

**Univerzita Karlova**  
**Fakulta humanitních studií**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**EXPLICITNÍ CÍLE ŽEN VE STŘEDNÍM VĚKU: REFLEXIVNÍ TEMATICKÁ  
ANALÝZA**

**Kateryna Dziubina**

**Vedoucí: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph. D.**

**Praha 2023**

**Autorka: Kateryna Dziubina**

**Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph. D.**

**2023**

### **Poděkování**

**Za odbornou pomoc při zpracování předkládané práce chci na tomto místě poděkovat vedoucí práce paní doc. PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph. D.**

**Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala sama z uvedené literatury a na základě konzultací se svým školitelem.**

**Praha 2023**

# Obsah

Úvod.....	7
KAPITOLA I. Smysluplnost života jako faktor výběru explicitních cílů ve středním věku.....	8
1.1. Etapy životního designu osobnosti.....	9
1.2. Vnější a vnitřní psychologické rysy realizace životního projektu jako psychologické kategorie.....	12
1.3 Důsledky, ke kterým vede technologie neuměřené, neprozíravé, nekonstruktivní výstavby života...15	
KAPITOLA II. Stanovení cílů a životních priorit ve středním věku.....	17
2.1 Cíle ve středním věku.....	17
2.2 Cíle a sny v souvislosti se subjektivní životní spokojeností.....	22
2.3. Pozitivní aspekty středního věku.....	27
2.4. Přehodnocení cílů v závislosti na genderu.....	30
5.1 Výzkumný problém.....	32
8. Výzkumný soubor.....	33
8.1. Výzkumná strategie a sběr dat.....	34
8.2. Analýza dat.....	34
9. Výsledky.....	35
9.1. Hledání cílů středního věku.....	35
9.2 Nerealizované sny a cíle s ohledem na subjektivní spokojenost.....	38
9.3 Pozitivní aspekty středního věku.....	41
9.4. Jakou roli hrají sny a cíle v prožívání období středního věku?.....	42
9.5 Jaké jsou cíle žen středního věku?.....	44
10. Diskuze a závěr.....	55
11. Limity výzkumu.....	58
Zdroje:.....	59

## Abstrakt

Tato bakalářská práce zkoumá explicitní cíle žen středního věku pomocí reflexivní tematické analýzy. Cílem práce je porozumět, jaké jsou explicitní cíle žen a jaký je jejich význam v rámci životního naplnění. Výzkum se opírá o reflexivní přístup, který klade důraz na osobní prožitky a subjektivní perspektivu žen.

Teoretická část práce představuje základní teoretické koncepty a rámce spojené s explicitními cíli žen středního věku. Teoretická část práce se zabývá představením základních konceptů a teoretických rámců, které jsou relevantní pro studium explicitních cílů žen.

Empirickou část práce tvoří výzkum, provedený na základě reflexivní tematické analýzy dat získaných prostřednictvím rozhovorů, které byly poskytnuty vedoucí mé práce doc. PhDr. Ivou Poláčkovou Šolcovou, Ph. D. Rozhovory byly sesbírány v rámci projektu Psychologického ústavu Akademie věd ČR (GA ČR 20-08583S „Krise, prožívání a růst ve středním věku“).

Studie se zúčastnilo padesát žen ve věku od 40 do 60 let, které zastávaly různá zaměstnání a měly různou úroveň vzdělání. Tato práce je zaměřena na identifikaci hlavních cílů, které si ženy středního věku kladou v rámci tematických skupin, jako jsou: rodina, děti, cestování, zkušenosti a odpovědnost, hmotné bohatství a finanční nezávislost, klid a stabilita, seberealizace a sociální vazby. Výsledky analýzy naznačují, že některé ženy se zaměřují na kariérní růst, osobní úspěch a seberealizaci, zatímco jiné kladou důraz na rodinu, pocit stability, klidu a navazání mezilidských vztahů.

Klíčová slova: střední věk, cíle, explicitní, kvalitativní

## Abstract

This undergraduate thesis explores the explicit goals of middle-aged women through a reflective thematic analysis. The aim of the thesis is to understand what women's explicit goals are and what their significance is in terms of life fulfilment. The research relies on a reflexive approach that emphasises women's personal experiences and subjective perspectives.

The theoretical part of the thesis presents the basic theoretical concepts and frameworks associated with the explicit goals of middle-aged women. The theoretical part of the thesis introduces the basic concepts and theoretical frameworks relevant to the study of women's explicit goals.

The empirical part of the thesis consists of research conducted based on a reflective thematic analysis of data collected through interviews provided by my thesis supervisor Assoc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph. The interviews were collected within the project of the Institute of Psychology of the Academy of Sciences of the Czech Republic (GA ČR 20-08583S "Crisis, Experience and Growth in Midlife").

Fifty women between the ages of 40 and 60, in a variety of occupations and with varying levels of education, took part in the study. This work is aimed at identifying the main goals that middle-aged women set for themselves within thematic groups such as: family, children, travel, experience and responsibility, material wealth and financial independence, peace and stability, self-actualization and social ties. The results of the analysis suggest that some women focus on career growth, personal success and self-actualization, while others emphasize family, a sense of stability, peace of mind and establishing interpersonal relationships.

Keywords: middle age, goals, explicit, qualitative

## Úvod

Dříve se obecně věřilo, že střední věk je stabilní období v životě jedince, kdy nedochází k výrazným změnám v duševním vývoji (Schaie, 2013). Nicméně vědecké studie ukazují, že potenciál pro rozvoj osobnosti existuje po celý život (Roberts et. al., 2006). Během života člověk vytváří vědomé i nevědomé modely světa a svého života, které ovlivňují jeho individuální pohled na svět a život. Pokud člověk ztratí schopnost vytvářet tyto modely a jednat v souladu s nimi, může přestat plánovat, aktivně jednat a žít (Dweck, 2006). Krizové situace v životě mohou ovlivnit konstrukci nových životních perspektiv, a nejnovější studie se zaměřují na věk, pohlaví a různé aspekty životní perspektivy (McAdams, 1995). Komplexní výzkum vlivu těchto faktorů na sebeurčení a rozvoj osobnosti v krizových situacích stále není dostatečný.

Cílem této práce je prozkoumat explicitní cíle žen ve středním věku, jejich specifickou, variabilitu a rozmanitost. Dále pak zjistit, které cíle a přání ve středním věku převažují a co se stává prioritou. Dalším cílem práce je zjištění co je ve středním věku významné a jaká témata ženy akcentují s ohledem na svou budoucnost.

V teoretické části této bakalářské práci budou popsána specifika středního věku, role motivace, proměna cílů a hodnot ve středním věku, úkoly a problematika tohoto věku. Dále také cíle a sny s ohledem na subjektivní spokojenost, pozitivní aspekty středního věku a přehodnocení cílů s ohledem na gender.

Empirickou částí práce jsou hloubkové rozhovory s ženami středního věku, které byly poskytnuty mé vedoucí práci v rámci projektu Psychologického ústavu Akademie věd ČR. Rozhovory probíhaly jak osobně, tak online. Na základě získaných údajů bude zjištěno, jaké cíle si stanoví ženy středního věku a jak vnímají svůj věk.

# I. Teoretická část

## KAPITOLA I. Smysluplnost života jako faktor výběru explicitních cílů ve středním věku.

Pro začátek mé bakalářské práce o explicitních cílech žen středního věku by bylo vhodné nejprve představit, - co je střední věk a jaké věkové rozmezí zahrnuje. Podle online Oxford English Dictionary (2000) bylo slovo "střední věk" poprvé použito ve Funk and Wagnall's Standard Dictionary v roce 1895. Střední věk se definuje jako "část života mezi mládím a stářím", ale hranice tohoto období nejsou jasně stanoveny. Subjektivní pohledy na střední věk ukazují široké věkové rozpětí (American Board of Family Practice 1990). Nejběžnější představa je, že střední věk začíná kolem 40 let a končí v 60 letech, kdy nastává období stárnutí (Lachman a kol., 1994). Tyto limity jsou však zcela proměnlivé, protože člověk se může do této kategorie počítat nebo nepočítat v závislosti na rysech svého života: věk dětí, profesní úspěchy atd.

Střední věk je nejméně prozkoumaným obdobím života, přestože má jedinečné vlastnosti, které ho odlišují od ostatních životních etap. Naštěstí si mnoho výzkumníků začíná uvědomovat důležitost studia středního věku, protože toto období zabírá velkou část lidského života. To bylo pravděpodobně podceněno z toho důvodu, že toto období bylo definováno jako období stagnace a období s minimálními změnami (Popivker et al., 2010). Jedním z hlavních charakteristických aspektů je, že jedinci ve středním věku obvykle sladují více povinností a životních cílů (Arnett, 2000). Často je hlavním cílem udržení nebo pokrok v kariéře a mnozí dospělí ve středním věku pociťují psychickou, finanční a pragmatickou tíhu kvůli rodinným povinnostem, například souběžnou péči o děti a stárnoucí rodiče. V této fázi také často prožívají významné životní změny, příkladem může být výchova dětí, odchod dětí z domova nebo příprava na odchod do důchodu (Lachman, 1997). Navíc období definované jako střední dospělost může u různých lidí začínat v různých časech, u některých být kratší a u jiných delší, protože zrání je spojeno s širokou škálou rysů (Neugarten a Brown-Rezanka, 1978). Nepochybně střední věk je tedy komplikovaným a jedinečným obdobím života, které si zaslouží další studium.

Nástup středního věku provází mnoho signálů. Ve zralé dospělosti žena získává životní zkušenosti, realizuje životní plány, formují se nové aspekty jeho sebepojetí, stabilizují se jeho hlavní zájmy a emoční sféra. V americké kultuře je dosažení věku 40 let často prohlašováno za začátek konce života. Různé vývojové teorie obecně považují střední dospělost za kulturní konstrukt dvacátého století (Moen & Wethington, 1999).



Střední věk je mezidobím, jakýmsi mostem mezi dvěma generacemi. Někteří lidé mají pocit, že jsou v polovině života, když jejich děti začnou odcházet z domova (Lachman, 2004). Další příznaky jsou fyzické a biologické. Z psychologického hlediska tyto změněné podmínky vedou člověka středního věku k utváření nového sebeobrazu, přehodnocení dřívějších hodnot, přehodnocení životních cílů a úkolů, což jedince nutí pružně se adaptovat na dynamické životní podmínky (Levinson, 1978).

