domova rodičů a nechtějí převzít odpovědnost za svůj život. Důvody, proč se tak děje, mohou být různé. Z výzkumů podle autora vyplývá, že hlavní příčinou je úspora financí, následovaná obavami ze ztráty komfortu a další mladí dospělí se obávají samostatného života a zvládnání potřebných nároků, které jsou s ním spojeny.⁴⁸

Mlčoch doporučuje volit vhodné strategie ke zvládnutí změněné životní strategie, které tak mohou sloužit jako prevence před výše uvedenými jevy. Mnohdy je zapotřebí začít rozvíjet komunikaci mezi partnery, která po dobu, kdy se v rodině vyskytovaly děti, značně stagnovala. Vhodné je hledat nové zájmy, které mohou být i značně smysluplné – jednat se může např. o dobrovolnictví či studium na univerzitě třetího věku, nebo započítí plnohodnotného studia na vysoké škole. Syndrom vyhoření značí nespokojenost s vlastním životem, a je tedy zapotřebí hledat, co je příčinou této nespokojenosti, a tu následně změnit. Ne vždy toto dokáže jedinec sám, a pak je žádoucí vyhledání odborné pomoci, např. v podobě psychoterapie. I tímto způsobem může jedinec dospět k poznání, že jeho život nekončí, jen se proměnily některé životní role jedince.⁴⁹

⁴⁶ MACEK, Petr a kol. Rodiče a jejich (ne)dospělé děti: Jak vypadají vztahy a život v rodinách s dvacátníky? In LACINOVÁ, Lenka, JEŽEK, Stanislav a Petr MACEK (Eds). *Cesty do dospělosti: Psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Brno: Masarykova univerzita, 2016, s. 54. ISBN 978-80-210-8400-1.

⁴⁷ CIBULEC, J. *Soužití tří generací*. Praha: Práce, 1980, s. 166. ISBN neuvedeno.

⁴⁸ VÍTEK, Jiří. Mamahotel vyhovuje především mladým chlapcům, od rodičů odcházejí skoro ve 28 letech. *Živnostenské listy*. [online].

⁴⁹ MLČOCH, Zbyněk. Syndrom opuštěného hnízda aneb jak zvládnout odchod dětí od rodičů v dospělosti. *Zbyněk Mlčoch*. [online].

4 POPIS VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Čtvrtá kapitola práce je věnována popisu realizovaného kvalitativního šetření, přičemž výzkumný problém zněl: Jaký má fenomén syndromu prázdného hnízda dopad na rodinné klima, se zřetelem k prožitkům žen, které v prázdném hnízdě zůstanou?

V popisovaném výzkumu jsme tedy zkoumali zejména dopad syndromu prázdného hnízda na rodinné klima. Jak již bylo uváděno, v obecné rovině může být tento dopad dvojitý: pozitivní či negativní. Pozitivní z pohledu nových možností pro seberozvoj osobnosti rodičů, avšak zde je otázka, jestli se podaří jedinci, který je již za obdobím nejvyššího stupně jak fyzických, tak psychických sil, v sobě znovu najít chuť a odhodlání na sobě a svém vztahu dál pracovat, či naopak se vzdá, ať už jen na určitou chvíli, nebo po zbytek života.

Spojení syndrom prázdného hnízda se řadí mezi krize vývojového období zvaného střední dospělost. Přímou se dotýká opouštění domova dětmi a zůstává domov, který se musí znovu zadaptovat a v podstatě se jakoby vrátit do doby, kdy se rodina skládala pouze ze dvou členů. Takový návrat sebou nese mnoho rizik, která mohou způsobit i fatální následky. Jde vlastně o situaci, kdy je třeba se znovu poznat a sjednotit vzájemné hodnoty, koníčky, a především plány do budoucnosti. Protože ještě na úplném začátku, kdy se dva poznali a žili pouze oni, tak to byla doba plná plánů a očekávání příchodu dětí, péče o děti a do jisté míry odsunutí svých vlastních zážitků. Proto je výzkum zaměřen především na zjišťování dopadů tohoto syndromu na rodinné klima.

4.1 VÝZKUMNÝ CÍL A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem výzkumu je zjistit, jak ženy prožívají odchod dospělých dětí z rodiny a jak se jejich život v závislosti na této skutečnosti proměnil.

Formulovány byly také následující výzkumné otázky (VO):

VO1: Jak se ženy adaptovaly na odchod dítěte z rodiny?

VO2: Jaké pozitivní změny odchod dítěte z rodiny do přináší do života jeho matky, v souvislosti se syndromem opuštěného hnízda?

VO3: Jaké negativní změny odchod dítěte z rodiny přináší do života jeho matky, v souvislosti se syndromem opuštěného hnízda?

4.2 METODOLOGIE VÝZKUMU

S ohledem na cíl výzkumu byl zvolen jako nejvhodnější výzkumný design kvalitativní výzkum.

Kvalitativním výzkum se zaměřuje na pochopení různých pojmů a vztahů aktéry sociální reality. Aktéři jsou přímo respondenti, kteří prožívají různé sociální situace a oni samotní jsou tzv. naivními vědci. Jedná se o „pohled z perspektivy subjektu“ což je vlastně popis všedních detailů, chápání chování a významu v sociálním kontextu, důraz na čas a proces.⁵⁰

Metodou výzkumu byl rozhovor, technikou výzkumu byl polostrukturovaný rozhovor. Miovský uvádí, že bývá tento rozhovor ve výzkumech nejčastěji užíván, neboť v sobě kombinuje výhody strukturovaného i nestrukturovaného rozhovoru. Výzkumník nejprve vytvoří schéma rozhovoru, které však při vedení rozhovoru může doplnit vlastními otázkami, je možné měnit i pořadí vytvořených otázek. Jak autor dále vysvětlil, s pomocí doplňujících otázek lze často lépe pochopit zkoumaný problém, a to do hloubky.⁵¹

Vzhledem ke zkoumanému tématu, který je založený na subjektivním prožívání a zkušenosti určitého jevu, v tomto případě prožívání syndromu prázdného hnízda, a za účelem zmapovat co největší rozsah různých aspektů, které se k tomuto fenoménu váží a ovlivňují jeho prožívání, byla zvolena jako metoda analýzy dat zakotvená teorie (grounded theory). Autory této teorie jsou Barney Glaser a Anselm Strauss. Zakotvená teorie je „*induktivně odvozená ze zkoumání jevu, který reprezentuje. Je odhalena, vytvořena a prozatímně ověřena systematickým shromažďováním údajů o zkoumaném jevu a analýzou těchto údajů.*“⁵² Což tedy znamená, že nevycházíme z hypotéz, které bychom ověřovali, ale spíše „*necháváme, ať se vynoří to, co je v této oblasti významné*“⁵³

Postup zakotvené teorie tak, jak ji popsali Strauss a Corbin, se dělí do tří fází, které se ovšem prolínají. Jedná se o otevřené, axiální a selektivní kódování. Těžištěm samotné analýzy je otevřené kódování, tedy identifikace významových jednotek, které se procesem

⁵⁰ ŠVAŘÍČEK Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 18. ISBN 978-80-7367-313-0.

⁵¹ MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, s. 159-160. ISBN 80-247-1362-4.

⁵² ŠVAŘÍČEK Roman, ŠEĐOVÁ Klára a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0, str. 84

⁵³ STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky zakotvené teorie*. Brno, Boskovice: Podané ruce, Albert, 1999, s. 14. ISBN 80-85834-60-X.

otevřeného kódování vynořují. Mohou to být slova, slovní spojení či věty, mající obdobný význam, obsah. Tato data jsou posléze jako vytvořená kategorie označena názvem vyjadřující, co označují. Vznikají tak kategorie a podkategorie, s nimiž je dále pracováno. Prolínání fází zakotvené teorie znamená, že výzkumník se mnohdy opakovaně vrací na začátek, může znovu vstupovat do terénu, vytvořené kategorie a podkategorie neustále reviduje, a to tak dlouho, dokud nevznikne kompaktní teorie reflektující vstupní data a popisující sledované téma.

