

Kriza mladého veku – nový fenomén?

Quarterlife crisis – a new phenomenon?

Veronika Zibrinyiová^{1*}, Beáta Ráczová¹

¹*Katedra psychológie, Filozofická fakulta Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach*

Abstrakt

Cieľom nasledujúceho teoretického príspevku je poukázať na problematiku prežívania ťažkostí špecifických pre mladých ľudí vo veku 20-30 rokov, vo vývinovom období nastupujúcej dospelosti. V príspevku postulujeme životnú periódu nastupujúcej dospelosti ako tranzitívnu vývinovú etapu, kedy je mladý človek potenciálne náchylný k negatívnemu prežívaniu, ktoré je v populárnych kruhoch označované aj ako kríza mladého veku. Tejto téme je v našich podmienkach venovaná minimálna pozornosť, naopak, v zahraničí, je v posledných rokoch veľmi rozšírenou a pomaly preniká aj do odbornej literatúry. V príspevku diskutujeme ťažkosti spojené s meraním intenzity prežívania ťažkostí v období nastupujúcej dospelosti a odporúčame možné riešenia týchto problémov.

Kľúčová slova: nastupujúca dospelosť, kríza mladého veku, tranzícia

Abstract

The following contribution is a theoretical study focusing on the difficulties which young people are experiencing during a life period called emerging adulthood. We believe, emerging adulthood is a transitive and heterogeneous developmental stage. It is not universal for every young person and it is mostly typical in developed countries. Based on social changes, Arnett suggests that developmental tasks typical for adolescence are nowadays more suitable in emerging adulthood (20-30 years of age). Tasks, such as financial and housing independence, getting married, starting a family, and finding a dream job can put a lot of pressure on a young person, especially if he or she is not able to fulfill them. Robbins and Wilner state that this could create conditions for so called “quarterlife crisis”. Quarterlife crisis is considered to be a crisis of the identity and life goals. It is a stressful period of rethinking, which can lead to structural changes of personality and values. Social and psychological causes can many times result in anxiety, depression, feelings of inadequacy and failure. In addition, Robbins and Wilner indicate feelings of indecision, helplessness and panic. There are several problems in the research, which arise mainly from the difficulty of defining the main concept. Clear criteria for when it would be possible to indicate with certainty whether a particular person is experiencing the crisis or not, are missing. Therefore, we have not found methods, which could measure quarterlife crisis and the level of its experiencing. In previously published

* Korespondenční autor: Mgr. Veronika Zibrinyiová, Katedra psychológie, Filozofická fakulta P. J. Šafárika v Košiciach, Moyzesova 9, 040 59, Košice, Slovenská republika
E-mail: v.zibrinyiova@gmail.com, veronika.zibrinyiova@student.upjs.sk

researches was this blank space replaced by the qualitative methodology, with the interviews aimed on acquiring basic characteristics and symptoms of the quarterlife crisis. In our opinion, the research could now be moved forward on this basis. The spectrum of symptoms obtained in previous research is the starting point for constructing a tool to detect the intensity of experienced difficulties, typical for the quarterlife crisis. Such instrument could be a time-saving alternative for the interviews. In our opinion, the way for constructing a new method could be focusing on aforementioned characteristics and symptoms, which are particular for this period of life. The new instrument could therefore be based on variables such as developmental tasks in the period of emerging adulthood and their (non)achievement, depressive symptomatology, anxiety, coping, self-esteem and overall subjective well-being. The topic of difficulties in emerging adulthood is a new issue that arouses interest. The fact that the quarterlife crisis is currently more popular than a scientific term is not considered as a disadvantage. Exactly this popularity of the concept suggests that the authors Robbins and Wilner noticed a new, previously unnamed, trend among young people. Relatively new research issue is despite the many problems and obstacles a potential area in which research findings can be helpful in coping with the transitive developmental stage of emerging adulthood and related difficulties.

Keywords: emerging adulthood, quarterlife crisis, transition

Úvod

V odbornej aj populárnej literatúre je pojem krízy stredného veku široko používaný. Veľmi zriedka sa však autori venujú „kríze mladého veku“ (angl. quarterlife crisis). Prvý krát sa pojem objavil v roku 2001 v knihe *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*, ktorej autorkami sú novinárky Alexandra Robbinsová a Abby Wilnerová (in Robbins, 2004; Thorspecken, 2005; Rossi & Membert, 2011). Quarterlife crisis znamená v doslovnom slovenskom preklade krízu štvrtiny života, v našom príspevku však volíme voľnejší preklad „kríza mladého veku“, keďže je podľa nášho názoru viac výpovedný a predstavuje vhodný ekvivalent k populárnemu pojmu kríza stredného veku. Kríza mladého veku vyvolala veľký ohlas práve u mladých ľudí (cieľovej skupiny), ktorý sa prejavil najmä aktivitou na neformálnych diskusných fórach, produkciou internetových stránok, dokumentov či seriálov o tejto problematike.

Zámerom tejto teoretickej štúdie je poukázať na fenomén krízy mladého veku v kontexte vývinového obdobia nastupujúcej dospelosti, priblížiť jeho základné charakteristiky, dôvody vzniku a priebeh, ale aj možnosti zisťovania miery prežívaných ťažkostí v tomto období.

Kríza mladého veku v kontexte vývinového obdobia nastupujúcej dospelosti

Definovať, čo vlastne znamená kríza mladého veku a aké sú jej kritériá je náročné. Dôvodov môže byť niekoľko. Ako relatívne nový pojem a fenomén nie je, najmä v našich podmienkach, dostatočne preskúmaná. Objavuje sa u mladého človeka v pomerne búrlivom a heterogénnom životnom období. Takisto nemožno povedať, že by kríza mladého veku mala byť univerzálnou a mala by sa týkať každého mladého človeka v určitom životnom období. Práve v tomto však

vidíme potenciál nasledujúcich výskumov, odhaliť faktory, ktoré stoja v pozadí prežívania či neprežívania ťažkostí v mladom veku života.