Carl Gustav Jung (1875-1961) byl průkopníkem v oblasti výzkumu druhé poloviny života člověka. Podle něj se v tomto období lidé často snaží najít smysl své existence a ospravedlnit svůj život (Jung, 1931/1960). Jung je považován za zakladatele moderního výzkumu vývoje dospělých a věřil, že plný růst a vývoj člověka se nedosahuje v určitém věku, ale že další významnou příležitostí k růstu je tzv. "střed života" po 40. roce. Jung popsal proces individuace, který může trvat po celou druhou polovinu života.

Střední věk je v této souvislosti zajímavý zejména tím, že v tomto období člověk dosahuje vrcholu sociální a biologické zralosti, maximálně realizuje svoji profesní činnost, má vytvořené adekvátní sebevědomí a zpravidla model realizované rodiny (Lachman, 2004). V moderní společnosti je studium cílových orientací, které jsou důležité při formování osobnosti, - jedním z naléhavých problémů. Životní hodnoty člověka nejsou statické, v průběhu života se mění pod vlivem jakýchkoliv okolností (Carstensen, 1992).

### 1.1. Etapy životního designu osobnosti

Jak víme, formování životního designu identity je proces, při kterém si ženy definují své cíle, hodnoty a strategie, aby si vytvořily informovanější, smysluplnější a uspokojivější život. Projekce osobnosti může jim pomoci určit, co chtějí od života a jak dosáhnout svých cílů, stejně jako zvládnout stres, nejistotu a nedostatek motivace. Projekce osobnosti může mít významný vliv na stanovování cílů (Roberts, 2006). V procesu osobnostní projekce žena definuje své hodnoty, priority a cíle na základě svých přání a potřeb. Když žena pochopí, kdo je a na čem jí skutečně záleží, může si vědomit a efektivněji stanovit své cíle a usilovat o jejich dosažení. V knize „Designing Your Life” autoři Bill Burnett a Dave Evans hovoří o tom, jak může designování života pomoci lidem přesněji definovat jejich cíle a efektivněji jich dosáhnout:

*"Když se začnete věnovat svému životu cílevědoměji a přizpůsobíte si ho svým potřebám, můžete si začít stanovovat lepší cíle a efektivněji jich dosahovat." (Designing Your Life, Burnett a Evans, 2016)*

Životní design je považován za proces, který lidem pomáhá vytvořit multidisciplinární a individuální cestu k jejich ideálnímu životu. Tvrdí, že "klíčovou složkou životního designu je pochopení, jak změnit svůj život a vytvořit si život podle svého" (Barnett & Evans, 2016).

Při vytváření hlubšího a komplexnějšího pohledu na dospělost je třeba vzít v úvahu jak povahu jednotlivce, tak povahu společnosti. Nestačí jen uznat, že historie, kultura a sociální instituce ovlivňují život dospělého jedince (Levinson, 1978).

Každý člověk prochází od narození do smrti osmi stádii vývoje identity (Erikson, 1968). Erikson se zabývá pojmem osobní identita. Pro každý věk je podle něj charakteristický specifický úkol a dva možné póly utváření identity, pozitivní a negativní. Například pozitivní možností utváření identity v kojeneckém věku je utváření důvěry ve svět a negativní reakcí, která způsobuje povaha vztahu dítěte s pečujícím dospělým. Erikson se domnívá, že vytvoření negativního pólu identity v určité fázi vývoje není fatální, ale může být překonáno řešením problémů v pozdějších fázích. Střední věk podle Eriksona zahrnuje období od 40 do 60 let. Pozitivním pólem rozvoje v tomto období se stává seberealizace, produktivita (generativita), negativním - stagnace, zaměření na sebe. Po dosažení označeného věku se mohou objevit projevy krize, která ve svém důsledku vede k absenci či nespokojenosti v rodinných (blízkých) vztazích či práci. Schopnost prožívat stagnaci a bojovat s ní je základním aspektem na cestě ke generativitě.

Existují různé důkazy, že střední věk je obdobím zvýšené pohody, ačkoli zdroje štěstí a pohody se liší podle sociální třídy a rasy (Ryff a kol., 2004). Dospělí středního věku přitom zažívají stres. Ve středním věku je smysl pro kontrolu důležitou součástí zdraví a duševní pohody (Lachman & Weaver 1998). Některé aspekty kontroly se s věkem zvyšují, zatímco v jiných oblastech kontrola klesá. Například dospělí středního věku pocítují větší pocit kontroly nad svými financemi než mladší dospělí (Lachman & Weaver, 1998).

Pro mnoho dospělých je tedy střední věk charakterizován rostoucími zdravotními problémy, a to platí zejména pro osoby s nízkým socioekonomickým postavením (Ryff et al., 2004). Ve zralé dospělosti je citový život člověka ještě celkem stabilní. Dochází však k poklesu celkové emocionality v různých životních situacích, při vykonávání všech typů činností (Charles &

Carstensen, 2010). Obsah hlavních prožitků jedince souvisí se smyslem života, zdravotním stavem, očekáváním stáří. Úspěchy dětí a vnoučat způsobují pozitivní emoce u zralých dospělých a jejich selhání - negativní zkušenosti (Fingerman, 2012).

Výskyt závažných depresí s věkem klesá (Kessler, 2003). Zdá se, že negativní souvislost mezi věkem a velkou depresí je způsobena spíše rozdílným vystavením stresu než rozdílnou reaktivitou na stres. Manželské odloučení nebo rozvod zvýšili riziko deprese, ačkoli tyto účinky byly větší u mužů. Podle Kesslera nezaměstnaní měli vyšší míru deprese než ti, kteří byli zaměstnaní, ale důchod nebo rodičovský status depresi neovlivnili. Rozdíly mezi pohlavími byly v tom, že u mužů měla nejdůležitější souvislost s depresí práce a finance, zatímco u žen k depresi přispělo zdraví a rodinné vztahy spolu s prací a financemi (Kessler, 2003). Existují důkazy, že regulace emocí je u dospělých středního věku spojena s adaptivním fungováním (Lang, 2001).

Prožitky ve středním věku nejsou tak hluboké jako v období rané dospělosti, afekty se vyskytují méně často, pocity jsou méně vědomé a nejsou spojeny s konkrétními činy, předměty. Prožitky jsou také hůře regulovatelné, mají nejistý charakter, snižuje se expresivní složka emoční reakce (oči, mimika, pohyby, držení těla), fyziologická složka emoční reakce se stává viditelnější (změny fungování vnitřních orgánů, především srdce) (Carstensen, 2006). Levinson (1978) přirovnává život k ročním obdobím a ukazuje, že způsob života má určitou formu a vyvíjí se prostřednictvím řady určitých forem. Říci, že roční období je relativně stabilní, neznamena, že je statické nebo stálé. Každé roční období má svůj vlastní čas a pro změnu ročního období z jednoho do druhého je nutný přechod. Není sezóna, která by byla důležitější, naopak každá je důležitá svým způsobem a všechno má svůj čas.

Kromě psychických a fyzických změn střední věk často zahrnuje restrukturalizaci sociálních rolí (Bumpass & Aquilino, 1995). Dospělí ve středním věku mají širokou škálu okolností týkajících se jejich dětí, které jsou částečně určeny jejich sociální třídou, věkem dětí a geografickou blízkostí (Ryff & Keyes, 1995). Někteří mají malé děti stále v domácnosti a jiní mají dospělé děti, které žijí samy nebo se možná vracejí do domova po rozvodu nebo absolvování vysoké školy. Samozřejmostí je, že ti, kteří měli děti ve svých dvacátých nebo brzy třicátých letech, se často stanou prarodiči během rané části středního věku. Dospělí ve středním věku také musí čelit změnám ve svých vztazích s vlastními rodiči, zejména změnám způsobeným zhoršujícím se zdravím nebo smrtí (Pinquart & Sörensen, 2018).

Dospělí tzv. sendvičové generace, kteří mají malé děti a starší žijící rodiče, nemusí nutně převzít primární odpovědnost za péči o své rodiče (The Balance, 2021). Tito lidé jsou jakoby "rozkročení" mezi dvěma různými generacemi, což v jejich životě vytváří jedinečné okolnosti a výzvy. Přesto ti, kteří se o rodiče starali, uvedli, že většinou zvládali dvojí povinnosti a cítili se „stlačení“, ale ne stres (The Balance, 2021).

## 1. 2. Vnější a vnitřní psychologické rysy realizace životního projektu jako psychologické kategorie.

Většina vědeckých pramenů charakterizuje životní projekt jako metodu konstrukce chaotických osobnostních podnětů, které se spojují v účinný řídicí mechanismus pro komplexní realizaci osobních záměrů. Jeho statická struktura zahrnuje vzájemně propojené subsystémy (prvky): životní hodnoty, normy, cíle, záměry, plány, zdroje, životní program a životní výsledky (Hornostay, 2002; Holovakha, 1984).

Je to všeobecně známé, že střední věk - období lidské dospělosti, bezprostředně předchází nástupu stáří. Ačkoli věkové období, které definuje střední věk, je poněkud variabilní a značně se liší od člověka k člověku, obecně je definováno jako věk mezi 40 a 60 lety. Ve studii provedené Národní radou pro stárnutí v roce 2000 se téměř polovina respondentů ve věku 65 až 69 let považovala za lidi středního věku. Ve skutečnosti si jedna třetina Američanů ve věku 70 let myslí, že jsou ve středním věku (National Council of Aging, 2000). Tento vzorec je podobný zjištěním ze studie dospělých v oblasti Bostonu. Polovina mužů a žen ve věku 60 až 75 let se též považovala lidi ve středním věku (Lachman, Maier, Budner, nepublikovaný rukopis, Portréty středověku: Kdy a co je střední věk?).

Výzkumy ukazují, že subjektivní hranice středního věku se pozitivně mění s věkem (Lachman et al., 1994). Čím starší člověk je, tím pozdější jsou uváděny vstupní a výstupní roky pro období středního věku (Lachman & Bertrand, 2001). To souvisí s představou subjektivního věku, ve kterém se dospělí obvykle cítí asi o deset let mladší, než jsou. Ve skutečnosti je pocit mladšího věku spojen s větší pohodou a zdravím (Montepare & Lachman, 1989).

Ačkoli střední věk je relativně dlouhé období, které trvá od 20 do 40 let, nebylo dosud rozděleno na podobdobí podobná rozlišení mladý-starý, starý-starý používaný k popisu pozdějšího věku (Neugarten & Hagestad, 1976). Vzhledem k rozšiřujícímu se období středního věku může být

užitečné uvažovat o raném a pozdním středním věku, protože zkušenosti, role a zdraví se budou pravděpodobně výrazně lišit pro osoby ve věku 30 až 40 let a osoby ve věku 50 až 60 let a více. V longitudinálním studiu ti, kteří uvedli, že střední věk končí dříve než v 60. roce věku, měli vyšší riziko srdečních chorob a jiných nemocí než ti, kteří očekávali, že střední věk skončí po dosažení věku 70 let (Kuper & Marmot, 2003).