S využitím paradigmatického modelu je pak možné určit vztahy mezi těmito kategoriemi a podkategoriemi, což slouží jako podklad pro následnou tvorbu teorie ve fázi selektivního kódování. Uspořádání kategorií a podkategorií do paradigmatu je prováděno v axiálním kódování a jeho podoba je následující: „(A) *PŘÍČINNÉ PODMÍNKY* → (B) *JEV* → (C) *KONTEXT* → (D) *INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY* → (E) *STRATEGIE JEDNÁNÍ A INTERAKCE* → (F) *NÁSLEDKY*.“⁵⁴

Výzkum byl proveden v červnu roku 2018. Samotnému výzkumu předcházela předvýzkum, tj. autorka práce s využitím připraveného schématu rozhovoru provedla interview s osobou blízkou, která naplňovala stanovaná kritéria pro výběr respondentek do výzkumného souboru a která zahrnovala zkušenost se syndromem prázdného hnízda (tj. daná osoba zažila odchod svého dospělého dítěte z rodiny) a pohlaví respondentů. Vzhledem k tomu, že se jedná o populaci obtížně dostupnou (bylo nutné využít osobní kontakty autorky práce či jejich blízkých, kteří doporučovali své známé, o nichž věděli, že mají dospělé děti, kteří již s těmito osobami nežijí ve společné domácnosti), zvolili jsme dotazování pouze u osob ženského pohlaví, neboť tyto osoby byly, jak bylo zjištěno v rámci realizace předvýzkumu, ochotnější zúčastnit se výzkumu, vyprávět o své zkušenosti, najít si na rozhovor čas apod. Homogenita výzkumného souboru taktéž umožňuje lépe zachytit specifika daného fenoménu, neboť lze předpokládat, jak také bylo uváděno v teoretické části práce, že muži a ženy zažívají syndrom vyhoření odlišně.

K výběru respondentů tak byl užit záměrný výběr, který Miovský definuje jako „*postup, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností. Kritériem výběru je právě vybraná (určená) vlastnost (či projev této vlastnosti) nebo stav (např. příslušnost k určité sociální nebo jiné skupině)*“⁵⁵

⁵⁴ STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky zakotvené teorie*. Brno, Boskovice: Podané ruce, Albert, 1999, s. 72. ISBN 80-85834-60-X.

⁵⁵ MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, s. 135. ISBN 80-247-1362-4.

S respondenty tedy byly vedeny polostrukturované rozhovory, a to dle vytvořeného schématu, upraveného na základě získané zpětné vazby z předvýzkumu (doplněny byly zejména otázky týkající se vztahů s dětmi, volnočasových aktivit a pocitů, které respondentky zažívaly). Užití schéma rozhovoru je uvedeno v příloze práce č. 1.

Rozhovory s respondentkami probíhaly v prostředí, které bylo přirozené dotazovaným, většinou u nich doma. Rozhovor s každou z respondentek trval přibližně 60-90 minut, v závislosti na tom, jak dlouhé odpovědi respondentky podávaly. Rozhovory probíhaly v prostředí nikým nerušeném. Respondentky byly seznámeny s cílem výzkumu, byly informovány, že svoji účast ve výzkumu mohou kdykoliv přerušit, čehož žádná z respondentek nevyužila. Seznámeny byly také s tím, že výzkum bude realizován jako anonymní, resp. nebudou v práci uváděny žádné údaje, které by umožnily identifikaci respondentek. Na základě těchto informací a jejich seznámení s nimi respondentkami tak byl získán od respondentek ústní informovaný souhlas s účastí ve výzkumu i jeho průběhem.

Rozhovory byly nahrávány na diktafon a následně přepsány do programu Microsoft Office, Word, verze 2016. Pouze jedna z respondentek souhlasila s uvedením přepisu rozhovoru v práci – tento přepis je uveden v příloze práce č. 2. Získané nahrávky jsou bezpečně uloženy u autorky práce.

4.3 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Výzkumný soubor tvořilo 5 respondentek, které v textu dále blíže charakterizujeme. V části bakalářské práce věnované prezentaci výsledků pak užíváme některé přímé výroky respondentek, pro označení respondentek jsme zvolili písmeno „R“ (respondentka) a číslo vyjadřující pořadí, v jakém byly rozhovory vedeny.

R1 – žena ve věku 57 let, tři děti – dcery, všechny tři odcházely z domu postupně. První dvě dcery jsou z prvního manželství, třetí, poslední dcera je nyní ze současného vztahu s druhem. K rozvodu v prvním manželství došlo díky neshodám a nevěře na straně manžela. V období rozvodu i delší čas po rozvodu měla žena problémy s alkoholem. Starším dcerám je dnes 36 a 35 let. Nejmladší, kterou má respondentka společně s druhem, je dnes 25 let. Celý život žila žena ve městě, její současná profese je zástupce vedoucí na poště, dříve pracovala jako prodavačka, obor prodavačka má i vystudovaný. Vztahy

s dcerami měla dobré, ale nejstarší dcera vždy tíhla a tíhne i dodnes spíše ke svému otci. Mladší a nejmladší dcera jí byly vždy oporou. Mladší dcera nyní trpí závažným onemocněním, proto se jejich vztah proměnil spíše obráceně, nyní se snaží matka být ještě větší oporou své prostřední dceři. Společně s druhem vždy jezdili na dovolené každý rok, resp. přibližně do 10 let nejmladší (společné) dcery. Poté se druh naplno ponořil do podnikání a již neměl na rodinu moc čas. To respondentku po dlouhou dobu trápilo a stále trápí, cítí se osaměle, proto se snaží být více v práci. Díky starostem, které mají oba dva partneři v práci, se často doma hádali, stačila jen drobnost a „*už byl oheň na střeše.*“

R2 - žena ve věku 60 let, dva synové, po dvou rozvodech. Starší syn z prvního manželství druhý mladší syn z druhého manželství. Vztahy s prvním bývalým manželem se vůbec neudrží, ani jeden z nich o to nestál, s manželem z druhého manželství se stýkají dodnes. Po druhém rozvodu již neměla žena zájem o seznamování se s jinými muži a oba dva synové to uvítali. Mladší syn žije v blízkosti domova respondentky, proto se stále navštěvují. Starší syn odešel z rodiny již v době studia střední školy (byl na internátě) a společně s mladším synem a otcem mladšího syna za ním respondentka jezdila a pomáhala mu. Oba dva synové dnes žijí ve spokojeném manželství a již mají své děti. Respondentka je ve starobním důchodu, stále však chodí do práce – uklízí panelový dům, ráda si „*zalenoší*“, ale nejvíce času věnuje vnoučatům a již zmíněné práci.

R3 - žena ve věku 49 let, dvě děti. Obě dvě děti odešly velmi brzy, hned po studiích, tedy přibližně v 19 letech. Respondentka má syna a dceru. Vztah s otcem dětí byl rozveden ještě v době, kdy děti navštěvovaly druhý stupeň základní školy. Nějaký čas zůstávala respondentka sama. Přibližně po dvou letech od rozvodu si našla nového partnera, se kterým žije do dnes. V období, kdy se společně seznámili a sestěhovali, byly její děti v pubertě a docházelo ke konfliktům právě díky tomu, že se dětem nelíbilo to, že má matka jiného partnera než jejich otce. Dá se říci, že ho nepřijali. Respondentka studuje vyšší odbornou školu, obor sociální práce, a je zaměstnaná pod Městskou charitou v sociální službě pro osoby bez přístřeší. Za vztah s partnerem, který není otcem dětí, je velmi vděčná, protože právě on ji ve chvíli, kdy jí po rozvodu bylo nejhůř, pomáhal vše zvládat (bydlení, vztah s dětmi).