Atwoodová a Scholtzová (2008) nazývajú obdobie medzi adolescenciou a dospelosťou, tak isto ako Robbinsová s Wilnerovou, obdobím „quarterlife“, teda štvrtiny života. Ohraničujú ho vekom 18-30 rokov. Robbinsová a Wilnerová (in Thorspecken, 2005; Atwood & Scholtz, 2008) zasadzujú objavenie sa krízy mladého veku do obdobia medzi koncom adolescencie a dvomi dekadami pred krízou stredného veku - čo zodpovedá veku približne od 20 rokov. Arnett (2000; 2006; 2007a,b) označuje toto obdobie ako nastupujúca dospelosť (angl. *emerging adulthood*). Na základe spoločenských zmien autor registruje posun vývinových úloh typických pôvodne pre adolescenciu do neskoršieho obdobia 18-25 rokov života. V novších prácach uvádza hranicu 18-29 rokov (napr. Jensen & Arnett, 2012). Variabilita vekového ohraničenia je podmienená kultúrnym pozadím. Vývinové obdobie nastupujúcej dospelosti upútalo celosvetovú pozornosť. Niektoré výskumy pracujú s Arnettovým pôvodným ohraničením 18-25 rokov, napr. v Grécku (Petrogiannis, 2011), Číne (Nelson & Chen, 2007) či pri porovnaní americkej a britskej vzorky (Shifren, Furnham, & Bauserman, 2003). V Latinskej Amerike je situácia takisto významne kultúrne podmienená. Nastupujúca dospelosť existuje iba v rozvinutých častiach Latinskej Ameriky, častejšie u bohatších mužov, ktorí sa rozhodli venovať vzdelaniu. V kmeňoch a chudobnejších oblastiach ako samostatné obdobie prakticky neexistuje (Galambos & Martínez, 2007). V Argentíne pracujú autori Facio, Resett, Micocci a Mistrorigo (2007) s vekom 20-27 rokov.

V Európe je situácia heterogénnejšia ako v Amerike, v škandinávskych krajinách sa stretávame s hornou vekovou hranicou 30 rokov (Arnett, 2006), v krajinách južnej Európy je veková hranica ešte voľnejšia, napr. výskum v Španielsku bol realizovaný s respondentmi vo veku 16-34 rokov (Buhl & Lanz, 2007), v krajinách západnej Európy hovorí Arnett o významnej podobnosti so situáciou v Amerike (Arnett, 2006). Na Slovensku rozsiahlejší výskum zatiaľ uskutočnený nebol, v Českej republike pracujú autori Macek, Bejček & Vaníčková (2007) s hranicou 18-27 rokov. Podľa nášho názoru je možné nastupujúcu dospelosť a krízu mladého veku považovať za dva komplementárne koncepty. Predpokladáme preto, že výskyt krízy mladého veku bude takisto kultúrne podmienený. Stotožňujeme sa však s názorom Stapletona (2012), že vzhľadom k interindividuálnym rozdielom v životných okolnostiach by bolo presnejšie zamýšľať sa nad výskytom a významom životných udalostí u jednotlivca, než obmedzovať tento prechod od adolescencie k dospelosti na presne ohraničenú vekovú skupinu.

Podľa Arnetta (2006) je pojem nastupujúca dospelosť preferovaným označením pre nový fenomén, ktorým je relatívne dlhé obdobie, ktoré v súčasnosti vyplňa časový priestor medzi dosiahnutím biologickej zrelosti a vstupom do dospelosti, ktorý sa spája s prijatím stabilných dospelých rolí. V minulosti bola pre mladých ľudí v období neskorkej adolescencie typická snaha usadiť sa a prevziať trvalé dospelé roly. V súčasnosti sú pre väčšinu mladých dospelých žijúcich v ekonomicky vyspelých krajinách tieto snahy skôr výnimkou. Ide totiž o výrazne neštruktúrovanú a nestálu životnú etapu (Arnett, 2006), v ktorej je dominantná snaha o nezávislé skúmanie vlastnej identity, a to tak v oblasti vzťahov, ako aj práce (Arnett & Eisenberg, 2007). Baumgartner (2007) naznačuje, že na základe kultúrnej podmienenosti nie je vývinové obdobie nastupujúcej dospelosti univerzálne, ani sa univerzálne nevyskytuje. Charakteristické je skôr pre ekonomicky vyspelé krajiny a pre mestské, než vidiecke prostredie. Špecifickosť tohto obdobia podčiarkuje aj fakt, že ani v rámci ekonomicky vyspelých krajín nemusí byť táto životná etapa univerzálne prítomná, napríklad z dôvodu odlišných kultúrnych vzorcov menších či subkultúr.

Arnett (2007a; 2007b) navrhol päť charakteristík daného veku, ktoré zreteľne odlišujú nastupujúcu dospelosť od iných vývinových období. Nastupujúca dospelosť je vekom explorácie identity, nestability, možností a zamerania na seba, je to vek, kedy je typické cítiť sa na ceste k dospelosti niekde „medzi“ (angl. feeling in between) a nie na konci tejto cesty.