Pomocí Zimbarovy metodiky (Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI) byly stanoveny významné ukazatele vlivu životních cílů na faktor vnímání životních vlastností v závislosti na jeho čase. Časová perspektiva je oblast výzkumu vyvolaná snahou pochopit, jak a proč obracíme své myšlenky mimo aktuální okamžik.

1) Negativní faktor minulosti

Tento faktor určuje míru odmítání vlastní minulosti, která vyvolává pocity znechucení, bolesti a zklamání.

2) Faktor vnímání pozitivní minulosti

Ukazuje úroveň vnímání vlastní minulosti, v jejímž rámci se formují další životní zkušenosti, které přispívají k rozvoji jedince a jeho psychické pohodě.

3) Faktor vnímání hédonistického současného života

V tomto faktoru je přítomnost vnímána odtržená od minulosti a budoucnosti, jediným cílem je potěšení.

4) Faktor vnímání fatalistického přítomného života

Chápeme jej jako nezávislý na lidské vůli, již od svého počátku člověk podléhá osudu.

5) Úroveň orientace na budoucnost

Odhaluje přítomnost cílů a plánů do budoucna.

Člověk má radost z plánování vlastní budoucnosti a pozitivních vzpomínek na svůj minulý život. Na základě pozitivních vzpomínek na minulost může člověk s potěšením plánovat určité životní perspektivy (Zimbardo & Boyd, 1999).

Lidé stejného chronologického věku mohou být v různých životních fázích s ohledem na společenské, rodinné nebo pracovní události a povinnosti (Levinson, 1978). Například ve věku 40 let se někteří dospělí mohli stát rodiči poprvé, zatímco jiní 40letí mohou mít dospělé děti a vnoučata a někteří se možná rozhodli vůbec děti nemít (Heckhausen, 2001). Společenské/rodinné události tedy staví ženy stejného věku do velmi odlišných kontextů. Pokud ženy buď brzy, nebo pozdě

projdou velkými životními změnami, může to mít velký dopad na jejich sebepojetí a zkušenosti během středního věku (Heckhausen, 2001).

Ve věku 43-50 let přichází rovnováha, o čemž svědčí mnohem silnější pouto k rodině, přičemž zároveň zůstává pocit potenciálu pro osobní rozvoj. Po padesátce dominuje zkušenost zralosti, rodinný život a úspěchy dětí se stávají zdrojem uspokojení (Heckhausen, 2001). Člověk stále více přemýšlí o smyslu života, o hodnotě toho, co bylo vykonáno a čeho bylo dosaženo. S nabytím zralosti přichází k člověku pocit sebevědomí, uvědomění si, že se mu v životě podařilo dosáhnout určitých výsledků, získat autoritu. Zároveň cítí obavy, že většina života je pryč, stárí je před ním (Erikson, 1968).

Je všeobecně známo, že člověk, který se připravuje na určitou činnost, jedná, modeluje své chování, snaží se předvídat rysy situace, ve které musí jednat, a její změny za určitých podmínek. Samozřejmě můžeme pozorovat pouze vnější projevy vnitřního procesu. Jedno z hlavních míst v tomto procesu, skrytému před pozorovatelem, patří motivační orientaci jedince, které tvoří motivy jednání. Motivace hraje důležitou roli při stanovování cílů ve středním věku (Maslow, 1943). Cíl je v životě člověka silným motivačním faktorem, který podněcuje, aktivuje a organizuje lidské jednání (Maslow, 1943). Studie z roku 2016 zjistila, že lidé s vysokou motivací mají v životě častěji jasné a konkrétní cíle a dosahují jich (Huang & Law, 2016). Lidé se silnou vnitřní motivací si častěji stanovují a dosahují svých cílů než lidé se slabší motivací (DeShon & Gillespie, 2014). Proto lze předpokládat, že jakékoli lidské chování je motivované, a proto i lidské jednání má motivační základ.

Osobnost také hraje důležitou roli při volbě životních cílů (Sivaramana, 2001). Osobnostní rysy extroverze a narcismu pozitivně korelovaly s cíli ekonomického úspěchu, vzrušujícím životním stylem a prestiží povolání a negativně ovlivňovaly sociální cíle, jako je práce pro blaho druhých (Sivaraman, 2001).

S blížícím se stářím souvisí pokles motivace žen ve středním věku. Bezbolestný přechod ke stárí je možný, pokud se stárí považuje za nevyhnutelnou etapu života, na kterou se člověk může připravit a mít i dlouhodobé plány (Baltes & Baltes, 1990). Motivace je faktorem, který řídí individuální chování, když se samoreguluje a představuje klíčový determinant chování (Locke & Latham, 2002).

Motivace se týká síly, směru chování a faktorů, které ovlivňují lidi, aby se chovali určitým způsobem (Kasser & Ryan, 1996; Ryan & Deci, 2000). Mezi vnitřní cíle patří osobní rozvoj, blízké a intimní mezilidské vztahy, přínos společnosti a fyzické zdraví, zatímco vnější cíle souvisejí s finančním úspěchem, slávou a sociálním přijetím. První bývají uspokojivější, protože splňují vrozené psychologické potřeby autonomie, kompetence a příbuznosti. Poslední cíle jsou zaměřeny na přijímání pozitivních hodnocení od ostatních a přijímání externích odměn za jejich dosahování (Kasser & Ryan, 1996; Ryan & Deci, 2000).

Zpráva NRC z roku 2006 *When I'm 64* (National Research Council, 2006) přezkoumala literaturu o motivaci a stárnutí a dospěla k závěru, že starší lidé mohou být silně motivováni ke změně a mohou být dokonce „úspěšnější“ při provádění trvalých změn v závislosti na řadě faktorů včetně toho, zda odměna za změnu zahrnuje emocionální uspokojení.

Jak je nastíněno výše, selhání středního věku v sebekontrolě týkající se zdravotního chování (jako je lékařská péče o sebe, dieta a cvičení) a finančního rozhodování (jako je spoření na důchod), mohou mít z dlouhodobého hlediska katastrofální následky pro jedince (Sarafino & Smith, 2017). Obvyklé vzorce myšlení a chování mohou blokovat nebo podkopávat motivaci jednotlivců k chování podporujícímu zdraví, k sociální angažovanosti nebo k úspěchu ve vzdělávacích nebo pracovních oblastech. Obecně jsou starší dospělí považováni za osoby, které selektivně věnují kognitivní zdroje k podpoře důležitých cílů, jako je udržování emocionální rovnováhy, sociální harmonie nebo uspokojivé úrovně sociálního fungování a fungování rolí (Lachman, 2003). Tyto teorie předpokládají, že vyšší věk je charakterizován odlišným souborem motivů, které ostře kontrastují s cíli důležitými pro dřívější fáze života (Carstensen et al., 1999).

### 1.3 Důsledky, ke kterým vede technologie neuměřené, neprozíravé, nekonstruktivní výstavby života

Nedostatek cílů ve středním věku může mít pro jedince různé negativní důsledky. Jedním z příkladů může být studie z roku 2012, která zjistila, že lidé, kteří nemají jasné životní cíle, zažívají menší životní spokojenost než ti, kteří mají definované cíle (Emmons & Diener, 2012). Nedostatek cílů a pocity bezcílnosti mohou vést k rozvoji depresivních příznaků a dokonce i deprese (Burton & King, 2004). Je známo, že lidé, kteří nemají cíle, mají často potíže s motivací a nevidí smysl svého jednání. To může vést k prokrastinaci a nedostatečně produktivitě (Klein & Kihlstrom, 1986).

Jedním z klíčových problémů v životě žen středního věku je vznik určité sociální izolace, redukce vazeb spojených s odchodem do důchodu, odloučení dětí a v budoucnu s definitivním odchodem ze života přátel a příbuzných (Lachman, 2003). V této souvislosti je neustálý pocit opuštěnosti, marnosti a zbytečnosti své existence, osamělosti. V této fázi jsou některé životní významy částečně vyčerpány a je potřeba nacházet nové (Olyanitska, 2018).

Technologie neuměřeného, neprozíravého osobního budování vlastního života vede k nespokojenosti, která přechází v částečný, dlouhodobý či přetrvávající negativismus a působí destruktivně na vnitřní stav jedince, jeho pocit sebe sama, sebeúctu, zvyšuje úroveň konformity, úzkost jedince (Kabysh-Rybalka, 2016). Absence životních cílů vede k pocitu bezvýznamnosti, který vede k nihilismu, cynismu, apatii a sebevražedným myšlenkám (Sivaraman, 2001).

Uvědoměním si smyslu člověk uvědomuje sám sebe (Frankl, 1990). Nicméně smysl nelze vytvořit, ale lze ho nalézt (Frankl, 1990). To znamená, že při výkladu jeho slov lze říci, že nalezením smyslu života bude člověk šťastnější, spokojenější, jeho život se nezmění v bezcílné prožívání dnů a bloudění světem, ale dostane jasný směr. Jako konečný cíl neupřednostňuje seberealizaci, ale schopnost nalézt sebe sama v něčem, co následně povede k seberealizaci. „Mé tvrzení, že člověk ztrácí smysl své seberealizace, pokud o ni usiluje, je zcela v souladu s Maslowovým vlastním názorem, neboť uznává, že "práci na seberealizaci" lze nejlépe vykonávat "prostřednictvím vášně pro smysluplnou práci" (Frankl, 1990). Zatímco nedostatek cílů a pocit bezcílnosti může vést ke ztrátě smyslu života a pocitu, že život nemá cenu (Baumeister, 1991).

Národní průzkum provedený Americkou radou pro rodinnou praxi v roce 1990 zjistil, že za nejhorší aspekty středního věku byly považovány změny fyzických podmínek, zdraví a duševního fungování a také stárnutí. Respondentky vyjádřily obavy zejména z nárůstu chronických onemocnění a nadváhy. Žádoucí aspekty uváděné o středním věku odrážely pocity větší osobní kontroly a svobody. Být usazený, mít životní zkušenosti a mít finanční jistotu byly považovány za nejdůležitější cíle, a často se také zmiňovala svoboda a nezávislost.

Existuje tedy důkaz, že zkušenost středního věku zahrnuje zisky i ztráty (Baltes, 1987). Ztráta plodnosti v menopauze je někdy vnímána jako zisk sexuální svobody (Rossi, 1990). Nebo je často doprovázena ztrátou role aktivního rodiče, když se děti odstěhují z domova, nově nalezenými možnostmi v manželské spokojenosti a příležitostech k objevování nových zájmů, růstu a naplnění (Ryff & Seltzer, 1996).