R4 - žena 44 let, má dva syny. Jeden z nich ještě zůstal doma, stále je ještě nezletilý (17 let) a druhý syn (23 let) se odstěhoval ze společné domácnosti přibližně před dvěma lety. Vztah s manželem trvá po celou dobu, od 19 let ženy. V tomto vztahu se v jednu chvíli manželé oddělili. Muž vzhledem k tomu, že jezdí kamionem a je stále pryč a doma je jen o víkendech, procházel „*divočejším obdobím*“ (nevěra, potřeba často odcházet z domu), což se odehrálo přibližně před 15 lety. Do té doby společně fungovali partneři velmi dobře – v té době muž pracoval ve firmě v Čechách. Pak začal pracovat pro německou firmu jako řidič kamionu. Žena si tak zvykla na samotu, kterou umenšoval kontakt s jejími rodiči a bratrem, který má postavený dům, v němž žije se svojí rodinou, na stejném pozemku, na jakém stojí dům respondentky. V domě žije respondentka se svými rodiči. Sama však říká, že bydlení v jednom domě s rodiči je „*na hlavu - čím jsou starší, tím jsou horší, a mamina má stále tendence mít všechno pod kontrolou.*“ Se syny nikdy nebyl žádný problém, vždycky společně dobře vycházeli, vždy si ovšem povídali. V období, kdy byly děti malé, trávila s nimi respondentka hodně času mimo domov – v přírodě, na hřišti, koupališti, pískovišti, často v doprovodu kamarádky a jejích dětí. Žena pracuje jako dělnice v továrně. Dnes je vztah mezi manželou harmonický a pohodový, sama respondentka se domnívá, že je to tím, že se vídají pouze o víkendu a „*zvykem*“, že jsou od sebe již několik let během pracovních dní.

R5 - žena ve věku 61 let, tři syni. V současné době je respondentka ve starobním důchodu, věnuje se chataření, čtení knih, navštěvování přátel. S manželem se rozvedli v době, kdy bylo nejmladšímu synovi 11 let. Nejmladší syn odešel z domova v 19 letech do Prahy studovat na ČVUT. O dalších synech se respondentka moc nezmiňovala, jen tak „*obecně*“ zhodnotila situaci, že se všemi dobře vychází, navštěvují se, stále je podporuje a pomáhá tak jako oni jí. Největší bolest a prázdnotu pociťuje právě díky rozvodu, ona sama se rozvádět nechtěla a dlouhou dobu po rozvodu byla „*zlomená a zhroutená*“, proto se dětem věnovala s maximálním vypětím všech sil. Na partnera byla žena velmi upnutá, a celkově pro ni bylo důležité, aby byli všichni společně. Dříve pracovala v sociálních službách, konkrétně pečovatelský domov a v domově, který poskytuje pomoc lidem bez domova.

4.4 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Na základě analýzy dat byly určeny tři hlavní kategorie tvořené podkategoriemi. Nejprve podávám jejich přehled. Dále v textu je popisují, a to s využitím přímých výroků respondentek.

Kategorie č. 1: Prožívání odchodu dítěte z rodinného hnízda

Podkategorie:

- Ambivalence pocitů
- Potřeba opory
- Potřeba být dobrým rodičem
- Kontakt s dětmi
- Způsoby zvládnání odchodu dětí

Kategorie č. 2: Proměna vztahu s bývalými či současnými partnery

Podkategorie:

- Komunikace s partnery
- Náplň volného času

Kategorie č. 3: Vztahy s dětmi, které rodinné hnízdo opustily

- Frekvence setkávání s dětmi
- Kvalita vztahu s dětmi
- Obsah vzájemných kontaktů s dětmi

Kategorie č. 1: Prožívání odchodu dítěte z rodinného hnízda

U většiny respondentek se objevovaly podobné odpovědi, jako jsou slova *smutno*, *prázdnno*, *chybí tam ty děti*, a na druhou stranu také pocity radosti, *byla jsem ráda, že byl přijat na školu*, *byla jsem ráda, že se dostanou do světa*, *naučí se jazyk*, *byla jsem ráda, že mám klid*, *spíš pocit úlevy*.

Mimo prožívání emocí, které byly spojené s radostí či smutkem, je právě zde jasně viditelný rozdíl u žen, které mají své děti blízko, nebo jim ještě jedno z dětí zůstalo doma. U těchto respondentek se více objevují odpovědi typu *„je to zvláštní, ale u nás se nic nezměnilo, pořád tu někdo je, byla jsem tak nějak v pohodě.“* (R4). Celkově se tedy dá říct,

že prožívání prvotních okamžiků po odchodu dítěte z rodiny je nejtěžší ve chvíli, kdy opustí domov i poslední z dětí a odstěhuje se mimo bydliště svých rodičů. Protože teprve v tuhle chvíli se objevuje syndrom prázdného hnízda jako takový. Rodič je v pozici, kdy se musí přeměřovat na nové či dřívější zájmy, jeho dosavadní životní náplň se „lusknutím prstu“ vytratila a on se s tím musí vyrovnat a přijmout celou tuto situaci. V této fázi je důležité, aby u sebe měl dotyčný/á partnera, ve kterém má oporu. Pokud ne partnera, tak alespoň přátele či kolegy, kteří mu pomohou odtrhnout se od myšlenek, že je dítě pryč a oni jsou sami.

Pokud v rodině ještě děti zůstávají, pro jedince se v podstatě nic výrazněji nemění, a dítě, které v rodině ještě zůstává, je hlavním motivátorem k tomu se nad celou situací povznést a být stále optimistickým rodičem. Respondentky v rozhovorech často uváděly potřebu naplňovat rodičovskou roli, být dobrou matkou pro všechny děti, a pečovat o ně, je-li to možné.

V případech, kdy v rodině již dítě není, ale není příliš od domova geograficky vzdáleno, respondentky uváděly, se jim situace již lépe zvládala, protože si byly vědomy toho, že je jim alespoň jedno z dětí nablízku, mohou se za ním kdykoli vydat a trávit s nimi čas, který by jinak musely trávit tak, jak uváděly zbylé dotazované, tedy návratem ke svým dřívějším koníčkům, zaplňováním volného času různými aktivitami např. scházením se s přáteli či spánek.

Spánek uváděly jako jednu z forem, která jim nejen dodávala energii pro nadcházející dny, ale také jim sloužil jako *zaplácnutí času*. Odchod dítěte je totiž velmi vysilujícím obdobím, a to především pro ženy, které opečovávání dětí a celé rodiny mají dané biologicky.

Co se týče současného prožívání prázdného hnízda, tuto oblast bych mohla rozdělit do tří bloků. První blok je pohled pozitivního rázu, který se objevuje v případech, kdy dospělé dítě žije nedaleko rodiny a v rodině ještě zůstalo jedno z dětí. Druhý blok je nahlížení na syndrom prázdného hnízda matky, která se svými dětmi při odcházení zažívala krizovější chvíle a třetím pohledem je smířlivý přístup, doplněný určitou dávkou racionalizace.

Pozitivní pohled reprezentuje např. výrok respondentky č. 4: *„jsem ráda, když tu jsou, pořád jezdíme spolu na dovolené, často se vidáme, pořád mi přijde, jako by tady to dítě bylo.“* V podstatě je to situace, kdy dospělý syn se svou partnerkou k jeho rodičům

dojíždí skoro denně a když ne denně, tak každý víkend a jakoukoli možnou dovolenou plánují společně.

Druhý pohled, tedy pohled s krizovějším odchodem dětí z domu, se přímo dotýká respondentky č. 3, která žije s partnerem, který není otcem dětí. V podstatě na začátku a v průběhu rozhovoru o situaci hovořila jako o pozitivní změně a z velké části ji tak vnímá, avšak v konečné fázi rozhovoru vyplynulo na povrch, že by si přála, aby celá situace spojená s odstěhováním dětí, které odcházely velmi brzy, hned po studiích, tedy zhruba v 19 letech, vyvíjela lepší cestou, tedy bez hádek a přílišného napětí. Ale jak sama dodala: „*brala jsem to prostě tak, že takový je život.*“

Posledním blokem, který je v duchu smíření a racionalizace, se pohybovala větší část žen. Tyto ženy se odkazovaly na pocity radosti z úspěchu jejich dětí, v manželství, zaměstnání, zdravých dětech, tedy vnoučat, přijetí dětí na školu, otevření nových cest jejich dětem – zahraniční zkušenosti, au-pair a ujasnění, že dítěti, které je stejně již rozhodnuto domov opustit, nemá smysl nic vymlouvat, naopak je třeba ho podpořit, popřípadě varovat před možnými problémy, a to především v oblasti výběru hypotéky, pojištění na majetek apod.

Respondentky byly povětšinou se situací smířeny, věděly, že jednou nastane, při popisování této situace a jejího průběhu tak např. uváděly: „*stejně zůstaneme sami...člověk se s tím musí smířit, už to tak je, že děti dospívají a odcházejí.*“ (R1), „*to, co se má stát, se stane.*“ (R1).