Prechod z dospievania do dospelosti ako samostatné životné obdobie (nastupujúca dospelosť) je považované za kritické. Pri riešení hlavných vývinových úloh sa môžu objaviť rôzne komplikácie, ktoré sú často sprevádzané prežívaním negatívnych emócií. Depresívna symptomatológia môže viesť k zlyhaniu v dôležitých vývinových úlohách, k tendencii mladých ľudí vyhábať sa životným výzvam, ktoré sa týkajú vzdelávania, kariéry, ekonomickej nezávislosti či vytvorenia a udržiavania stabilných intímnych vzťahov (Salmela-Aro, Aunola & Nurmi, 2008). Depresívne ladenie, anxieta či zneužívanie návykových látok sú najčastejšie psychické problémy mladých ľudí v období adolescencie a nastupujúcej dospelosti. Niektorí autori (MacLeod & Brownlie, 2014) dokonca uvádzajú, že dospelí vo veku 20 až 29 rokov vykazujú najvyššiu úroveň úzkostných symptómov v porovnaní s inými vekovými kategóriami. Podobne Lisznyi, Vida, Németh, & Benczúr (2014) uvádzajú, že u väčšiny mladých ľudí sa síce v tomto veku subjektívna pohoda zlepši, avšak pre mnohých predstavuje toto obdobie toľko výziev a nepredvídateľných okamihov, že môžu viesť k prežívaniu depresie alebo úzkosti.

Podobné problémy, ktoré vznikajú práve v období prechodu do dospelosti upútali záujem žurnalistiek Robbinsovej a Wilnerovej (in Atwood & Scholtz, 2008), ktoré do tohto obdobia zasadzujú vznik tzv. krízy mladého veku (angl. quarterlife crisis). Autorky okrem iného charakterizujú krízu mladého veku pocitom zmätenia a akousi anómiou, ktorú môžu mladí ľudia pociťovať v situácii, keď normy, ktoré platili v adolescencii, už nie sú relevantné, avšak normy dospelosti zatiaľ pre nich neplatia.

Kríza - vo všeobecnosti - môže byť vnímaná v súvislosti s tranzitívnou povahou vývinového obdobia (Thorspecken, 2005). Životná etapa nastupujúcej dospelosti je predovšetkým tranzitívnym, dynamickým a nestálym obdobím. Kríza mladého veku, teda môže znamenať potrebu zmeny v zmysle osobnosti a identity mladého človeka, ale aj charakteristík, akými sú práca, partnerské vzťahy či bývanie. Celkovo možno konštatovať, že tieto zmeny súvisia s normatívnymi vývinovými úlohami, typickými pre túto životnú periódu.

Problematika krízy nie je v psychologickom výskume novou témou. Caplan (in Robinson & Smith, 2010a, b) staval na predpoklade, že pochopenie toho, ako a kedy sa kríza v živote človeka objaví, môže pomôcť v predvídaní problémov s mentálnym zdravím. Pokúsil sa vypracovať spoločnú štruktúru alebo typológiu kríz. V priebehu dospelosti rozlišoval vývinové a náhodné krízy. Vývinové krízy súvisia so špecifickými výzvami životného obdobia a vznikajú postupne na základe rozhodnutí a záväzkov, ktoré jednotlivec prijíma. Náhodné krízy sú nepredvídateľné, spustené nekontrolovateľnou udalosťou, ako je úmrtie, choroba, poranenie alebo prírodná katastrofa, nie sú špecifické pre jednotlivé životné obdobia. Erikson (1993) vysvetľuje, že psychologické krízy majú funkčnú úlohu v prebiehajúcom zrení identity a vlastného Ja. So zmenou prostredia súvisí aj zmena nárokov života, identity a spôsobu bytia. To čo bolo pôvodne adaptívne sa zrazu javí ako nedostatočné. Situácia, v ktorej sa jedinec životnej zmene dlhšiu dobu vyhýba, môže viesť v konečnom dôsledku k prepuknutiu krízy. Podľa autora môže byť kríza vnímaná aj priaznivo, a to v prípade jej úspešného vyriešenia a zvládnutia, v súvislosti s ktorým sa jedinec osobnostne rozvíja.

Kríza mladého veku je vo svojej podstate krízou identity. Často je prežívaná ako stresujúce obdobie prehodnocovania, ktoré smeruje k zmene životnej a osobnostnej štruktúry. Neraz vedie k pochybnostiam o sebe samom, čo môže vyústiť do anxiety či depresie (Dabis & Yates, 2014). Autorky Robbinsová a Wilnerová (in Rossi & Membert, 2011) opisujú ťažkosti, ktorým mladí ľudia čelia počas realizácie dôležitých životných rozhodnutí, týkajúcich sa kariéry, financií, bývania či vzťahov. Uvádzajú tiež, že obdobie, ktoré nasleduje po ukončení vysokej školy, vyvoláva nepokoj, stres, resp. vzbudzuje úzkosť, ktorá môže viesť k pocitom nerozhodnosti, bezmocnosti až paniky. Znižovanie počtu sociálnych kontaktov, nedostupnosť sociálnej a emocionálnej opory a ťažkosti udržať si rovnako aktívny spoločenský život ako v predošlom období, je len časť komplikácií, ktoré sa môžu objaviť. Súčasne nástup do zamestnania a adaptácia na profesijnú rolu si vyžaduje veľa energie a mnohokrát ani nevedie k želanému kariérnemu postupu. Tieto skutočnosti ako nepríjemná súčasť novej životnej reality môžu vyvolávať pocity nedostatočnosti a zlyhania (Rossi & Membert, 2011). Atwoodová a Scholtzová (2008) uvádzajú, že interindividuálne rozdiely vo výskyte symptómov môžu variovať od miernej anxiety až po plné prepuknutie panických záchvatov alebo depresie. Mladí dospelí, ktorí prežívajú krízu mladého veku, môžu podľa autorov zažívať ambivalentné pocity – obdobie neistoty sa môže striedať s pocitom sebavedomia a sebadôvery. Pocity osamelosti, zmätku či úzkosti môže nahradiť pocit uspokojenia. Nepredvídateľné emócie, nedostatočná koncentrácia, snaha spoliehať sa sám na seba a hľadanie sebanaplnenia sú pre túto krízu charakteristické. Neistota ohľadom budúcnosti je hlavnou a zásadnou témou krízy mladého veku.