Aktuálnost tématu je dána tím, že dynamika moderního života, vysoké emoční napětí, profesní a životní stresy diktují přísné požadavky na osobnost lidí středního věku (Stewart & Vandewater, 1999). Zásadní je, že po dovršení 30 let se obvykle mění mentální model druhé poloviny života žen. Hodnotové orientace jako prvek struktury osobnosti charakterizují vnitřní připravenost vykonávat určité činnosti k uspokojení potřeb a zájmů, naznačují orientaci chování. Ve fázi rané zralosti si ženy stabilizují osobnostní kvality včetně hodnotových orientací, budují si vlastní způsob života, překonávají první psychickou krizi přehodnocení své životní cesty (Maslow, 1943). Střední zralost je spojena s hledáním odpovědi na základní otázky o smyslu života, člověk se snaží realizovat své sny a cíle (Stewart & Vandewater, 1999). Toto období zahrnuje přehodnocení cílů a aspirací, analýzu okolní reality, prostředí, touhu ovlivňovat budoucnost, stát se kreativním člověkem, profesionálem. Provázejí ho pochybnosti o pokračování zvolené cesty, strach ze snížené pracovní schopnosti, hledání nových hodnot (Stewart & Vandewater, 1999).

Dospělí ve středním věku jsou skutečně schopni vyrovnat se asimilací a akomodací (Whitbourne & Connolly 1999). Za okolností, kdy dospělí mohou dosáhnout svých cílů, pravděpodobně použijí asimilační strategie, aby provedli požadované změny situace nebo prostředí. Jsou-li pro jejich cíle nepřekonatelné překážky, dokážou využít akomodační schopnosti, upravovat aspekty sebe sama, aby vyřešili nesrovnalosti (Piaget, 1977).

Existují tedy průřezové empirické důkazy o tom, že starší lidé mají tendenci volit harmoničtější (tj. vzájemně se podporující, méně se ovlivňující) osobní cíle než mladší lidé. To se zdá být jedním z ochranných faktorů, které přispívají k udržení vysoké úrovně angažovanosti v oblasti cílů navzdory stále zjevnějším omezením zdrojů ve vyšším věku (Freund, 2006). Nedostatek životních cílů vede k citové devastaci a pocitu beznaděje (Extremera, 2011).

Lidé ve středním věku také vykazují adaptivní schopnosti zvládnání tím, že čerpají ze svých předchozích životních zkušeností (Aldwin & Levenson, 2001). Bez ohledu na to, zda je střední věk obdobím, kdy se ve srovnání s jinými obdobími pravděpodobněji vyskytnou problémy, dospělí středního věku se zdají být lépe vybaveni dovednostmi zmírňovat obtíže než jiné věkové skupiny (Aldwin & Levenson, 2001; Chiriboga, 1997). Střední věk je také spojován s pozitivními deskriptory, jako jsou kompetence, odpovědnost, uvědomění a moc (Lachman, 1994).

## KAPITOLA II. Stanovení cílů a životních priorit ve středním věku

### 2. 1 Cíle ve středním věku

Cíle ve středním věku mohou být velmi rozmanité, záleží na jednotlivci a jeho osobních okolnostech. Životní cíle se skládají ze složité hierarchie. Na vrcholu této hierarchie je idealizovaný obraz sebe sama (Sivaraman, 2001). Životní cíl je stav, ve kterém se chce člověk v budoucnu nacházet. Cíle ve středním věku se mohou v různých kulturách značně lišit, protože jsou určovány sociálními, kulturními a ekonomickými podmínkami a také individuálními hodnotami a očekáváními (Emmons, 1986).

Obsahem osobních cílů jsou konkrétní možné oblasti života v dospělosti: práce, rodina, volný čas, intimní život (Negru, 2008). Například v kulturách, kde rodina hraje důležitou roli, mohou cíle ve středním věku souviset se založením rodiny, výchovou dětí, udržováním rodinných vazeb a péčí o starší příbuzné. V jiných kulturách mohou cíle souviset s kariérním úspěchem, finanční stabilitou, osobním růstem, zdravím nebo duchovním rozvojem. Některé výzkumy také naznačují, že kulturní rozdíly mohou ovlivnit to, jak lidé vnímají své cíle (Markus & Kitayama, 1991). Například v některých kulturách mohou lidé považovat dosažení cíle za důležité nejen pro sebe, ale také pro svou rodinu, komunitu a společnost jako celek, zatímco v jiných kulturách může být cíl vnímán spíše jako individuální úspěch (Triandis, 1989).

Osobní cíle se pohybují od drobných každodenních snah až po velké úsilí trvající celý život (Little & Gee, 2007). Cíle jsou všudypřítomné konstrukty v lidské existenci. Během procesu reflexe si lidé obvykle kladou tyto otázky: "Kým chci být?" a "Co chci dosáhnout?". Například z výzkumu Centra pro studium kultury bílých Američanů (Center for the Study of White American Culture) vyplývá, že pro mnoho lidí středního věku (40-60 let) může být cílem dosažení životní stability, a to jak finanční, tak osobní. Usilují o udržitelný a pohodlný životní styl, důvěru v budoucnost a schopnost podporovat své blízké a rodinu. Kromě toho může mnoho lidí ve středním věku usilovat také o profesní rozvoj a kariérní postup, výchovu a vzdělávání svých dětí, vytvoření a udržení okruhu blízkých přátel a rozvoj svých koníčků a zájmů.

O cíli se pracuje ve smyslu záměrném (čeho je žádoucí dosáhnout) a operativním (jak toho dosáhnout) (Volodarska, 2021). Volba životních perspektiv a způsobů jejich dosažení se stává

základem seberealizace člověka v různých oblastech života. V souladu s rozvojem myšlenek Abulchanova-Slavské a Rubinštejna, vymezujičím pojem psychologické budoucnosti, se navrhuje rozlišovat psychologické, osobní a životní perspektivy jako tři různé fenomény. Psychologická perspektiva (jako schopnost mentálně a vědomě předvídat budoucnost) závisí na typu osobnosti. Osobní perspektiva je chápána jako připravenost na budoucnost v přítomnosti a je ukazatelem zralosti člověka, jeho vývojového potenciálu a schopnosti organizovat čas. Životní způsob nahlížení zahrnuje okolnosti a podmínky života, které vytvářejí možnost optimálního životního vývoje jedince. Ten je otevřen těm, kteří mají životní pozici, jež celostně určuje budoucnost jedince. Většina badatelů trvá na důležitosti zkoumání životních perspektiv v jednotě aspektů hodnotového smyslu a sebeorganizace životního času a aktivity jedince (Albukhanova-Slavská, 1987; Rubinštejn, 1976).

Stojí za zmínku, že právě smysl života dává důvod o něco usilovat (Frankl, 1990). Podle Frankla je podněcováno směřování k zajímavějším cílům souvisejícím se seberealizací, což umožňuje prožívat eudemonické štěstí, pocit uspokojení a určitou životní cestu. Aktualizace životních cílů vede ke zintenzivnění hledání možností jejich dosažení, což jedince nasměřuje k životnímu procesu. Vzájemné propojení těchto smysluplných životních orientací ovlivňuje utváření locus kontroly "já" a "života" (Bandura, 1977). Jedinec řídí svou životní aktivitu, stává se "pánem života". To vytváří podmínky pro růst pocitu pohody člověka. Čím vyšší jsou ukazatele pohody, tím vyšší je ukazatel smysluplné životní orientace na cíle (Aspinwall & Staudinger, 2000).

Koncepčně a teoreticky existuje rozdíl mezi osobnostními rysy a životními cíli. Ty první představují relativně stabilní, konzistentní vzorce chování a pocitů, zatímco ty druhé jsou vnitřní reprezentací toho, čeho chceme v životě dosáhnout, a toho, kým se chceme stát (McAdams, 1995). Zatímco osobnostní rysy lze chápat jako strukturální atributy, které člověk „má“ (tj. „současnou“ stránku osobnosti), cíle nebo životní úkoly lze chápat jako „práci“ (Cantor, 1990). Životní cíle tedy slouží jako spojnice mezi vlastnostmi lidí a jejich chováním (Cantor, 1990).

Specifičnost osobních cílů odráží individuální rozdíly v navrhování budoucnosti. Například „koupě Audi A6 z roku 2008“ může být pro jednoho vysoce důležitým cílem, zatímco pro jiného má stejnou hodnotu „dosažení nezávislosti na své rodině“ (Negru, 2008). Osobní cíl zůstává aktivní a řídí chování, když se zvýší dostupnost prostředků (vnitřních i vnějších) k jeho dosažení (Kruglanski et al., 2002). Zdá se, že svůj život organizujeme podle plánů, které si pro sebe děláme, cílů, které si stanovíme, a výsledků, které očekáváme.

Podle studie Pew Research Center provedené v USA jsou hlavními cíli lidí ve středním věku dosažení finanční stability, posílení vztahů s blízkými a osobní rozvoj. Jednotlivci mají tendenci projektovat svůj vývoj z hlediska cílů, záměrů nebo účelů (Negru, 2008). Současný psychologický diskurz definuje cíle jako „vnitřní reprezentace požadovaných stavů, kde jsou stavy široce konstruovány jako výsledky, události nebo procesy“ (Austin & Vancouver, 1996).

Klinger ve své studii používá termín „aktuální problémy“ k definování cílů, které jsou pro člověka v určitém okamžiku prioritou (Klinger, 1996). Člověk může posoudit cíl jako důležitý tím, že ho zařadí do svého systému cílů. Například dospělý člověk může považovat za důležitý cíl „stát se rodičem“ (Negru, 2008). Když se však zapojíte do činností, které převádějí cíle na činy, tak se soustředíte na dosažení cílů, mohou mít přednost jiné cíle, které jsou vnímány jako méně důležité. V takovém případě mohou být s vyšší prioritou sledovány cíle související s prací, které jedinec považuje za méně důležité, ale jejich realizace je naléhavější (Negru, 2008).

Jedná se o dynamické konstrukty ovlivněné různými osobními a kontextovými faktory (Saajanaho, 2016). U starších lidí je vyšší vzdělání spojeno s vyššími osobními cíli, konkrétně s vyššími cíli souvisejícími s volnočasovými aktivitami a vztahy. Osoby s nižším vzděláním uváděly více cílů souvisejících s udržením zdraví a nezávislostí (Saajanaho, 2016).