Možná by se to také dalo pojmenovat jako racionalizace celé situace, ale kromě toho je právě zde zřetelný nadhled a moudrost rodičů, kteří vědí, že jejich děti stejně již nějaký čas v rodině nebyly, z důvodu studií, kdy byly ubytovány buď na internátě nebo vysokoškolských kolejích, a proto si byli vědomi toho, co bude nejspíš následovat. V podstatě si někteří z nich zavzpomínali sami na sebe a na dobu, kdy i oni studovali v jiném městě, tam se zamilovali a již se k rodičům do primární rodiny nevrátili.

Jako strategie ke zvládnutí, respektive přijetí odchodu dětí z domova, respondentky ve svých výpovědích uváděly navrácení se ke koníčkům, na které nebyl dřív čas, nacházení nových a společných zálib s partnerem a jak tvrdí jedna respondentka R1: „*Člověk už je starší a ten čas celkově tráví jinak, je pomalejší, proto musí i zvažovat především u aktivnějšího trávení volného času, zda ještě není tak neohrabaný. (smích) Třeba jak já, šla jsem v zimě bruslit a přišla jsem tak ke zlomené česce.*“

Kromě trávení volného času a jeho vyplňování se u všech respondentek objevovala jako nejvíc možný nástroj ke snadnějšímu smíření se s odchodem dětí práce. „*V té práci na to člověk nemyslel, díky dobrým kolegům bylo všechno jednodušší, pracovala jsem s velkým nasazením a nejráději bych v práci byla i přes noc.*“ (R5). Odpovídala respondentka, u níž byla celá situace ovlivněna a stále nejspíš je přetrvávajícím smutkem ne z odchodu dětí, ale z rozvodu s manželem.

Druhým častým způsobem bylo trávení volného času se svými vnoučaty: „*Jsem vlastně babičkou na plný úvazek.*“, s úsměvem říkala respondentka č. 2. Za pozornost stojí, že dokud se dětem nenarodily jejich vlastní děti, prázdnotu „hnízda“ vyplnila respondentka pořízením si domácího mazlíčka. Tato respondentka také při hodnocení dopadu situace odchodu dětí z domova uvedla: „*Cítím se i víc zdravá než předtím.*“

Kategorie č. 2: Proměna vztahu s bývalými či současnými partnery

Z výroků respondentek bylo zřejmé, že značně trpěly tím, že s partnerem většinou nemohly o svých prožitcích hovořit, neboť tito byli v dané oblasti uzavření. Sami nehovořili o svých pocitech a rozhovory na toto téma pro ně byly spíše nepříjemné. „*on to nese hůř, nikdy jeho pocity neřikal*“ (R4).

Podle respondentky č. 1 se však partner s odchodem dítěte z rodiny hůře vyrovnává: „*partner to nese hůř, je mu asi víc smutno, on vlastní dítě má tu nejmladší, co odešla teď, tak asi proto.*“

Některé z respondentek jsou rozvedené a zůstaly v domácnosti buď samy, nebo s partnerem, který není otcem dětí. U žen, které zůstaly s partnerem, co není otec dětí, se vztah proměnil k lepšímu, především v tom ohledu, že se dali dohromady ještě v době, kdy žily děti u matky a oni dva na sebe neměli tolik času. Proto odchod dětí hodnotí spíše kladně a jako pocity úlevy. V soužití, kdy společně žily s dětmi, totiž docházelo k rozporům právě mezi novým partnerem a dětmi partnerky. Samy popisují, že po opuštění se teprve řádně poznali, našli si na sebe více času, který mohou věnovat svým společným zájmům.

Dotazované ženy, které zůstaly samy, se vztah s otcem dětí, resp. dítěte, které z domova odešlo, buď vůbec nezměnil z důvodu nesetkávání se s partnerem, či zůstal na stejné úrovni, jako byl v době, kdy společně navštěvovali děti. Jedna z respondentek přímo uvádí: „*doma jsme všechno plánovali, jezdili jsme všichni na dovolené, užívali jsme si to, ale náš vztah, ač již s bývalým manželem se zlepšil poté, co se odstěhoval starší syn,*

do této chvíle byl vztah spíše jen průměrný a točil se pouze okolo nutných a obecných záležitostí.“ (R2).

U partnerů, kteří spolu žili a žijí nadále, se také vztah změnil spíše k lepšímu, všechny respondentky to hodnotí jako pozitivní změnu. U některých z partnerů, kteří žijí v manželství s matkou dětí, tedy jsou otcem dětí, se objevovala podle slov jejich žen přání pořídit si další dítě. To však bylo pouze ojediněle. Spíše se vztah vylepšil ve směru komunikace mezi partnery. Více spolu mluví, svěřují se vzájemně, a to dokonce i se situacemi, které je trápí, k čemuž dříve nedocházelo, naslouchají si a více než kdy dřív cítí, že i přes nedostatek společného času v sobě mají oporu. Partneři větší části žen, se kterými probíhaly rozhovory, pracují buď v cizině a vrací se jen na víkend, nebo jsou podnikateli a časově vytiženi svým podnikáním.

Kategorie č. 3: Vztahy s dětmi, které rodinné hnízdo opustily

Tuhle část bych rozdělila podle jednotlivých rozhovorů. První rozhovor s matkou, u které ještě zůstalo jedno dítě, a druhý dospělý syn domov opustil před dvěma lety. K nijak velkým změnám nedošlo, protože dítě je pořád v primární rodině a pozice matky je stále stejná, pořád je tou, která se o něj stará, i když už ne tolik jako když bylo malé. Pořád však zastupuje roli kuchařky a roli úředníka dohlížejícího na preventivní prohlídky u lékařů a školních povinností. Změna vztahu nebyla způsobená odchodem bratra, ale přítelkyní syna, který v rodině zůstal. Přítelkyně totiž často za respondentkou chodí, tráví společný čas v kuchyni, a díky tomu se tam ukáže i syn. Jinak ve chvílích, kdy jsou doma pouze společně bez přítelkyně, v podstatě se nevidí, ale to nijak respondentku neuvádí do rozpaků, sama říká, že její syn není tak upovídaný, jako ten, co se odstěhoval, a hlavně že k tomu, aby s ním mohla trávit více svého volného času, tak by si musel udělat čas na ní on sám. Vzhledem k tomu, že je ve věku, kdy se snaží pomalu se osamostatnit, a hlavně rád tráví čas hraním online her, tak je matka s tím smířená. Jak sama říká: *„Když přišly děti do puberty, už mě nepotřebovaly, a já jsem se začala znovu věnovat svým zálibám, proto se pro mě toho moc nemění.“ (R4).* Naopak u druhého syna, tedy toho, který se odstěhoval, pociťuje spoustu pozitivních změn, ne že by to mezi nimi bylo někdy špatné, to v žádném případě, ale zaznamenává pocity vděčnosti ze strany syna, určitého uvědomění si, co všechno pro něj s manželem dělali a jak sama uvádí, *„dneska přijde a pořád děkuje, prostě si nás jako rodičů váží víc než kdy jindy.“*

Další rozhovor je z prostředí, kde děti žily s matkou a jejím přítelem a již v době společného soužití docházelo ke konfliktům. Děti obě dvě odešly hned po studiích cca v jejich 19 letech, sourozenci bylo bratr a sestra. Respondentka R3 uváděla, že se domnívá, že díky bouřlivému odchodu její dcery se dnes jejich vztahy zlepšily „o 360 stupňů“, v době, kdy společně žili v jedné domácnosti, nemohli se moc snést s partnerem matky, ale teď když je dcera ve svém vlastním domově, tak se matce svěřuje a fungují spolu víc jako kamarádky. Naopak vztah se synem se zhoršil, dle názoru respondentky kvůli jeho současné přítelkyni. Partnerka syna totiž ovlivňuje ve všech směrech a samotné dotazované „nesedla“ ani jako člověk již v prvních dnech, kdy se seznamovaly, přesto se však snaží o zlepšení vztahu se synem, ale ten se k nějakým změnám moc „nehrne“, což jeho matku velmi trápí.