V termínoch akademického výskumu je táto oblasť stále v začiatkoch a teoretické aj empirické medzery sú značné (Dabis & Yates, 2014). Tento poznatok platí aj pre slovenskú a českú akademickú pôdu. Zmienku o kríze nachádzame u Paulíka (2004). Ten však hovorí o tzv. „kríze tridsiatnikov“, ktorá ako uvádza, je špecifická pre mužov vo veku okolo 28-30 rokov. Súvisí s preskupovaním hodnôt týkajúcich sa vzťahov, milostných aj priateľských, rodiny a profesie. Častá je myšlienka budovania spoločenskej pozície, rozvoj sebadôvery, prípadne pracovný postup a získanie autority.

Thorová (2015) rozlišuje v sledovanom vekovom rozhraní dve odlišné krízy, a to krízu ranej dospelosti a podobne ako Paulík (2004), krízu tridsiatnikov. Autorkina koncepcia prvej z menovaných obsahovo korešponduje s fenoménom krízy mladého veku, ktorému sa venujeme. Thorová vo svojej monografii (2015) tento typ krízy označuje aj ako krízu 20 ročných alebo tzv. „štvrtživotnú“ krízu, ktorú vekovo lokalizuje medzi 17. a 26. rok. Za perspektívne skôr považujeme zamerať sa na špecifické životné udalosti tohto obdobia, než na vekové vymedzenie. Thorová (2015) v súvislosti s krízou mladého veku upozorňuje najmä na zmenu optimistických predstáv a očakávaní typických pre obdobie nástupu dospelosti, ktoré sú vyvolané konfrontáciou mladého človeka s problémami v období dospelosti a prvými sklamaniami. Kríza sa objavuje obvykle krátko potom, ako dospievajúci vstúpili do sveta dospelých a musia robiť samostatné rozhodnutia, za ktoré ponosú zodpovednosť iba oni sami, čo môže byť zdrojom frustrácie a stresu. Kríza tridsiatnikov (28-35 rokov) sa v porovnaní s krízou ranej dospelosti týka podľa Thorovej (2015) odlišných obsahov. Býva vyvolaná skôr psychosociálnymi konfliktami so založením rodiny, egocentrizmom v konflikte s emocionálnou potrebou mať s niekým výlučný vzťah, nuda a únavy zo sociálnych vzťahov, pocitu stereotypného života, nespokojnosti s povoláním, medziľudskými vzťahmi na pracovisku a stratou pôvodných priateľských väzieb. Na základe uvedeného je možné konštatovať, že charakteristiky oboch kríz sa do veľkej miery prekrývajú, avšak nie sú totožné.

Netrúfame si zhodnotiť či sa jedná o tú istú krízu, ktorej forma sa mení na základe zmeny vývinových úloh alebo ide o dve krízy, ktoré sú na sebe obsahovo aj prejavom nezávislé. Na túto otázku je možné odpovedať systematickým, podľa nášho názoru najmä longitudinálnym výskumom.

K úvahám o prítomnosti krízy v tomto veku nás však priviedla skutočnosť, že ide o tranzitívne obdobie a kríza býva prirodzenou súčasťou procesu bilancovania, prehodnocovania, ktoré tranzíciu sprevádzajú (napr. Smékal, 2004; Kanel, 2010). Nastupujúca dospelosť ako obdobie prechodu do dospelosti je spájaná s celým spektrom rozporuplných emócií (Macek, Bejček, & Vaníčková, 2007), kladie zvýšené nároky na adaptačné mechanizmy (Nurmi, 2004; Wrosch, Scheier, Carver, & Schulz, 2003) a niektorí autori (Dabis & Yates, 2014) ju priamo označujú ako krízu identity. Rossi a Mebert (2011) dokonca tvrdia, že neexistuje kríza stredného veku, ale zdôrazňujú vážnosť krízy v období medzi 20. – 30. rokom života. Dominujú úlohy súvisiace s hľadaním životného partnera, formovaním kariéry a hľadaním identity, čo podľa autorov vedie k prežívaniu depresie, ktorá vrcholí práve v období nastupujúcej dospelosti a nie v strednom veku, ako je to bežne vnímané. Autorky Robinsonová a Wilnerová (in Atwood & Scholtz, 2008) považujú za kľúčovú tému krízy mladého veku neistotu ohľadom budúcnosti. Táto neistota môže priamo vyplývať aj z komplikácii súvisiacich so stanovovaním, dosahovaním či zmenou cieľov, ktoré sa s budúcnosťou spájajú (Thorspecken, 2005).

Dôvody vzniku a priebeh krízy mladého veku

Poznanie dôvodov vzniku krízy mladého veku umožňuje preventívne zasiahnuť, prípadne postrehnúť iniciálnu fázu krízy. Podľa Von Rohra (2005) sú príčinami vzniku krízy mladého veku nasledujúce faktory: možnosti v oblasti zamestnania sa; rozptyl v oblasti životného smerovania a mnoho možností výberu; nedostatok prijatých rozhodnutí; mnoho súčasne pôsobiacich podnetov; pocit, že mladý človek je odkázaný sám na seba; zlá finančná situácia, výskyt dlhov. Atwoodová a Scholtzová (2008) sú skôr predstaviteľkami sociologického pohľadu na problematiku krízy mladého veku. Príčinu vzniku tejto krízy vidia v zmene spoločenskej situácie už po druhej svetovej vojne. Hodnotia premenné ako sú globalizácia, prílišná zhovievavosť, rozsiahle zmeny v informačných technológiách, privilégia detí v súčasnej rodine, individualizmus, nezávislosť, nestabilná situácia súvisiaca s bývaním, príliš veľa možností v kontexte rozhodovania, nepriaznivá ekonomická situácia v spoločnosti, v ktorej je náročné dosiahnuť finančnú nezávislosť, či medzigeneračné konflikty. Autori tieto faktory považujú za možné zdroje, ktoré prispievajú k vzniku prežívania krízy mladého veku.