Podle teorie generativity, kterou vypracoval Erikson v 60. letech 20. století, procházejí lidé ve středním věku fází, kdy usilují nejen o své osobní naplnění, ale také o to, aby přispěli k blahobytu budoucích generací (Erikson, 1960). Podle Eriksona úkolem jedince v tomto věku je najít své místo v životě a přispět k budoucnosti společnosti. Domníval se, že toto období osobního vývoje je spojeno s krizí, kterou nazval "krizí středního věku". Během této krize mohou být lidé konfrontováni s pocitem nesmyslnosti, nenaplněnosti a ztráty svého místa v životě. Projitím této krize však člověk může dosáhnout stavu generativity - pocitu, že je pro společnost důležitý a významný.

Střední věk má své specifické psychologické rysy. E. Erikson definoval hlavní úkol tohoto období jako volbu mezi generativitou (účelovost, produktivita) a stagnací (Erikson, 1963). Erikson označil úspěšné vyřešení tohoto konfliktu za integritu ega, zatímco nerovnováhu v současném životě a neustálé opakování starých křivd nazývá egem zoufalství. Aby se lidé středního věku vyhnuli stagnaci, projevují zájem o mladší generaci, o svět, ve kterém tato generace bude žít. Model Eriksona zároveň neuvádí, na koho se vztahuje, neboť nebere v úvahu pohlaví, historický kontext ani sociální třídu (Erikson, 1963). Podle teorie generativity se člověk ve středním věku snaží vytvořit něco nového, užitečného a smysluplného pro své okolí. Chce po sobě zanechat ve světě

stopu, a proto si stanovuje cíle, které mu mohou pomoci tuto potřebu generativity realizovat. Generativita se projevuje různými způsoby - například výchovou dětí, prací pro společnost, tvorbou a dokonce i péčí o své okolí (Erikson, 1960).

Formování identity je proces, který se nikdy nezastaví. E. Erikson věřil, že utváření identity je spojeno s rozvojem intimity s přáteli a poté s manželem a manželkou (Erikson, 1963). Blízkost je zásadním faktorem při navazování milostného vztahu. Jedinci, kteří v rané dospělosti nedokázali navázat blízké vztahy, mohou trpět pocity osamělosti a mít potíže se sociální adaptací. Podle E. Eriksona je hlavním úspěchem dospělosti generativita. Generativitou se rozumí snaha každého člověka zvětšit se, významně přispět k rozvoji společnosti. Někteří lidé se snaží dosáhnout generativity ve své rodině výchovou dětí, jiní vysokou produktivitou v práci.

Většina mužů a žen ve středním věku nadále plní své profesní role, svou profesní volbu úspěšně provedli a musí ji realizovat. D. Levinson vysvětluje změnu v profesionální činnosti jako návrat mladického snu – k aspiracím, ideálům, cílům mládí – a nazývá toto období přechodem ke střednímu věku (Levinson, 1990). Změny v profesním životě lidí středního věku mohou způsobit nadměrnou úzkost, až stres, pokud je třeba změnit zaměstnání nebo pokud se kariéra nevyvíjí podle očekávání. Ztrátu zaměstnání v tomto věku provázejí negativní emoce a velký smutek, kdy člověk vůbec nemůže najít jinou práci (Levinson, 1990). Ale existuje kategorie lidí středního věku, kteří se přesto věnují práci, ve které pak „vyhoří“ (Maslach & Leiter, 2008).

Ve 45 letech dochází k plnému zařazení do světa dospělých, rodiče v tomto věku již své děti nekontrolují a jejich děti ještě nepotvrdily samostatnost. Zároveň pocítují časový tlak a strach, že nedosáhnou svých cílů (Lachman, 2004). Fyzické změny ve střední dospělosti je děsí a rozrušují. Absence jakýchkoli významných kariérních změn v nich vyvolává pocit uzavření. Touhu po stabilitě a spolehlivosti, která pro ně byla ve 30 a 40 letech prvořadá, střídá potřeba okamžité akce a výsledky (Brim, Ryff, Kessler, 2004). Smrt rodičů a vědomí vlastní smrtelnosti je vede k myšlenkám na neustálou nespravedlnost a životní utrpení (Kübler-Ross, 1969).

Aby člověk dosáhl štěstí, musí porozumět své vlastní povaze a zejména svým potřebám (Snyder & Shane, 2002). Od mladé dospělosti až do středního věku je prioritou rozvoj sociální a pracovní identity a zvládání četných odpovědností za rodinu a kariéru. Ale jakmile jednotlivci vstupují do vyššího věku, primárními cíli se stávají udržení pozitivní emoční pohody a kvalitních sociálních vztahů (Carstensen, 2006). Hromadné důkazy naznačují, že starší dospělí jsou obecně svědomitější (Lucas & Donnellan, 2009), zběhlejší ve zvládání sociálních konfliktů, udržování

kvalitních sociálních vztahů (Luong a kol., 2011), úspěšnější v udržování emoční rovnováhy a psychické pohody (Stone et al., 2010; Carstensen et al., 2011). Cíle dospělých ve středním věku se převážně zabývají budoucností jejich dětí, udržením vlastních úspěchů a materiálními záležitostmi. Ve starší dospělosti jsou cíle týkající se zdraví, důchodu, volného času, stárnutí a životního prostředí výraznější (Freund & Riediger, 2006).

V mnoha důležitých životních etapách hrají rozhodující roli rodinné vztahy. Mnoho lidí se však uprostřed svého života spoléhá více na přátele než na rodinu (Grace & Baucum, 2016). Lidé středního věku zase mění vztah ke svým dětem, které vyrostly a musí postupně vést samostatný život, zatímco střední generace se musí naučit žít odděleně (Rossi & Rossi, 1990).

Shrneme-li názory badatelů na význam cíle jako důležité součásti životní perspektivy jedince, můžeme o cíli uvažovat v jednotě dvou aspektů: jednak je odrazem žádoucí budoucnosti, tj. vědoměním si předmětu potřeby, jednak je vědomím objektivní možnosti činnosti a očekávaných výsledků. Životní perspektivu je třeba chápat jako celistvý obraz budoucnosti, který se utváří ve složitém protichůdném vztahu očekávaných a plánovaných událostí, uvažovaných v jednotě hodnotově-sémantického a organizačně-činnostního aspektů, kde je podstatná aktivita jedince, vědomý a realistický postoj k vytváření plánů do budoucna (Tytarenko, 2014).

## 2. 2 Cíle a sny v souvislosti se subjektivní životní spokojeností

Člověka nezajímá potěšení a štěstí jako takové, ale příčiny, které je vyvolávají (Frankl, 1990). Podle Frankla spokojenost je definována jako globální hodnocení reálného života prizmatem subjektivních standardů "šťastného života", které jsou konstruovány samostatně nebo jsou naučené v hotové podobě ze sociálního prostředí. Co může být pro jednoho člověka cenné, může mít pro jiného člověka malou nebo žádnou hodnotu (tj. hodnota je vždy subjektivní). Při interpretaci Frankla by se dalo říci, že celková úroveň spokojenosti v daném okamžiku udává míru nesouladu mezi životní realitou a osobními standardy "šťastného života". Životní spokojenost je dána především dosaženými cíli, překonanými obtížemi a změnami v osobním a profesním životě (Emmons & Diener, 2012).

Životní cíle jsou definovány jako vnitřní reprezentace požadovaných výsledků, událostí a procesů, stejně jako osobně smysluplné cíle, které lidé sledují ve svém každodenním životě (Austin & Vancouver, 1996). Životní cíle přispívají ke zdraví a psychické pohodě (Sivaraman, 2001).

Několik studií ukázalo, že lidé s vysokou úrovní životní pohody lépe rozpoznávají životní cíle, mají závazek k plnění životních cílů, vnímají pokrok při plnění životních cílů a mají pocit, že životních cílů dosáhli.

Je naprosto zřejmé, že plánování života nezaručuje uskutečnění plánů, ale nemít životní plán zaručuje, že život je náhodný nebo se odvíjí podle plánu jiných. V období středního věku a pozdní dospělosti je hlavní snahou "zanechat po sobě něco důležitého", tedy široce se seberealizovat (Tytarenko, 2014). Pro starší ženy je nejdůležitější pochopit integritu a harmonii; mít pocit, že uspěly, že jejich život byl produktivní a nebyl zbytečný. Vysokou úroveň psychické pohody charakterizuje smysluplnost života, jistota životních cílů a perspektiv (Diener, 1984). Flexibilita strategií pro dosažení životních perspektiv, začlenění, sebekontrola a riskování zvyšují psychickou pohodu jedince (Tytarenko, 2014). Proto včasné stanovení a dosažení cílů ve všech případech doprovází celková spokojenost se životem, pocit jeho celistvosti a jedinečnosti. Zvláštní pozornost je věnována strategiím pro dosažení cílů a životních plánů, které si člověk stanovil (Emmons, 1986). Spokojenost se životem obecně a jeho jednotlivými aspekty souvisí s hodnocením kvality života, které zahrnuje životní cíle a perspektivy stanovené jedincem v určitých životních etapách (Extremera, 2011).

Člověk může v životě pociťovat uspokojení z toho, co udělal (i když neudělat něco, zdržet se něčeho může přinést stejné uspokojení), nebo z toho, čeho dosáhl (zážitky, úspěch v činnosti, určitý stupeň seberozvoje nebo seberealizace) (Csikszentmihalyi, 1990). Jednotícím bodem je zde cíl: to, co je vykonáno nebo čeho je dosaženo, přináší pocit životního uspokojení pouze tehdy, pokud se "shoduje" s životním cílem, který si člověk původně stanovil (Argyle, 2001). To znamená, že životní spokojenost je výsledkem toho, že člověk úspěšně realizuje svůj životní cíl, který je vnímán jako klíčová existenciální hodnota, životní smysl.

Spokojenost či nespokojenost se životem je "komplexní, ale vždy zobecněný pocit", zda byl život člověka úspěšný či nikoliv (ve skutečnosti, zda byl realizován smysl života) (Abulchanová-Slavská, 2004). Podle autorky tento pocit je "důležitým ukazatelem osobního úspěchu" a pouze člověk může subjektivně hodnotit svůj vlastní život podle tohoto kritéria. Ve středním věku muži i ženy přehodnocují své životní cíle a přemýšlejí o tom, zda splnili své předchozí cíle. V rané dospělosti se lidé prosazují ve své profesní oblasti, často se na svou práci začínají dívat jinak (Lachman, 2004). Většina z nich si uvědomuje, že se již rozhodli pro svou profesi a musí s ní žít. Abulchanová-Slavská zdůrazňuje, že příliš vysoká psychologická cena za životní úspěchy snižuje

motivaci člověka a podkopává smysl jeho života. Je-li však cena příliš nízká, když úspěch přichází bez jakéhokoli úsilí jedince, přestává člověk také pociťovat uspokojení, a to zase ničí smysl jeho života. A teprve když je míra úsilí, činnosti a nákladů úměrná možnostem člověka, pociťuje skutečnou spokojenost se životem, a to bude žít další smysl jeho života (Abulchanová-Slavská, 2004). Ke změně priorit nedochází jen v profesní oblasti. Někteří lidé se například ve středním věku rozhodnou zaměřit se více na mezilidské vztahy nebo morální povinnosti a méně na profesní rozvoj (Fiske & Chiriboga, 1990).