V případě respondentky č. 5 byly její vztahy se všemi syny vždy dobré, všechny tři podporovala, jak jen mohla, a i do dnešního dne se jim všem snaží pomáhat, stejně tak jako o ni jí. Jen s prostředním synem v poslední době moc nevychází, ale to je z důvodu rozdílných názorů na její vztah s jeho otcem. Syn jí vyčítá to, jak se chovala v době po rozvodu s otcem. Sama uvádí: „*Kluci doma viděli jen zhroucenou matku, a to bylo důvodem jejich brzkého odchodu. Tudiž k bolesti z rozvodu přibyla ještě bolest z osamocení, zůstala jsem sama ve velkém bytě.*“

Jiný pohled na změny vztahů mezi rodiči a dětmi poskytuje respondentka č. 2. Zde i přes rozvod se vztahy s dětmi zachovaly v podstatě takové, jaké byly na začátku. Respondentka se hodně otevřela především ve vztahu se starším synem, zde narazila i na konflikty, které se týkaly žárlivosti na mladšího bratra. „*Starší syn nedokázal pochopit, že chodím do zaměstnání a nemohu mu hlídat děti, když jsou nemocné a bydlí mimo mé město, myslí si, že mladšímu synovi dáváme víc, ale není to pravda. Kdyby žil v mém městě, pomohla bych mu stejně jako mladšímu. Přála bych si, aby si uvědomil, kolik věcí jsme mu navozili, snažili jsme se mu pomáhat, ale na to se asi zapomnělo. Je to sice už dávno, ale dodnes mne to trápí.*“ Dnes však vztahy hodnotí až na tyto drobnosti, podle jejich slov, kladně a uvádí, že na staršího syna se může kdykoli obrátit a on ji hned pomůže, což naopak u druhého syna tak není, tam si musí počkat, až bude mít čas. Celou tuhle část týkající se vztahů uzavírá slovy: „*Jsem ráda, že mají dobré zaměstnání, manželství a zdravé děti, mohu se za nimi vždy podívat s tím, že mě uvidí vždy rádi.*“

Poslední z vybraných rozhovorů pro poskytnutí ucelenějšího pohledu na proměny vztahů mezi rodiči s dětmi je s respondentkou č. 1, která má tři dcery a všechny tři

odcházely postupně z domova. Jako poslední odešla nejmladší dcera, a to zhruba před 2 lety. Vztahy se všemi třemi hodnotí jako kamarádké, po odstěhování k sobě našly lepší cestu. V tu chvíli se z nich staly více kamarádky než matka a dcera. Především tuto změnu zaznamenala u nejmladší dcery, která se jí začala více a otevřeněji svěřovat s jejími trápeními. Respondentka sama tvrdí: *„Ani jedna z dcer neodešla na truc, jako že by se sbalily a odešly. Všechny tři si myslím, že ví, že se na nás mohou kdykoli obrátit a že v nás mají oporu.“*

V rámci axiálního kódování byla označena jako hlavní jev podkategorie Ambivalence vztahů. Ta v rozhovorech s respondentkami nejčastěji zaznívala. V něčem byl pro respondentky odchod dětí z rodinného hnízda přínosem (zlepšení vztahů u některých respondentek, zlepšení zdraví apod.), některé respondentky však tuto situaci prožívaly těžce, přičemž bez ohledu na to, zda nyní respondentky hodnotí tuto situaci kladně či záporně, všechny prožívaly smutek, prázdnotu apod.

K příčinným podmínkám byla přiřazena Kvalita vztahu s dětmi a Potřeba být dobrým rodičem. Tyto faktory značně ovlivňovaly to, zda respondentky pociťovaly a pociťují ambivalenci pocitů ve větší či menší míře, což se týká např. respondentky č. 3, které se nedaří vytvořit si vztah se synem dle svých představ.

Co se týče kontextu, do této oblasti byly zařazeny následující kategorie a podkategorie: Vztahy s dětmi, které rodinné hnízdo opustily, Kontakt s dětmi, Proměna vztahu s bývalými či současnými partnery, Frekvence vztahů s dětmi. Tedy obecně kvalita vztahů s dětmi a partnery, ať již současnými či bývalými, a též frekvence těchto vztahů, napomáhaly či naopak ztěžovaly u respondentek jejich zvládnání syndromu prázdného hnízda.

Širší kontext představují intervenující podmínky, k nimž byla přiřazena podkategorie Komunikace s partnery. Z analýzy dat vyplynulo, že důležité bylo nejen to, zda žena měla či neměla partnerský vztah, když děti z domova odešly, ale mnohem důležitější byla možnost nebýt na to sama, a to v souvislosti s emočním zázemím, možností mluvit o svých pocitech apod. Jak bylo uváděno, partneři respondentek se většinou bránili rozhovorům na toto téma, což přispívalo k zesilování prožívaných ambivalentních pocitů.

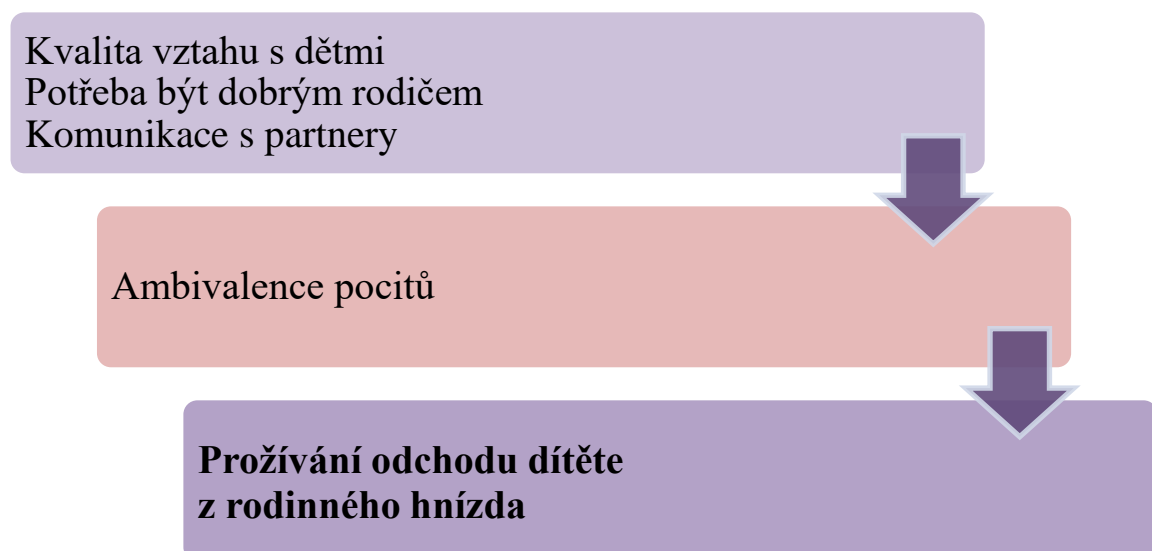
Ke strategiím jednání a interakcím byly přiřazeny kódy Potřeba opory, Náplň volného času a Způsoby zvládnání odchodu dětí. Toto jednání bylo ovlivněno nejen tím, jaké pocity ženy zažívaly, ale též dostupností partnerů – do určité míry byla u některých

respondentek náplň volnočasových aktivit odrazem jejich nespokojenosti s tím, jak se k nim vztahovali partneři, zda na ně měli či neměli čas apod. Smíšené pocity, někdy i zloba na děti, se transformovala do zloby na partnera, který o situaci nechtěl hovořit, pobýval málo doma (respondentka č. 1). Důsledkem byl intenzivnější kontakt s dětmi, které hnízdo opustily, což ovšem mohla či může posilovat ambivalenci pocitů vůči partnerovi. Pro některé respondentky bylo řešením útěk k novým volnočasovým aktivitám, jiné odchod dětí z domova paralyzoval. Vždy však to, jaké pocity ženy zažívaly, pochopitelně ovlivňovalo i to, jak danou situaci zvládaly, tj. zda byly aktivní či pasivní.

K následkům byly přiřazeny kódy Obsah vzájemných kontaktů s dětmi a Prožívání odchodu dítěte z rodinného hnízda. Míra ambivalence pocitů měla dopad nejen na vztahy s dětmi, ale i na to, jak tato situace byla respondentkami prožívána. Kategorie Prožívání odchodu dítěte z rodinného hnízda v tomto zařazení odráží především současnou situaci respondentek – z rozhovorů bylo zřejmé, že mnohé respondentky stále pociťují určitou ambivalenci, pořád se nejedná o „uzavřenou kapitolu“ v jejich životě, což má vliv i na to, zda danou situaci prožívají stále poměrně silně, či se dokázaly posunout dále, najít si nové zájmy apod.