O kríze mladého veku sme sa v krátkosti zmieňovali (Zibrinyiová & Ráczová, 2015) v kontexte sebaregulácie, keď v našom výskume výsledky preukázali negatívny vzťah medzi úrovňou prežívaných ťažkostí (ako indikátora prežívania krízy mladého veku) a mierou sebaregulácie ($r = -0,561$, štatisticky významné na hladine 0,01). Predpokladáme, že až ďalšie skúmanie prinesie odpoveď na otázku, nakoľko je miera sebaregulácie možným zdrojom prežívania či zvládania krízy mladého veku.

Takisto staršia teória sociálnych hodín Bernice Neugartenovej zo 60. rokov 20. storočia (in Thorová, 2015) patrí medzi sociologicky orientované teórie, ktoré môžu prispieť k vysvetleniu dôvodov vzniku krízy mladého veku. Sociálne hodiny predstavujú koncept vekových období vhodných na plnenie konkrétnych vývinových úloh definovaných danou kultúrou. Vybočenie

z tohto scenára či už v dôsledku predbehnutia alebo oneskorenia (niekedy aj v dôsledku strachu z jeho nedodržania), spôsobuje psychickú krízu, ktorá sa prejavuje pocitmi životnej neistoty, osamelosti, stratou ilúzií, depresiami, myšlienkami na samovraždu, zneužívaním rôznych návykových látok, pocitmi frustrácie, nedostatočnosti a nízkym sebahodnotením (Thorová, 2015).

Podobne sociologicky orientovaný je i Model životných udalostí Ravenney Helsonovej (Helson, Mitchell, & Moane, 1984). Zdôrazňuje v ňom význam načasovania jednotlivých udalostí v živote dospelých. Smerovanie vývinu osobnosti podľa autorky môžu viac než vek ovplyvniť práve životné udalosti. Napriek tomu však dôležitosť veku nepopiera a vekové normy chápe ako základ sociálnych hodín, ktoré organizujú život jedinca podľa sociálnych požiadaviek. (Helson et al., 1984).

Tieto psychologické ale aj sociálne vplyvy môžu následne vyústiť do prežívania anxiety, depresie (Atwood & Scholtz, 2008; Dabis & Yates, 2014; MacLeod & Brownlie, 2014; Lisznyai et al., 2014) či pocitov nedostatočnosti a zlyhania (Rossi & Membert, 2011). Robbinsová a Wilnerová (in Rossi & Membert, 2011) okrem toho uvádzajú tiež pocity nerozhodnosti a bezmocnosti.

Čo sa týka priebehu krízy, analýza rozhovorov v rámci kvalitatívnych výskumov Robinsona a Smitha (2010a, 2010b) preukázala štvorfázový priebeh krízy. Respondenti v závislosti na fáze krízy menili pracovné zaradenie aj rodinný stav. Je však potrebné podotknúť, že tieto fázy platia v prípade úspešného prekonania krízy.

1. Uviaznutie: respondenti opisujú predkrízový pocit externe kontrolovanej identity a pocit uviaznutia v domácej a/alebo odbornej roli, v ktorej sa už ďalej nachádzať nechcú, ale zostávajú v nej z dôvodu pasivity alebo povinnosti.
2. Separácia: vrchol krízy, charakterizovaný emocionálnou separáciou od roly a/alebo vzťahu a zmätenou, nedefinovanou identitou. Osoba sa sústreďuje na možnosť zmeny z dôvodu novonadobudnutej asertivity alebo jednoducho z pocitu zúfalstva.
3. Explorácia: objavovanie nových, vnútorne motivovaných aktivít a experimentálne hľadanie prostredníctvom alternatív v sebaopínaní a rôznych aktivít. Táto fáza demonštruje posilnenie. Životné rozhodnutia a identita už nie sú v rukách ostatných, ale sú produktom interných volieb.
4. Vyriešenie: tzv. fáza po kríze, prináša nové záväzky a životnú štruktúru, v ktorých sú identita, životné role a sociálne kontexty v rovnováhe a zvyšujú pocit spokojnosti a kontroly. Životná štruktúra v tejto fáze sa od predkrízovej líši v niekoľkých kľúčových aspektoch. Charakterizuje ju vyššia flexibilita a otvorenosť, roly sú menej obmedzujúce a kontrolujúce. Jedinec sa sústreďí na svoje záujmy a túžby, čo naznačuje, že štruktúra života je skôr produktom vnútornej motivácie. Voľba životného smerovania odzrkadľuje viac osobné motívy mladého človeka ako sociálne tlaky a očakávania sociálneho okolia.

Kríza a jej vyriešenie nie sú mladými ľuďmi hodnotené iba ako čiastková zmena, skôr ako celková premena jedinca, ako znovuzrodenie (Robinson & Smith, 2010a). Osobné zmeny v priebehu krízy nepostupujú od roztrieštenej inkonzistencie ku pevnej konzistencii, ale skôr nastáva premena z externe kontrolovaného Ja na vnútorne riadené. Autenticita je po kríze konsolidovaná stavbou novej životnej štruktúry. Dominuje orientácia na prácu a vzťahy, ktoré jedinec považuje za zaujímavé a spontánne k nim inklinuje. Vzťahy sú po kríze definované väčšou úprimnosťou, otvorenosťou a spontaneitou ako pred krízou, prinášajú mladému človeku viac príležitostí k sebaodhaleniu a prejavom emocionálnej úprimnosti. Vyriešenie krízy teda predstavuje zmeny v osobnostnej štruktúre a identite. Kľúčovým faktorom zostáva, že ani tzv.

pokrízové riešenia nemusia byť trvalé. V porovnaní s predkrízovým stavom sú však preferovanejšie a menej roztrieštené (Robinson & Smith, 2010b). Tento štvorfázový priebeh krízy potvrdzujú tiež výsledky výskumov Dabisa a Yatesa (2014).