Hledání potěšení (nebo štěstí) nemůže být smyslem života, je to, stejně jako seberealizace, "vedlejší produkt" naplnění smyslu (Frankl, 1990). Nicméně je zcela zřejmé, že lidé usilují o štěstí a spokojenost ze života, a právě v dosažení tohoto cíle spatřují smysl nejen svého života (obecně), ale i smysl životních situací, každého životního okamžiku.

Člověk, který prožívá psychickou pohodu, je schopen velkých úspěchů, je maximálně produktivní, projevuje pozitivní přístup a objevují se nové příležitosti v realizaci životních perspektiv (Argyle, 2001). Pro spokojenost se životem obecně jsou podle M. Argyle důležité následující faktory: přítomnost blízkých sociálních vazeb, pracovní spokojenost, zdravotní úroveň, dostupnost volného času, osobní kvality, emoční sféra. Korekce cílů lidí mění jejich osobní postavení. Stávají se sebevědomějšími, optimističtějšími a připravenými zapojit se do dalšího seberozvoje (Bandura, 1997). Velké množství výzkumů naznačuje, že jednoduchá přítomnost osobních cílů, bez ohledu na obsah, pozitivně souvisí se životní spokojeností (Emmons, 1986). Osobní cíl může být vytvořen na základě přání, tužeb a představ jedince, které mohou odrážet očekávání druhých, vývojové cíle související s věkem, emocionální tendence nebo předchozí úspěchy a neúspěchy při dosahování cíle (Negru, 2008).

Aktivní sledování a úspěšné dosahování těchto cílů je navíc spojeno s pozitivním ovlivněním (Emmons & Diener, 1986). Životní spokojenost je určována mnoha kritérii, například cíli, kterých bylo dosaženo, obtíže, které byly překonány, to vše vedlo ke změnám v životě jedince. Stejně jako úspěch závisí na změně, závisí také na pravidelných sebereflexích, jako je sebevědomí, plánování, schopnost vyhodnotit důsledky svých činů (Diener, 1984). Důležité je však poznamenat, že životní cíle člověka se mohou stát nedosažitelnými kvůli neustálému sledování nových cílů (Hulias, 2017).

Životní perspektiva, která je součástí subjektivního obrazu životní dráhy člověka, je složitý hierarchický systém, který reguluje začátek života a za jehož strukturální jednotky jsou považovány



hodnotové orientace, životní cíle, programy, plány, ale i emocionální, kognitivní a behaviorální složky (Volodarska, 2021).

Jednotlivci si stanovují a sledují mnoho osobních cílů najednou, které jsou integrovány do systémů cílů. Jak bylo uvedeno výše, některé z nich budou splněny, jiné odloženy nebo se jich zřeknou (Locke & Latham, 2002). Pokud jsou cíle člověka ve vzájemném rozporu, může to vést k dilematu: ať už člověk udělá cokoli pro dosažení jednoho z nich, bude to špatné alespoň pro jeden z ostatních cílů. Lidé to prožívají jako stres a narušuje to pozitivní zážitky, které jsou obvykle spojeny s úspěšným dosažením cíle (Baltes & Freund, 2003).

Střední věk je obdobím přehodnocování, shrnutí průběžných výsledků a opakovaného sebeurčení. Překročit hranici 40 let je stresující pro ženy i muže (Baltes & Baltes, 1990). Ukazují se různé reakce na proces přehodnocování, ke kterému v této fázi dochází. Muži mohou změnit svou kariéru nebo životní styl, ale jejich oddanost práci a kariéře zůstává (Judge & Bono, 2001). Naopak ženy obvykle mění své priority stanovené v rané dospělosti (Levinson, 1990). Očekává se, že ženy budou během svého života vykonávat několik profesních povolání. To odpovídá rychle se měnícím společenským podmínkám a umožňuje jedinci plnější seberealizaci. Spolu s prodlužováním střední délky života se prodlužuje i doba aktivního pracovního života, což souvisí se zvýšeným důrazem na zdraví a snahou udržet si aktivní životní styl co nejdéle (McAdams et al., 1995).

Vzhledem k tomu, že střední věk se vyznačuje množstvím životních cílů, měla by být otázka přizpůsobení životního cíle zdravotnímu stavu v této životní etapě obzvláště důležitá (Popivker et al., 2010). Životní události, jako je odchod dospívajících dětí z domova, získání prarodičů, dosažení kariérních cílů nebo menopauza jsou obvykle spojeny s přechodem do středního věku (Lachman, 2004). Zlepšení vztahů s rodinou a přáteli, péče o rodiče nebo pomoc dětem a spoření na důchod byly ve středním věku označeny jako důležité cíle (American Board of Family Practice, 1990). Obvykle to je ve střední dospělosti, kdy člověk zažívá první pocity, které naznačují, že jeho tělo začíná stárnout. Je všeobecně známo, že některé intelektuální funkce ve středním věku trvale klesají. Zkušenosti však kompenzují kognitivní funkce, které ve středním věku upadají (Salthouse, 2010). Pro většinu žen středního věku je práce prostředím, které podporuje další rozvoj kognitivních dovedností. Jejich kognitivní schopnosti úzce souvisí s profesními nároky, které jsou na ně kladeny (Schaie, 2013).

Hlavním problémem, kterému jedinec v tomto období života čelí, přechod ke generativitě nebo sebepohlčení a stagnaci (Eriksona, 1981). Erikson věří, že ve fázi generativity lidé jednají ve

třech sférách: prokreativní, generující a uspokojující potřeby příští generace; v oblasti produktivní (integrace pracovního a rodinného života a vytváření nové generace) a v oblasti kreativní (zvýšení kulturního potenciálu v širším chápání jeho smyslu). Podle Eriksona se v každé fázi vývoje vzájemně ovlivňují a do určité míry integrují opačné extrémy. Generativita i stagnace jsou pro lidský rozvoj životně důležité. Aby se člověk stal generativním, musí vědět, jaké to je stagnovat, nevyvíjet se, být statický. Generativita se u mužů projevuje především v kreativitě a u žen v plození a výchově dětí. Do všeho, co člověk dělá, investuje část svého já, což vede k osobnímu obohacení. Negativním pólem identity je sebestřednost, která vede ke stagnaci.

U mužů i žen lze generativitu projevit prosociálním jednáním, prací, ponořením se do procesu výchovy dětí a péčí o blízké (Peterson & Klohnen, 1995). U mnoha dospělých se generativita projevuje ve více rolích, včetně rodinných a profesionálních rolích (Lachman & James, 1997). Někteří lidé zjišťují, že nejsou schopni najít hodnotu v podpoře a pomoci nové generaci a neustále mají tendenci pocítovat nedostatek smysluplných osobních úspěchů nebo mají tendenci všechny úspěchy znehodnocovat (Erikson, 1968).

Ve skutečnosti každá velká adaptace v životě vyžaduje revizi a určité přehodnocení starých řešení problémů. Erikson věřil, že když tak důležitá životní okolnost, jako je smrt manžela nebo manželky, způsobí zásadní změny ve způsobu života člověka, vrací se nejprve k problémům základní důvěry, autonomie, iniciativy, identity a intimity, a teprve poté může dosáhnout zralé generativity (Erikson, 1968). Pokud je navíc jakákoliv osobní krize interpretována jako zkušenost ztráty smyslu života, pak smysl života může podle V. Frankla najít každý člověk a nezáleží na jeho pohlaví, věku, inteligenci, úrovni vzdělání, religiozitě, vyznání a příjmu (Frankla, 1990). V. Frankl cituje Nietzscheho, že pokud má člověk důvod žít, snese jakékoli "jak", tedy pokud má život smysl, člověk snese téměř jakékoli jeho podmínky. Smysl je tedy důležitou podmínkou života, ale je nepravděpodobné, že by člověk zažíval uspokojení ze života za "jakýchkoli" podmínek. To znamená, že přítomnost smyslu je důležitou, ale ne jedinou podmínkou života; stejně důležité je prožívat emocionální uspokojení z existenciálního bohatství života.

Je zajímavé, že vědci se zaměřují především na úsilí, které člověk ve svém životě musí vynaložit, aby si uvědomil smysl a cítil se spokojený s výsledky tohoto procesu. Zatímco podle mého názoru je čas stejně důležitým faktorem pro pocit spokojenosti se životem (a pro uvědomění si jeho smyslu). Pro pocit uspokojení z čehokoli (od splnění přání a dosažení cíle až po uvědomění si smyslu života) je důležité, aby k němu došlo včas, jinak se uspokojení, pokud se objeví, bude v

"redukované" verzi: mnohem slabší a kratší, než původně člověk očekával (Lama & Cutler, 1998). To znamená, že bez ohledu na rozsah vynaloženého úsilí pokud člověk dostane to, co chce, v plném rozsahu, ale mnohem později, než chtěl nebo očekával (než byl ochoten čekat), to bude znehodnoceno, vlastně přestane být žádoucí, nebo se alespoň stane méně žádoucím (všedním), což ovlivní pocit uspokojení z dosaženého výsledku.

Cíle mohou být různé, ale jedinec se cítí spokojený se životem, dosažením těchto cílů. Právě tyto ukazatele smysluplných orientací jedince tvoří pocit pohody (Csikszentmihalyi, 1990). Životní perspektivy nejsou stabilní, neměnné a navyklé, ale utvářejí se, mění a zdokonalují v procesu neustálého sebepoznávání, sebeutváření a seberealizace, který aktivuje sebeurčení osobního rozvoje. Nemá-li člověk žádný cíl, nemá o co usilovat, a tudíž ani co dělat, vzniká netečnost, pasivita, nedostatek iniciativy (Covey, 1989). To dává smysl, že jedinci s touto vlastností se nakonec nechají unášet proudem a v životě ničeho nedosáhnou.

### 2. 3. Pozitivní aspekty středního věku

Střední věk má stejně jako každá jiná životní etapa své pozitivní i negativní stránky. Vědecké výzkumy však poukazují na řadu pozitivních aspektů středního věku. Ukazalo se, že štěstí lidí dosahuje vrcholu kolem 50. roku života (Stone et al., 2010). Je to proto, že lidé v tomto věku již dosáhli některých kariérních a osobních cílů a mají ještě dostatek času a energie na realizaci svých tužeb a snů. Důraz ve středním věku může být kladen na to, co zbývá udělat (Jay, 2012). Ať už si člověk myslí, že střední věk znamená konec jeho první poloviny života nebo polovina stále ještě zbývá, mohlo by to vést k různým výsledkům, jak naznačuje výzkum optimismu (Isaacowitz et al., 2007).