Poslední práci s daty představovala tvorba nové teorie, realizovaná v rámci selektivního kódování. Výsledek je prezentován na obrázku 1.

Obrázek 1: Schéma vytvořené teorie



Zdroj: autorka práce

Jak je z obrázku 1 zřejmé, za hlavní, centrální kategorii byl označen kód Prožívání odchodu dítěte z rodinného hnízda. Právě osobní prožitek ovlivňoval chování respondentek (způsob trávení volného času apod.), ale i jejich vztah s dětmi či partnery. Toto prožívání se odvíjelo a u některých respondentek stále odvíjí od prožívané ambivalence pocitů, které jsou ovlivněny tím, jak kvalitní jsou vztahy respondentek s dětmi, jak probíhala a probíhá komunikace s partnery, ale i potřebou respondentek být dobrým rodičem.

Zejména u tohoto posledního faktoru je vhodné se pozastavit. Respondentky, které zažily rozvod, prožívaly nezřídka v důsledku této situace zhoršení vztahů s dětmi, zejména v případech, kdy navázaly nový partnerský vztah. Ten pro ně byl zdrojem opory, zároveň však vedl ke zhoršení vztahu s dětmi. O této zkušenosti respondentky nechtěly příliš hovořit, stále je pro některé velmi bolestná, a to zejména proto, že zažívaly určité selhání ve své rodičovské roli.

Apter soudí, že pokud rodič pociťuje úzkost z prožívaného prázdného hnízda, často je to důsledek jeho obav o to, zda se jeho dítěti dobře daří, resp. největší úzkost a negativní pocity prožívají rodiče, kteří vnímají, že jejich dítě nějakým způsobem strádá, a nepříjemné pocity jsou tak projevem silné empatie se svými dětmi, kteří domov opustily.⁵⁶ To můžeme pozorovat zejména u respondentek č. 1 a 3. Dcera respondentky č. 1 pečuje se zvýšenou měrou o svoji aktuálně nemocnou dceru (borelióza), a to více, než je dceři příjemné. V tomto případě můžeme hovořit o fenoménu helicopter parenting, který značí zvýšenou péči o již dospělé děti.⁵⁷

Psychoterapeut M. Chytrý uvádí, že „*odchod dětí z domova není otázkou jednoho okamžiku. Jde o dlouhý proces. Začíná už od dětství potomka. Je podstatné, aby dítě zažilo celý vztah s rodičem.*“⁵⁸ O tomto „celém“ vztahu mnohé respondentky pochybovaly, pociťovaly vinu za osud, které svým dětem do určité míry způsobily, byť ne vždy ony samy byly hlavní příčinou rozpadu rodiny. Lze se tedy domnívat, že to, jak matka prožívá svoji rodičovskou roli, jak hodnotí její neúspěšnost, má následně i vliv na to, jak prožívá prázdné hnízdo. Pochopitelně jsme si vědomy toho, že výzkum byl realizován pouze

⁵⁶ APTER, Terri. *The Myth of Maturity: What Teenagers Need from Parents to Become Adult*. New York: W. W. Norton & Company, 2001, p. 41. ISBN 0-393-32317-X.

⁵⁷ MACEK, Petr a kol. Rodiče a jejich (ne)dospělé děti: Jak vypadají vztahy a život v rodinách s dvacátníky? In LACINOVÁ, Lenka, JEŽEK, Stanislav a Petr MACEK (Eds). *Cesty do dospělosti: Psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Brno: Masarykova univerzita, 2016, s. 54. ISBN 978-80-210-8400-1.

⁵⁸ MARTINOVÁ, Alima. Michael Chytrý: Samostatné dospělé děti? Existují mamahotely, o tatahotelu jsem neslyšel. *Rozhlas.cz*. [online]

na malém vzorku respondentů, navíc získaná data pocházejí pouze od žen. Bezpochyby by však bylo vhodné na tento výzkum dále navázat a tuto problematiku hlouběji zkoumat, včetně jejího možného výskytu i v případě otců jako rodičů.

Naopak právě vedení rozhovorů pouze se ženami umožnilo poukázat na význam partnerského vztahu pro ženy v okamžiku, kdy rodinné hnízdo opustí děti. Uváděna byla silně prožívaná potřeba komunikace s partnerem, která v dané době nebyla možná, a teprve s odstupem času v tomto ohledu nastalo zlepšení. Lze tak uvažovat o tom, že v takovém případě by bylo vhodné, aby žena např. vyhledala odbornou pomoc – nemusí to být partner, který ženě pomůže. Zde lze také uvažovat o potvrzení teze Langmeiera a Krejčířové, že syndrom prázdného hnízda obtížněji zvládají muži⁵⁹ – byť tedy možná o svých potížích méně hovoří, nebo alespoň ne se svými partnerkami. Co se týče zmiňované odborné pomoci, ta může umožnit zpracovat vlastní pocity, tedy i jejich ambivalenci, nezatěžovat tak vztah s partnerem vlastními očekáváními, požadavky, potřebami, plynoucími z potřeby tuto náročnou situaci zvládnout.

⁵⁹ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 198. ISBN 80-247-1284-9.

ZÁVĚR

V úvodu práce bylo uváděno, že syndrom prázdného hnízda je jevem v odborné literatuře značně opomíjeným, byť v praxi je rodiče často a obtížně zažívaný.

S využitím odborné literatury byly popsány významné fenomény, které mohou mít na prožívání období, kdy dospělé děti opustí rodinu, značný vliv. Zabývali jsme se především strukturou a dynamikou rodiny, specifiky střední dospělosti, přičemž charakterizován byl i syndrom prázdného hnízda.

Na teoretická východiska bylo navázáno realizací vlastního výzkumného šetření, jehož cílem bylo zjistit, jak ženy prožívají odchod dospělých dětí z rodiny a jak se jejich život v závislosti na této skutečnosti proměnil. Výzkum byl koncipován jako kvalitativní, výzkumný soubor tvořilo 5 matek ve střední dospělosti, které zažily odchod svých dospělých dětí z rodiny. S těmito respondentkami byly vedeny polostrukturované rozhovory, které byly analyzovány pomocí zakotvené teorie.

Z výsledků výzkumu vyplynulo, že odchod dětí z rodiny byl ženami prožíván obtížně, k čemuž přispívala kvalita vztahů s dětmi, ale i partnery matek. Ženy prožívaly značnou ambivalenci pocitů – jednalo se o smutek, ztrátu, samotu, ale i do určité míry uvolnění a radost z toho, že je možné hledat jiné naplnění volného času a života. Pokud však respondentky absolvovaly v minulosti rozchod s partnerem těchto dětí, a ten byl rodinou prožíván obtížně, tato skutečnost měla vliv i na prožívání prázdného hnízda.

Na základě analýzy dat tak byla identifikována jako jeden z důležitých faktorů ovlivňující zvládání této životní krize potřeba být dobrým rodičem. Lze se domnívat, že se jedná o specifikum spíše žen jako rodičů, pro které je většinou mateřská role jednou z nejdůležitějších v jejich životě. V tomto ohledu by bylo bezesporu vhodné navázat na toto šetření obdobným výzkumem, který by mapoval také prožívání mužů dané životní krize.

Nelze však tvrdit, že by se respondentky na tuto situaci neadaptovaly – každá však poněkud jiným způsobem. To svědčí také o multifaktorialitě syndromu prázdného hnízda. Pokud měla žena možnost „opřít“ se emočně o svého partnera, či přímo čerpat jeho pomoc s každodenními starostmi, bylo snazší také unášet odchod dětí z domova. Velmi často se však ženám podařilo nalézt náhradní aktivity, které prázdnotu naplnily – ať již se jednalo o domácího mazlíčka, nové zaměstnání, či naopak navázání vztahu s novými partnery dětí,

péči o vnoučata apod. Tato adaptace však probíhala průběžně a u respondentek také v odlišném časovém měřítku.