Prežívanie krízy mladého veku

Populárne dielo autorky Alexandry Robbinsovej (2004) „*Conquering Your Quarterlife Crisis*“ (slov. *Zdolanie krízy mladého veku*), s podtitulom „*Advice from Twenty somethings Who Have Been There and Survived*“ (slov. *Rady od dvadsiatnikov, ktorí ju zažili a prežili*), nadväzuje na už vyššie spomínanú publikáciu z roku 2001, ktorej spoluautorkou je Abby Wilnerová. Prvou publikáciou autorky upozornili na existenciu krízy a priblížili jej charakteristiky, neponúkli však riešenia. Ich nasledujúca monografia však už predstavuje akýsi manuál pre úspešné zvládnutie podobných situácií. Robbinsová (2004) v nej opisuje pocity paniky a bezcieľnosti, pričom pre niektorých sú výzvy tohto obdobia natoľko namáhavé, že značne sponchyňujú svoje schopnosti, čo nepriaznivo ovplyvňuje sebaúctu mladých ľudí. Nemenej často si kladú aj existenciálne otázky, na ktoré hľadajú odpovede. Autorka uvádza, že tieto symptómy nesúvisia priamo s patológiou. Reprezentujú skôr potrebu zmeny, či už v správaní alebo v postojoch. Prežívanie uvedených ťažkostí môže byť podľa Robinsonovej (2004) spôsobené i zmenou sociálnej siete mladých ľudí, ktorí v priebehu školských rokov mohli disponovať rozsiahlym repertoárom zdrojov sociálnej opory, avšak po ukončení školy môže dôjsť k ich redukcii. Skúsenosti rodičov sú z tohto hľadiska pre mladých ľudí neprenosné, a to z dôvodu generačných rozdielov.

Ako už bolo vyššie spomenuté, výskumy, ktoré by empiricky overovali prežívanie krízy mladého veku a jej charakteristiky, absentujú. Špecifikom štúdií, o ktorých sme sa dosiaľ zmienili je ich kvalitatívny charakter (Robinson, Smith, 2010a, 2010b; Dabis, Yates, 2014).

Kvantitatívny výskum uskutočnili autori Rossi a Membert (2011). Cieľom bolo overovanie predpokladu, že kríza mladého veku je špecifikum absolventov stredných a vysokých škôl. Výsledky však preukázali, že absolventi vysokej školy sú vo všeobecnosti spokojní. V porovnaní s nimi však absolventi strednej školy a najmä tí, ktorí nastúpili do zamestnania, prežívali toto obdobie intenzívnejšie a považovali ho za náročné, a to z viacerých hľadísk (napríklad v oblasti sociálnej opory, najmä od priateľov a rodiny, vyššia miera depresívnych nálad, úzkosti, nižšia životná spokojnosť a horšie hodnotenie perspektív do budúcnosti).

Riešenie podobnej problematiky sme objavili v rámci realizácie mnohých dizertačných prác (avšak prevažne amerických autorov). Otázka krízy mladého veku bola sledovaná vo v kontexte interkultúrnych rozdielov a religiozity (Cousens, 2008), v súvislosti s ukončením štúdia na vysokej školy, vstupu do pracovného života a vplyvu týchto okolností na zdravé správanie (Minzenmayer, 2006). Couture (2010) skúmal situáciu prechodu zo strednej na vysokú školu vo vzťahu k úrovni vzdelania u rodičov a starých rodičov. Tauzel (2007) sledoval vplyv krízy mladého veku na formovanie očakávaní mladých ľudí ohľadom ich geografickej mobility. Z toho vyplýva, že v našich odborných kruhoch ide o tému pomerne nepreskúmanú.

V súvislostiach prežívania krízy mladého veku vyplynulo z výskumu autorov Dabisa a Yatesa (2014) niekoľko hlavných tém, ktoré by mohli byť nápomocné pri jej riešení:

1. Zmena prostredia: zmena okolia mladým ľuďom umožní tzv. preťať uzavretý kruh, poskytnie im príležitosť začať znova, príp. zmeniť životný štýl.

2. Zvýšenie sebauvedomenia: uvedomiť si, na základe svojich emócií a preferencií, ktoré sú z týchto emócií nie sú v súlade s ich aktuálnou životnou situáciou.
3. Nájdenie opory: priatelia, rodina a kolegovia slúžia ako zdroj emocionálnej a sociálnej opory. Za dôležité tiež považujú oporu, ktorá prichádza od niekoho, kto zdieľa alebo zdieľal podobnú skúsenosť.
4. Rozhodnosť: mladí ľudia, ktorí krízu prekonali, uvádzajú, že rozhodnutie zmeniť svoj život (v kariére či vo vzťahu) bolo zlomovým.
5. Potreba zostať pozitívny.
6. Resiliencia.
7. Premýšľanie o financiách – peniaze ako významný faktor v rámci zvládania krízy.

Podobne Von Rohr (2005) uvádza faktory, ktoré môžu byť užitočné v riešení krízy mladého veku. Súvisia najmä s riešením pracovnej oblasti života. Medzi ne patrí návšteva seminárov, finančného poradenstva, využívanie mentoringu (v práci), rôzne sťaže, tréningy zamestnancov a podpora komunikácie na pracovisku.

Vzhľadom na množstvo dôvodov vzniku ťažkostí v období nástupu do dospelosti a spôsobov ich prežívania sa domnievame, že tento prehľad možností zvládania krízy nie je konečný. Myšlienka krízy mladého veku vznikla na základe pozorovania bežného života a nie je v zásade postavená na vedeckých základoch. Práve skutočnosť, že ide momentálne skôr o populárnu ako vedeckú tému, ponúka príležitosť pre hlbšie empirické skúmanie.