Podle studie provedené Carstensenovou a jejími kolegy v roce 1999 se střední věk vyznačuje řadou pozitivních aspektů včetně lepší emoční regulace, větších znalostí a zkušeností v oboru své práce a většího důrazu na pozitivní sociální vztahy. Tyto faktory přispívají k vytváření a sledování smysluplných cílů, což může vést ke zvýšení životní spokojenosti a životní pohody ve střední dospělosti. Lidé středního věku jsou schopni udržet si kontrolu nad svými emocemi. Výzkumy ukazují, že lidé středního věku zvládají své emoce lépe než mladší lidé (Charles, Mather, Carstensen, 2003). To souvisí s rozvinutější schopností regulovat emoce a lepší kognitivní kontrolou (Phillips et al., 2008).

Lidé ve středním věku často mají pocit, že jejich život je plný jistoty a bezpečí (Helson & Moane, 1987). Fyzická zdatnost mnoha lidí v tomto věku může poněkud klesat, ale zkušenosti a znalost jejich schopností jim umožňují uspět v životě ve větší míře než kdykoli předtím (Schaie, 2013).

Střední věk je také charakteristický vysokou úrovní odborných znalostí v různých oblastech (Erikson, 1994). Souvisí to s nashromážděnými zkušenostmi a znalostmi, které lidé během svého života získají. Cíle mladších lidí jsou více orientovány na zisk, zatímco starší dospělí vykazují silnější zaměření na zachování a vyhýbání se ztrátám (Freund, 2003). Podobně Freund a Ebner shrnuli řadu studií, které poskytly důkazy o tom, že mladší dospělí hodnotili své osobní cíle orientované především na růst, zatímco u starších dospělých byly cíle rovnoměrně orientovány na udržení a prevenci ztrát (Freund & Ebner, 2005).

Ke změně priorit dochází nejen v oblasti profesní činnosti. Někteří lidé se například ve středním věku rozhodnou zaměřit více na mezilidské vztahy nebo morální závazek a méně na profesní rozvoj (Fiske & Chiriboga, 1990). Střední věk je také charakteristický hlubšími a stabilnějšími vztahy s významnými osobami (Carstensen et al., 2006). To může být způsobeno tím, že lidé v tomto věku si své přátele a partnery vybírají vědoměji a mají také více času na udržování vztahů.

Ve střední dospělosti se zvyšuje hodnota rodinného života, kariéry nebo tvůrčích schopností, ale může se projevit osamělost, přehodnocení vlastního života a nespokojenost s profesní činností (Carstensen, Isaacowitz, Charles, 1999). Jedinci, kteří se cítí k někomu připoutáni, se cítí šťastnější. Podle studie Helsona, Jonese a Kwana z roku 2002 jsou manželství a jiné dlouhodobé vztahy mezi partnery, které trvají 20 až 30 let, spokojenější a stabilnější než vztahy kratší. To znamená, že lidé, kteří jsou ve vztahu po tak dlouhou dobu, bývají se svým životem spokojenější a ve svých vztazích sebejistější než ti, kteří jsou ve vztahu krátce nebo ve vztahu vůbec nejsou.

Psychická pohoda je psychologický fenomén, který zajišťuje touhu člověka po vnitřní rovnováze, snahu o pohodlí, pocit štěstí a zachování psychického zdraví (Diener, 1984). Životní tempo moderního člověka, vysoké emoční napětí přispívá ke vzniku značného množství stresových faktorů, které člověka v těchto podmínkách neustále obklopují. Všechny tyto problémy mají negativní dopad na psychickou pohodu, psychické a fyzické zdraví a na efektivitu činností člověka (Cohen, Kessler, Gordon, 1995).

V období středního věku dochází k posílení kognitivní složky v sebehodnocení. Člověk se snaží střízlivě, racionálně a neemocionálně hodnotit sebe, svůj život, své úspěchy (Carstensen, Isaacowitz, Charles, 1999). Vědomý, přemýšlivý, objektivní postoj k sobě samému má za následek, že znalosti o sobě začínají regulovat chování člověka a emocionální prožitky, které se týkají jeho Já (Bandura, 1997). Pro člověka je důležitý zejména výsledek, "budoucí čas - čím bude v blízké budoucnosti", co se stane po realizaci osobního potenciálu, jaká bude jeho bytost poté, co projde procesem stávání se (Maye, 1995). Je však v tomto případě důležitý aktuální pocit spokojenosti/nespokojenosti se životem? Podle mého názoru by bylo logické předpokládat, že právě nespokojenost s dosavadním životem "spouští" vývoj bytí směrem ke stávání se v budoucnosti. Snižuje se počet dílčích sebehodnocení, které se více zobecňuje. Málokdy člověk hodnotí své schopnosti, charakter, inteligenci a dovednosti samostatně, ale uceleně hodnotí své životní úspěchy, životní styl, profesní činnost, dosažení sociálního postavení, zachování zdraví a nejbližší životní perspektivu.

Ve středním věku, stejně jako v jiných životních obdobích, se člověk musí rozhodovat a volit, co dělat, jak investovat čas a zdroje a jaké oblasti změnit (Baltes & Baltes, 1990). Do té míry, do jaké má člověk určitou kontrolu nad výsledky, může také převzít odpovědnost nebo někoho či něco obviňovat, když věci nejdou dobře (Lachman & Firth, 2001). Vážná nehoda, ztráta nebo nemoc ve středním věku často vede k zásadní restrukturalizaci času a přehodnocení životních priorit (Aldwin & Levenson, 2001). Volný čas je ve středním věku obvykle upozaděn, zatímco stále více času tráví žonglováním s více rolmi a dosažením rovnováhy mezi prací a rodinou s osobními zájmy a zdravotními potřebami (Carstensen et al., 1999).

Ve středním věku mohou existovat oblasti, ve kterých je výběr obtížný nebo není možný. Zatímco v pozdějším věku si člověk může vybrat pozitivní vztahy, které nabízejí emocionální podporu, ve středním věku existuje mnoho požadovaných nebo povinných rolí (Carstensen et al., 1999). Pro dospělého ve středním věku může být zásadní, aby se vypořádal s nepříjemným šéfem, náročnými spolupracovníky, otravnými příbuznými nebo nemocnými rodiči, zatímco pro starší dospělé může být snazší negativní vazby omezit nebo se jim vyhnout (Lazarus & Folkman, 1984). Dospělý středního věku tak může být často nucen vyrovnávat negativní a pozitivní aspekty vztahů a dalších aspektů života. Ačkoli to může vést ke zvýšenému stresu, může to také sloužit jako tréninková půda pro regulaci emocí v pozdějším životě (Magai & Halpern, 2001).

Překonávání věkových hranic mládí každý prožívá jinak. Někteří tuto životní etapu považují za novou příležitost k realizaci svého potenciálu, jiní pociťují nespokojenost, vnitřní zmatek a depresi (Erikson, 1994). Pohled člověka na jeho zralou dospělost může být dán ekonomickými podmínkami života, společenskými okolnostmi a rysy doby, ve které žije (Erikson, 1994). Obecně platí, že většina dospělých nemá problém si uvědomit, že už nejsou mládí, protože věří, že jsou v nejlepších letech. A úbytek pohybové aktivity úspěšně kompenzují nabytými zkušenostmi a znalostmi svých možností, což jim zajišťuje úspěch v životě (Vygotsky, 1980). Proto se ve fázi zralé dospělosti člověk snadno rozhoduje (Cohen, 2006).

Toto období života je charakterizováno poklesem profesionální aktivity, nárůstem intimity v manželských vztazích, vědomím nezvratnosti fyziologických změn a přizpůsobením se jim. Evidentně proto mezi psychology panuje názor, že přechod do středu života je fází středně těžké až těžké krize (Levinson, 1978). Vnitřní stav člověka ve zralé dospělosti může být značně rozporuplný. Raduje se z rodinného blaha, kariéry či tvůrčích schopností a stále častěji přemýšlí o problémech smrti a pomíjivosti času (Lachman, 2004). Každá významná událost – smrt blízkých, změna zaměstnání, rozvod – nutí se podívat na svůj život z nového úhlu, přemýšlet o jeho pomíjivosti (Carstensen, 2006).

## 2. 4. Přehodnocení cílů v závislosti na genderu

Stanovení cílů ve středním věku může záviset na mnoha faktorech, včetně pohlaví. Některé studie ukazují, že muži a ženy mohou ke stanovování a dosahování cílů přistupovat odlišně. Ženy kladou větší důraz na rodinné, domácí a sociální cíle, zatímco muži se zaměřují spíše na ekonomické cíle a profesi (Sivaraman, 2001). Například studie Lundberga a Arnhed od roku 2012 zjistila, že u mužů středního věku je cílem dosáhnout finanční stability a kariérního úspěchu, zatímco u žen je to zlepšení kvality rodinného života a vztahů s blízkými osobami.

Jedna studie publikovaná v *Journal of Personality and Social Psychology* zjistila, že muži si kladou ambicióznější cíle než ženy a mají větší důvěru ve svou schopnost dosáhnout svých cílů. Jiné studie však ukázaly, že muži i ženy mohou být stejně ambiciózní a sebevědomí ve svých schopnostech.

Stanovení cílů ve středním věku obecně závisí na mnoha faktorech, jako jsou kulturní normy, sociální prostředí a individuální preference a hodnoty (Lachman & Firth, 2001).

V období středního věku je hlavním úkolem udržet to, co jedinec dříve vytvořil, a také se přizpůsobit fyzickým a rodinným změnám. Psychologické známky středního věku jsou spojeny s problémy kontinuity a životních změn (Erikson, 1968). V této fázi si člověk uvědomuje, že důležitá rozhodnutí týkající se své profesní kariéry a rodinného života již učinil, a proto je třeba se soustředit na jejich realizaci. Budoucnost pro něj už nenabízí neomezené možnosti (Levinson, 1986). Jedinec zaznamenává nástup zralé dospělosti, když děti začnou opouštět svůj domov. Může to souviset i s profesní kariérou, tedy s obsazováním vyšší pozice nebo získáním určitého postavení, nebo s uvědoměním si, že se životní plány nerealizovaly (Levinson, 1986). Sociální vztahy s rodinou, přáteli a spolupracovníky mohou poskytnout hlavní zdroj spokojenosti a přispět k pohodě a zdraví ve středním věku, ale také mohou být zdrojem stresu (Walen & Lachman, 2000).