Odchod dětí přinesl ženám také některá pozitiva – jedna z respondentek dokonce hovořila o zlepšení zdraví. Ženy často hovořily o tom, že se zlepšil jejich partnerský vztah, a to zejména v případě, že ten byl redukován v předchozím období spíše jen na péči o děti, případně byl poznamenán konflikty kvůli tomu, že partner nebyl biologickým rodičem dětí.

Opuštění hnízda dětmi přineslo mnohým ženám nutnost zabývat se tím, jakými byly rodiči – zda dokonce ve své rodičovské roli nesehaly. Byť o této skutečnosti respondentky výrazněji nehovořily, bylo zřejmé, že jejich jednání (péče o děti, hledání náhradních aktivit) bylo často vyústěním hledání odpovědi na tuto otázku, resp. vykazovalo tendenci ukázat, že dobrými rodiči jsou. Toto jednání však má nezřídka podobu fenoménu *helicopter parenting*, který odráží neschopnost rodiče umožnit dítěti separaci a dle některých odborníků může být i odrazem toho, jak se rodič identifikuje se svými dětmi či jak reflektuje svůj vztah s nimi. Počátek opuštění rodiny dospělými dětmi však byl u všech žen, bez ohledu na jejich vztah s dětmi či partnery, prožíván jako období smutné a prázdné.

Cíl výzkumu i cíl bakalářské práce lze považovat za splněný. Zároveň považujeme za důležité zdůraznit, že by tato fáze rodiny či života rodiče neměla být opomíjena. Pokud rodič trpí či zažívá krizi, je zcela jistě vhodné vyhledat odbornou pomoc. Je však důležité uvědomit si, že i na odchod dětí je zapotřebí se připravovat, což pravděpodobně respondentky nečinily, neboť hovořily o tom, že změna v jejich životě nastala „*lusknutím prstu*“, i když pochopitelně takto odchod dětí nevnímaly všechny respondentky.

Bezesporu by však bylo vhodné, aby toto téma nebylo odbornou veřejností opomíjeno. Věříme, že tak tato práce může být příspěvkem k danému tématu a zároveň podnětem k dalším, navazujícím výzkumům.

SEZNAM LITERATURY

- APTER, Terri. *The Myth of Maturity: What Teenagers Need from Parents to Become Adult*. New York: W. W. Norton & Company, 2001. 288 p. ISBN 0-393-32317-X.
- BERTINI, K. *Sendvičová rodina: Souběžná péče o malé děti a seniory*. Praha: Portál, 2013. 211 s. ISBN 978-80-262-0478-7.
- CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012. 287 s. ISBN 978-80-247-4033-1.
- CIBULEC, J. *Soužití tří generací*. Praha: Práce, 1980. 203 s. ISBN neuvedeno.
- ČÁBALOVÁ, Dagmar. *Pedagogika*. Praha: Grada, 2011. 272 s. ISBN 978-80-247-2993-0.
- HARKNESS, Sara. Empty Nest Syndrome. In LOUNE, Sana and Martha SAJATOVIC (Eds.). *Encyclopedia of Aging and Public Health*. New York: Springer, 2008, pp. 318-319. ISBN 978-0-387-33753-1.
- HINES, Gill a Alison BAVERSTOCK. *Jak na svého teenagera: manuál pro rodiče*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5144-3.
- HRDLIČKA, Michal. 2. kapitola: Období, kdy se osobní růst mění ve stárnutí. In HRDLIČKA, Michal, KURIC, Julián a Marek BLATNÝ. *Krize středního věku – úskalí a šance*. Praha: Portál, 2006, s. 17-44. ISBN 80-7367-168-9.
- KALVACH, Zdeněk a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- KLÍMA, Jiří. *Pediatric pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2016. 327 s. ISBN 978-80-247-5014-9.
- KRAUS, Bohuslav. *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudemus, 2015. 246 s. ISBN 978-80-7435-544-8.
- KROGER, Jane. *Identity Development: Adolescence Through Adulthood*. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage, 2007. 305 p. ISBN 0-7619-2960-6.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- MACEK, Petr a kol. Rodiče a jejich (ne)dospělé děti: Jak vypadají vztahy a život v rodinách s dvacátníky? In LACINOVÁ, Lenka, JEŽEK, Stanislav a Petr MACEK (Eds). *Cesty do dospělosti: Psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Brno: Masarykova univerzita, 2016, s. 41-58. ISBN 978-80-210-8400-1.

- MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2003. 161 s. ISBN 80-86249-19-9.
- MILLOVÁ, Katarína. Střední dospělost. In BLATNÝ, Marek (Ed.). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum, 2016, s. 141-156. ISBN 978-80-246-3462-3.
- MILLOVÁ, Katarína a Marek BLATNÝ. Generativita v současném empirickém výzkumu. *Československá psychologie*. 2016, 60(6), s. 609-621. ISSN 0009-062X.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- MLČÁK, Zdeněk. *Vybrané kapitoly z psychologie manželství a rodiny*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1996. 150 s. ISBN 80-7042-452-4.
- MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.
- PLAMÍNEK, Jiří. *Tajemství motivace: jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. 127 s. ISBN 978-80-247-3447-7.
- PLAMÍNEK, Jiří. *Tajemství úspěchu*. Praha: Grada, 2010. 192 s. ISBN 978-80-247-3658-7.
- PRAŠKO, Ján et al. Hodnoty a kognitivně behaviorální terapie. *Psychiatrie pro praxi*. 2014, 15(2), s. 81-87. ISSN 1213-0508.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2004. 390 s. ISBN 80-7367-124-7.
- SMITH, Rita. *Empty Nest, Empty Desk, What's the Next? How Boomer Professional Women Are Reinventing Their Retirement*. Denver: Outskirts Press, 2018. 273 p. ISBN 978-1-4327-4613-1.
- STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky zakotvené teorie*. Brno, Boskovice: Podané ruce, Albert, 1999. 196 s. ISBN 80-85834-60-X.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a kol. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. 132 s. ISBN 80-247-0888-4.
- ŠVAŘÍČEK Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Grada, 2015. 575 s. ISBN 978-80-262-0714-6.

TRAPKOVÁ, Ludmila a Vladislav CHVÁLA. *Rodinná psychoterapie psychosomatických poruch: rodina jako sociální děloha*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. 232 s. ISBN 978-80-7367-561-5.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2008. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

WAHL, Hans-Werner and Andreas KRUSE. Historical Perspectives of Middle Age Within the Life Span. In WILLIS, Sherry and Mike MARTIN (Eds.). *Middle Adulthood: A Lifespan Perspective*. Thousand Oaks: Sage, 2005, p. 3-34. ISBN 0-7619-8853-X.

ZIMBARDO, Philip a Nikita D. COULOMBOVÁ. *Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Praha: Grada, 2017. 280 s. ISBN 978-80-247-5797-1.

Elektronické zdroje:

ADAM, Karel. Jakého věku se pravděpodobně dožijeme. *Český statistický úřad*. [online] 31.5.2018 [cit. 2018-06-08]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/xb/jakeho-veku-se-pravdepodobne-dozijeme-2016>

MARTINOVÁ, Alima. Michael Chytrý: Samostatné dospělé děti? Existují mamahotely, o tatahotelu jsem neslyšel. *Rozhlas.cz*. [online] 15.11.2013 [cit. 2018-06-27]. Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/strednicechy/karambol/_zprava/michael-chytry-samostatne-dospele-deti-existuji-mamahotely-o-tatahotelu-jsem-neslysel--1281380

MLČOCH, Zbyněk. Syndrom opuštěného hnízda aneb jak zvládnout odchod dětí od rodičů v dospělosti. *Zbyněk Mlčoch*. [online] 8.2.2009 [cit. 2018-06-24]. Dostupné z: <http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/vztahy/vychova-deti/syndrom-opusteneho-hnizda-aneb-jak-zvladnout-odchod-deti-od-rodicu-v-dospelosti>

LAMPEROVÁ, Kristina. Češky odkládají mateřství na pozdější dobu. Umělých oplodnění výrazněji přibylo. *iRozhlas*. [online] 24.6.2017 [cit. 2018-06-16]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/cesky-odkladaji-materstvi-na-pozdejsi-dobu-umelych-oplodneni-vyrazne-pribylo_1706240805_haf