Zisťovanie miery prežívaných ťažkostí v období nastupujúcej dospelosti

Vývinové obdobie nastupujúcej dospelosti a s ním súvisiaci fenomén krízy mladého veku sú novými termínmi v československej odbornej psychologickéj literatúre. Z tohto dôvodu nenachádzame dostatok empirických dôkazov o ich existencii či kritériách. Vývinové obdobie nastupujúcej dospelosti je charakterizované nestabilitou a veľkou heterogenitou problémov, ktoré sa s touto životnou periódou spájajú. To znamená, že takisto pojem krízy mladého veku, ktorý by mohol byť akýmsi strešným pojmom všetkých týchto problémov, je heterogénnym pojmom. Preto najväčšiu výzvu pre výskumníkov v tejto oblasti predstavuje identifikácia jasných kritérií prežívania krízy mladého veku.

Kritici koncepcie obdobia nastupujúcej dospelosti (Hendry & Kloep, 2010) zdôrazňujú, že znaky sprevádzajúce túto periódu nie sú vekovo špecifické, ale každý jedinec v každej fáze života môže zažívať tieto fluktuácie či občasné regresie a zároveň sa cítiť dospelým v jednej či viacerých oblastiach svojho života, v závislosti od kontextu, úrovne sebahodnotenia a vnímaných kompetencií v špecifických výzvach života. Napríklad päť zložiek, ktorými Arnett charakterizuje nastupujúcu dospelosť nie je v žiadnom prípade špecifických pre konkrétne vekové rozpätie, ale sprevádzajú obdobia zmeny v akomkoľvek čase v životnom smerovaní človeka. Nie sú to skúsenosti asociované s vekom, ale skôr s prelomovými bodmi v živote jednotlivca, ktoré, obzvlášť v moderných spoločnostiach, nie sú obmedzené konkrétnym vekom (Hendry & Kloep, 2010). Arnett (2007c) však tvrdí, že dnes je obdobie nastupujúcej dospelosti vekovým obdobím, o ktorom sa šíria nesprávne prehlásenia nielen v populárnych médiách, ale aj v akademických kruhoch. Nastupujúca dospelosť je často obdobím nestability a krízy identity, ale zriedka je obdobím melanchólie či kolapsu. Mladí ľudia v období nastupujúcej dospelosti majú často zmiešané pocity

o dosiahnutí dospelosti, nie však preto, že by si priali ostať deťmi, ale preto, že si uvedomujú, že byť dospelým znamená toľko výdavkov, koľko benefitov.

V oblasti výskumu je niekoľko problémov, ktoré vyvstávajú najmä z náročnosti definovania hlavného pojmu. Jasné kritériá, kedy by bolo možné jednoznačne povedať či konkrétny človek prežíva krízu alebo nie, chýbajú. Z tohto dôvodu teda nenachádzame ani metodiky, ktoré by krízu mladého veku a úroveň jej prežívania zaznamenávali. V doteraz publikovaných výskumoch bol tento problém riešený pomocou kvalitatívnej metodológie, resp. rozhovormi, ktorých cieľom bolo získať základné charakteristiky a príznaky krízy mladého veku. Podľa nášho názoru je na tomto základe možné pokúsiť sa aj o kvantitatívny prístup. Spektrum symptómov získaných v predchádzajúcich výskumoch je východiskom pre vytvorenie nástroja na odhaľovanie intenzity prežívaných ťažkostí, ktoré krízu mladého veku sprevádzajú, a zároveň by bol tento nástroj časovo ekonomickejšou alternatívou rozhovorom. Cestou pre zostrojenie novej metodiky je podľa nášho názoru zamerať sa na charakteristiky a spomínané symptómy, ktoré sú pre toto obdobie príznačné. Nový nástroj by teda mohol byť postavený na premenných ako sú vývinové úlohy v období nastupujúcej dospelosti a ich (ne)dosahovanie, depresívna symptomatika, anxieta, zvládanie prežívaných ťažkostí, sebahodnotenie či celková prežívaná subjektívna pohoda.

Záver

Téma ťažkostí nastupujúcej dospelosti je novou témou, ktorá vzbudzuje záujem. To, že kríza mladého veku je v súčasnosti skôr populárnym pojmom ako vedeckým termínom, nepovažujeme za negatívum. Práve popularita tohto pojmu svedčí o tom, že autorky Robbinsová a Wilnerová postrehli nový trend, ktorý bol medzi mladými ľuďmi dovtedy nepomenovaný. Relatívne nová výskumná problematika je aj napriek mnohým problémom a prekážkam potenciálnou oblasťou, v ktorej by výsledky výskumu mohli byť nápomocné v zvládaní tranzitívneho obdobia nastupujúcej dospelosti a s tým súvisiacich ťažkostí.

Zdroj financování

Grantová podpora: VEGA 1/0924/15 (Procesy sebaregulácie v dosahovaní distálnych cieľov).

Literatura

- Arnett, J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J.J. (2006). Emerging Adulthood in Europe: A Response to Bynner. *Journal of Youth Studies*, 9, 111-123.
- Arnett, J.J. (2007a). Afterword: Aging Out of Care – Toward Realizing the Possibilities of Emerging Adulthood. *New Directions for Youth Development*, 113, 151-161.
- Arnett, J.J. (2007b). Emerging Adulthood: What is it, and What is it Good For? *Child Development Perspectives*, 1, 68-73.