TURČAN, Pavel. Muži v přechodu aneb mužské klimakterium. *Zdravě.cz*. [online] 28.7.2015 [cit. 2018-06-16]. Dostupné z: <https://zdravi-muze.zdrave.cz/muzi-v-prechodu-aneb-muzske-klimakterium/>

ŠACHOVÁ, Pavlína. Krize středního věku: ženy a muži v přechodu. *Feminismus*. [online] 14.7.2002 [cit. 2018-06-16]. Dostupné z: <http://www.feminismus.cz/cz/clanky/krize-stredniho-veku-zeny-a-muzi-v-prechodu>

VANĚK, David. Prázdné hnízdo. *Psychologie.cz*. [online] 3.4.2014 [cit. 2018-06-24]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/prazdne-hnizdo/>

VÍTEK, Jiří. Mamahotel vyhovuje především mladým chlapcům, od rodičů odcházejí skoro ve 28 letech. *Živnostenské listy*. [online]. 2016 [cit. 2018-06-24]. Dostupné z: <http://www.zivnostenskelisty.cz/clanky/2746-mamahotel-vyhovuje-predevsim-mladym-chlapcum-od-rodicu-odchazeji-skoro-ve-28-letech>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Schéma vytvořené teorie..... 42

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Schéma rozhovoru

Příloha č. 2: Rozhovor s respondentkou č. 5

Příloha č. 1: Schéma rozhovoru:

1. *Popište mi prosím, jak probíhal odchod Vašeho dospělého dítěte z rodiny (opouštění rodinného hnízda). Co mu předcházelo, jaký byl průběh odchodu dítěte z rodiny, jak jste tuto situaci prožívala?*
2. *Co si vybavíte při představě rodiny jako hnízda – jaké asociace, obrazy Vás napadají? Zkuste prosím popsat Vaši rodinu ještě předtím, než z ní dospělé dítě odešlo, v kontextu metafory rodiny jako hnízda.*
3. *Co si vybavíte při představě rodiny jako prázdného hnízda, tedy když ji opustilo dospělé dítě? Jaká tato prázdnota je, v čem spočívá, co chybí, co naopak nechybí a je možná i lepší?*
4. *Jaké změny Vám odchod dospělého dítěte do Vašeho života přinesl – do Vašeho i života rodinného? Jak se případně proměnil Váš vztah s partnerem (manželem)? Popište prosím Váš vztah s partnerem před a po odchodu dítěte z rodiny. Jak v tomto vztahu figurovalo a figuruje dítě, které z rodiny odešlo (jakou roli ve Vašem vzájemném vztahu s partnerem mělo – např. ve smyslu pojítka či rozdělovače vás obou, jak ovlivňovalo či ovlivňuje vaši vzájemnou komunikaci, činnosti, které spolu děláte apod.).*
5. *Objevily se ve Vašem partnerském či rodinném životě v souvislosti s odchodem dítěte z rodiny nějaké konflikty, napětí...pokud ano, prosím popište, včetně jejich řešení, pokud ne, prosím uveďte, proč tomu tak nebylo.*
6. *Jak jste se na tuto změnu (odchod dítěte z rodiny) adaptovala – co pomohlo, co nepomohlo?*
7. *Jak se v souvislosti s odchodem Vašeho dospělého dítěte z rodiny proměnil:*
 - *Váš vztah s daným dítětem:*
 - *Váš vztah k ostatním dětem:*
 - *Vaše volnočasové aktivity, způsob trávení volného času:*
 - *Pracovní oblast:*
 - *Rovina psychického i fyzického zdraví:*
8. *Co se stalo s energií, časem, který jste věnovala péči o dítě, které z rodiny odešlo? V co byla transformována, k čemu nyní tuto energii a čas využíváte?*
9. *Jak se dnes díváte na odchod Vašeho dítěte z rodiny? Co byste případně změnila?*
10. *Je něco, co byste chtěla doplnit?*

Příloha č. 2: Rozhovor s respondentkou č. 5

1. *Popište mi prosím, jak probíhal odchod Vašeho dospělého dítěte z rodiny (opouštění rodinného hnízda). Co mu předcházelo, jaký byl průběh odchodu dítěte z rodiny, jak jste tuto situaci prožívala?*

Nejmladší syn po maturitě šel do Prahy na ČVUT – fakulta stavební, ve všem jsem ho podpořila, zařídila, zaplatila, už jsme byli osm let bez manžela/otce. Odvezla jsem ho do Prahy na byt, průběh hladký, byla jsem ráda, že byl přijat, zůstala jsem v bytě 4+1 sama, z dětí radost, z rozvodu smutek, který přetrvává i do teď

2. *Co si vybavíte při představě rodiny jako hnízda – jaké asociace, obrazy Vás napadají? Zkuste prosím popsat Vaši rodinu ještě předtím, než z ní dospělé dítě odešlo, v kontextu metaforu rodiny jako hnízda.*

Napadají mě pouze moje romantické obrazy, jako rodina jsme fungovali normálně, po odchodu manžela jsem byla naprosto zhroucená a nepoužitelná, takže kluci doma viděli jen zoufalou matku a myslím si, že i kvůli tomu tak rychle odešli z domu.

3. *Co si vybavíte při představě rodiny jako prázdného hnízda, tedy když ji opustilo dospělé dítě? Jaká tato prázdnota je, v čem spočívá, co chybí, co naopak nechybí a je možná i lepší?*

U mě je vše prodchnuto prázdnotou kvůli rozvodu, děti jsem pustila volně, bez problémů, ve všem jsem je stále podporovala i na dálku.

4. *Jaké změny Vám odchod dospělého dítěte do Vašeho života přinesl – do Vašeho i života rodinného? Jak se případně proměnil Váš vztah s partnerem (manželem)? Popište prosím Váš vztah s partnerem před a po odchodu dítěte z rodiny. Jak v tomto vztahu figurovalo a figuruje dítě, které z rodiny odešlo (jakou roli ve Vašem vzájemném vztahu s partnerem mělo – např. ve smyslu pojítka či rozdělovače vás obou, jak ovlivňovalo či ovlivňuje vaši vzájemnou komunikaci, činnosti, které spolu děláte apod.).*

Bohužel jsem zůstala již bez manžela, proto jde tato otázka mimo mě.

5. *Objevily se ve Vašem partnerském či rodinném životě v souvislosti s odchodem dítěte z rodiny nějaké konflikty, napětí...pokud ano, prosím popište, včetně jejich řešení, pokud ne, prosím uveďte, proč tomu tak nebylo.*

Zůstala jsem bez manžela, proto tahle otázka stejně jako předešlá není u mě již aktuální

6. *Jak jste se na tuto změnu (odchod dítěte z rodiny) adaptovala – co pomohlo, co nepomohlo?*

Naplno jsem se věnovala své práci a dobročinnosti

7. *Jak se v souvislosti s odchodem Vašeho dospělého dítěte z rodiny proměnil:*

- *Váš vztah s daným dítětem:* nijak, stále spolu vycházíme a navštěvujeme se
- *Váš vztah k ostatním dětem:* nijak, stejně jako u nejmladšího syna
- *Vaše volnočasové aktivity, způsob trávení volného času:* chataření, čtení, přátelé
- *Pracovní oblast:* s velkým nasazením, nejraději bych byla v práci i přes noc
- *Rovina psychického i fyzického zdraví:* všechno špatně – od rozvodu jen zdravotní problémy, s dětmi občas starosti, ale vše v normálu, nezvládání samoty bez partnera

8. *Co se stalo s energií, časem, který jste věnovala péči o dítě, které z rodiny odešlo? V co byla transformována, k čemu nyní tuto energii a čas využíváte?*

Pracovní vytížení, tvoření, ruční práce, setkávání s přáteli, trávení volného času s vnoučaty

9. *Jak se dnes díváte na odchod Vašeho dítěte z rodiny? Co byste případně změnila?*

Měla jsem být silnější a ne tak zlomená, přimět syny, aby setrvali déle doma, dokonce v tom roce kdy byl nejmladší syn přijat, se v Plzni otevřelo studium stavitelství, ale ne mladej chtěl do Praha, lásku měl v Brně tak to měl blíž

10. *Je něco, co byste chtěla doplnit?*

Naštěstí v práci jsem měla skvělé kolegy a bylo to úžasné, v důchodu stále funguji podobně i v profesním životě.