- Arnett, J.J. (2007c). Suffering, Selfish, Slackers? Myths and Reality About Emerging Adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 23-29.
- Arnett, J.J., & Eisenberg, N. (2007). Introduction to the Special Section: Emerging Adulthood Around the World. *Child Development Perspectives*, 1, 66-67.
- Atwood, J.D., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250.
- Baumgartner, F. (2007). Nastupujúca dospelosť ako perióda osobnostného vývoja vo svetle empirických zistení projektu ESS. *Sociální procesy a osobnost 2007*. Brno: MSD. 34-43.
- Buhl, H.M., & Lanz, M. (2007). Emerging Adulthood in Europe: Common Traits and Variability Across Five European Countries. In *Journal of Adolescent Research*, 22, 439-443.
- Cousens, B. (2008). *Shifting Social Networks: Studying the Jewish Growth of Adults in their Twenties and Thirties: dissertation thesis*. Waltham: Brandeis University, 506 s.
- Couture, R.R. (2010). *The First-Again Generation: A Qualitative Study of First-Generation College Student Siblings whose Grandparents Attended College: dissertation thesis*. Greeley: University of Northern Colorado, 191 s.
- Dabis, H., & Yates, J. (2014). Successful Navigation of the Stormy Seas: What Factors Lead to a Successful Transition from the Quarterlife Crisis? *The Coaching Psychologist*, 10, 17-24.
- Erikson, E.H. (1993). *Childhood and Society*. London: Palladin Grafton Books.
- Facio, A., Resett, S., Micocci, F., & Mistrorigo, C. (2007). Emerging Adulthood in Argentina: An Age of Diversity and Possibilities. In *Child Development Perspectives*, 1, 115-118.
- Galambos, N.L., & Martínez, M. L. (2007). Poised for Emerging Adulthood in Latin America: A Pleasure for the Privileged. In *Child Development Perspectives*, 1, 109-114.
- Helson, R., Mitchell, V., & Moane, G. (1984). Personality and Patterns of Adherence and Nonadherence to the Social Clock. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1079- 1096.
- Hendry, L.B., & Kloep, M. (2010). How Universal is Emerging Adulthood? An Empirical Example. *Journal of Youth Studies*, 13, 169-179.
- Jensen, L.A., & Arnett, J.J. (2012). Going Global: New Pathways for Adolescents and Emerging Adults in a Changing World. *Journal of Social Issues*, 68, 473-492.
- Kanel, K. (2010). *A Guide to Crisis Intervention*. Belmont/CA: Brooks/Cole.
- Lisznyai, S., Vida, K., Németh, M., & Benczúr, Z. (2014). Risk Factors for Depression in the Emerging Adulthood. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3, 54-68.
- Macek, P., Bejček, J., & Vaníčková, J. (2007). Contemporary Czech Emerging Adults: Generation Growing Up in the Period of Social Changes. *Journal of Adolescent Research*, 22, 444-475.
- MacLeod, K.B., & Brownlie, E.B. (2014). Mental Health and Transitions from Adolescence to Emerging Adulthood: Developmental and Diversity Considerations. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 33, 77-86.
- Minzenmayer, T. (2006). *The Impact of Graduation and Work on Health and Behavior: dissertation thesis*. Fort Worth: University of North Texas Health Science Center, 131 s.
- Nelson, L.J., & Chen, X. (2007). Emerging Adulthood in China: The Role of Social and Cultural Factors. *Child Development Perspectives*, 1, 86-91.
- Nurmi, J.-E. (2004). Socialization and Self-Development: Channeling, Selection, Adjustment, and Reflection. In R. M. Lerner & L. Steinberg (eds.), *Handbook of adolescent psychology* (85-124). New York: John Wiley.
- Paulík, K. (2004). *Vývojová psychologie pro doplňující pedagogické studium*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, Centrum dalšího vzdělávání.
- Petrogiannis, K. (2011). Conceptions of the transition to adulthood in a sample of Greek higher education students. In *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11, 121-137.
- Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarterlife Crisis*. New York: PERIGEE.

- Robinson, O.C., & Smith, J.A. (2010a). Investigating the Form and Dynamics of Crisis Episodes in Early Adulthood: The Application of a Composite Qualitative Method. *Qualitative Research in Psychology*, 7, 170-191.
- Robinson, O.C., & Smith, J.A. (2010b). The Stormy Search for Self in Early Adulthood: Developmental Crisis and the Dissolution of Dysfunctional Personae. *The Humanistic Psychologist*, 38, 120-145.
- Rossi, N.E., & Membert, C.J. (2011). Does a Quarterlife Crisis Exist? *The Journal of Genetic Psychology*, 172, 141-161.
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J.-E. (2008). Trajectories of Depressive Symptoms During Emerging Adulthood. *European Journal of Developmental Psychology*, 5, 439-465.
- Shifren, K., Furnham, A., & Bauserman, R.L. (2003). Emerging Adulthood in American and British Samples: Individuals' Personality and Health Risk Behaviors. *Journal of Adult Development*, 10, 75-88.
- Smékal, V. (2004). *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání. 2.*, opravené vydání. Brno: Barrister & Principal.
- Stapleton, A. (2012). Coaching Clients through the Quarterlife Crisis: What Works? *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, Special Issue, 6, 130-145.
- Tauzel, B.J. (2007). *Rethinking the Quarterlife Crisis: Expected Geographic Mobility Among Young Adults in Flanders, Belgium and Upstate New York: dissertation thesis*. Ithaca: Cornell University, 63 s.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Thorspecken, M.T. (2005). *Quarterlife Crisis: The Unaddressed Phenomenon*. Proceedings of the Annual Conference of the New Jersey Counseling Association. Eatontown, New Jersey: The college of New Jersey, 120-126.
- Von Rohr, K. (2005). College Ends, Crisis Begins: Curbing the quandaries of quarterlife. *The Bulletin*, 73, 1-8.
- Wrosch, C., Scheier, M.F., Carver, C.H.S., & Schulz, R. (2003). The Importance of Goal Disengagement in Adaptive Self-Regulation: When Giving up is Beneficial. *Self and Identity*, 2, 1-20.
- Zibrinyiová, V., & Ráčzová, B. (2015). Kríza mladého veku z pohľadu sebaregulácie. In M. Bozogáňová, M. Kopaničáková, & J. Výrost (eds.), *Sociálne procesy a osobnosť 2014* (465-471). Košice: Spoločenskovedný ústav SAV.