Rodinné vztahy se v tomto věku stávají důležitou hodnotou. Podle Eriksona při absenci potřeby se o někoho starat se dospělý začne přehnaně zajímat o sebe a starat se o sebe (Erikson, 1980). Jeho hodnotové orientace se posouvají k vlastnímu zdraví, každodennímu životu a náboženství. Práci si váží především ve zralé dospělosti. Jeho nepředvídatelná, předčasná ztráta způsobuje strach z budoucnosti, devalvaci životních cílů, zhoršení materiálních podmínek, pocit ukončení aktivního života, nástup stáří (Kanfer & Ackerman, 2004). Náhlé změny v osobní, rodinné či profesní sféře, např. předčasný odchod do důchodu, problémy v zaměstnání, ztráta dítěte nebo manžela (manželky), nucené přestěhování do nového bydliště apod. mohou způsobit motivační krizi - oslabení, resp. změnu hlavních motivů činnosti (Bridges, 2004). Kritickým bodem motivační krize je ztráta hlavního životního motivu – smyslu života. S tím souvisí vznik tzv. existenciálního motivačního vakua (člověk neví, pro co žije, nevidí, pro co žít dál), které někdy dává vzniknout sebevražedným náladám (Frankl, 1990). K překonání tohoto vakua mu pomáhají základní životní potřeby v sebeúctě a seberealizace (Maslow, 1943).

Jedna studie publikovaná v časopise „Psychology of Women Quarterly” zjistila, že ženy středního věku se často orientují na budoucnost na základě svých minulých zkušeností a současné situace. Mohou si stanovit cíle týkající se posílení rodinných vztahů, zlepšení profesních dovedností, zlepšení zdravotního stavu a finanční situace. Jiná studie publikovaná v časopise “Journal of Women & Aging” zjistila, že ženy ve středním věku, které mají děti, si často stanovují cíle související s jejich rodičovskými povinnostmi, jako je výchova a podpora dětí. Současně se také snaží rozvíjet svou osobnost, posilovat své sebevědomí a zlepšovat své zdraví. Kromě toho si některé ženy ve středním věku mohou stanovit cíle týkající se cestování, získávání nových dovedností a zlepšování vztahů s přáteli a partnery (Blanchflower, Oswald, 1998).

Ženy ve středním věku mají tendenci stanovovat si spíše "měkké" cíle, jako je péče o blízké a rodinu a péče o své zdraví a pohodu, zatímco muži se více zaměřují na dosažení finanční nezávislosti a kariérní růst (Zeidel & Shifrin, 2010). Muži ve středním věku si také mohou stanovit různé cíle a plánovat svou budoucnost v závislosti na svých individuálních preferencích a okolnostech (Hjelle & Ziegler, 1992). Některé studie ukazují, že muži si často stanovují cíle týkající se kariéry, rodiny a zdraví.

Jedna studie publikovaná v časopise „Psychology and Aging“ v roce 1995 zjistila, že muži ve středním věku si často stanovují cíle týkající se kariéry a práce. Mohou se také orientovat na budoucnost na základě svých minulých zkušeností a současné situace. Jiná studie publikovaná v časopise „Journal of Men's Studies“ zjistila, že muži ve středním věku si často stanovují cíle týkající se posílení rodinných vztahů a zlepšení svých profesních dovedností. Mohou také usilovat o zlepšení svého zdraví a finanční situace. Kromě toho si někteří muži ve středním věku mohou stanovovat cíle týkající se získávání nových dovedností a koníčků, cestování a rozvoje vztahů s přáteli a partnerkami (Blanchflower, Oswald, 1998). Úspěchy v práci živí v člověku pocit jeho důležitosti, potřeby druhých, vštěpují mu optimistickou vizi jeho budoucnosti. Identita člověka je z velké části definována jeho prací. Povaha práce může ovlivnit kognitivní kapacitu a intelektuální flexibilitu (Kohn & Schooler, 1978).

Materiální postavení nehraje v životě lidí středního věku nejdůležitější roli, jak se často věří (Diener et al., 2015). Mnohem větší pozornost je věnována koníčkům a pohybové aktivitě, což umožňuje řešit problematiku volného času a fyziologických změn na prahu stáří (Carstensen, 2006). Úspěšnější integraci do společnosti lze očekávat u žen středního věku, u kterých se radikálně mění postoj k sociální aktivitě: stává se jednou z prioritních oblastí života, na rozdíl od mužů, kteří omezují růst sociálních kontaktů (Baltes & Smith, 2003).



## II. Empirická část

V teoretické části byly nastíněny obecné teorie o explicitních cílech středního věku, o tom, na základě čeho si ženy stanovují cíle, na jakých faktorech záleží a co je pro ně prioritou. Cílem této empirické části je zodpovědět výzkumnou otázku, jaké jsou explicitní cíle žen středního věku.

### 5. 1 Výzkumný problém

Účelem mé bakalářské práce je zjistit a popsat, jaké explicitní cíle mají ženy středního věku. Mým vlastním cílem bylo analyzovat rozhovory s 50 respondentkami, které mi poskytla vedoucí mé práce doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph. D. v rámci projektu Psychologického ústavu Akademie věd ČR. Dále zjistit a popsat, jaké jsou cíle žen středního věku pro druhou polovinu života a jak ženy hodnotí kvalitu svého života.

Každý rozhovor trval přibližně 90 až 120 minut. Všechny respondentky bydlí v České republice. Účastnice rozhovoru nebyly vymezovány bydlením, povoláním či dosaženým vzděláním, avšak preferovaní jednotlivce bylo stanoveno tak, aby věk dotazovaných byl v rozmezí 40 až 60 let. Samotný rozhovor obsahoval 8 až 10 otevřených otázek, které byly zaměřené nejenom na seznam cílů ve středním věku, ale rovněž na pocity jedinců. Byly však vybrány a analyzovány pouze ty otázky, které odpovídají požadovanému tématu o cílech a plánech do budoucna.

Otázky daného výzkumu se rozdělovaly především na čtyři hlavní okruhy. První z nich byly zaměřené na obecné pochopení pojmu středního věku a jaké asociace v nich tento pojem vyvolává. Bylo důležité zjistit, jak si ženy definují střední věk, jaké cíle si kladou. Další ne méně důležitou otázkou bylo, co jim na jejich středním věku přijde pozitivní nebo naopak negativní, zda byl tam nějaký bod obratu. Na konci pohovoru se každá z účastnic zamýšlela nad tím, jaké cíle má a jaké cíle si klade do budoucna. Některé otázky byly v průběhu výzkumu přidány či naopak odstraněny. Výzkum zaměřený na cíle a priority lidí středního věku se snaží zodpovědět otázky týkající se jejich životního směřování a prioritních hodnot.

### 8. Výzkumný soubor

Výzkumný vzorek byl vybrán z věkového rozhraní mezi 40-60 let, což je běžně používaná průměrná hranice pro studie středního věku. Z daného souboru bylo vybráno 50 žen, z nichž třetina

zastává manažerské a řídicí pozice, 13 žen se věnuje pedagogické činnosti, 10 žen pracuje v oblasti psychologie a zbytek je zaměstnán na jiných pracovních pozicích, jako jsou kadeřnice, uklízečka, kuchařka apod. Průměrný věk těchto žen činil přibližně 47 let. 37 respondentek má vysokoškolské vzdělání, 12 středoškolské vzdělání a 1 respondentka má pouze základní vzdělání.

Vše, co se dozvíme, platí pouze pro tento základní soubor – pouze pro ženy středního věku, a ne pro všechny lidi středního věku. Participantky zaplňují především spodní až střední hranici středního věku. Všichni účastníci žijí v České republice, a proto byly rozhovory vedeny osobně, ale vzhledem k epidemii koronaviru bylo několik rozhovorů vedeno online.

## 8. 1. Výzkumná strategie a sběr dat

Vzhledem k výzkumné otázce byla zvolena kvalitativní strategie, doplněná teoretickou částí a charakterizovaná menším reprezentativním vzorkem. Studie je součástí projektu Psychologického ústavu Akademie věd ČR. Všem participantkám bylo vysvětleno, že účast ve studii je zcela dobrovolná a že se jedná pouze o anonymní data. Účastníci také souhlasily s tím, že celý rozhovor bude nahráván, nahrávka bude později přepsána a text anonymizovan. Každý rozhovor trval přibližně 90-120 minut a byl přepsán. Během rozhovorů byly kladeny doplňující otázky, aby se nejlépe porozumělo jednotlivým příběhům, ale aby se příliš nezasahovalo do vyprávění a nenarušoval se tak tok myšlenek. V případě, že by se jednalo o téma, které by mohlo účastnice jakkoli poškodit, byla možnost rozhovor kdykoli ukončit nebo přejít k další otázce. I přes nastalé období koronaviru byly rozhovory provedeny jak online, tak osobně. Z těchto rozhovorů byly vybrány a analyzovány otázky, které se zaměřovaly na témata cílů ve středním věku. Otázky pro analýzu byly voleny tak, aby co nejlépe odrážely emocionální prožitek daného období a aby bylo možné lépe pochopit, co bylo pro jednotlivé participantky důležité a tím zodpovědět výzkumnou otázku. Pro účely této studie dostala každá participantka přezdívku v podobě vymyšleného jména.

Sběr dat byl proveden pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Ten usnadňuje navázání kontaktu, poskytuje větší flexibilitu a zároveň poskytuje rozsáhlejší a větší množství údajů. Na druhou stranu tato forma rozhovoru snižuje kontrolu řešitele nad situací, vyžaduje více času na provedení a je obtížnější ji analyzovat.

## 8. 2. Analýza dat

V této práci byla použita reflexivní tematická analýza k identifikaci cílů, které si ženy středního věku stanovují. Témata v tomto případě vyplynula z identifikovaných pojmových jednotek, které byly seskupeny do větších kategorií. Tyto kategorie byly následně analyzovány a interpretovány s cílem identifikovat sémantické charakteristiky a interakce mezi tématy. Tato metoda je považována za užitečný nástroj při hledání dat díky její teoretické volnosti a schopnosti poskytnout komplexní pohled na dané téma (Braun & Clarke, 2006).

Reflexivní tematická analýza (RTA) je výzkumná metoda, která kombinuje techniky tematické analýzy a reflexivní praxe. RTA je empirická studie, která využívá kvalitativní metody sběru a analýzy dat. Během studie výzkumník analyzuje texty a zároveň reflektuje sám sebe a své vlastní myšlenky a pocity v reakci na texty. Výzkumník se snaží porozumět tématům a konceptům, které jsou v textech přítomny.

Cíleně byla analyzována otázka týkající se explicitních cílů žen středního věku. Cíle byly rozděleny do kategorií: rodina, děti, cestování, klid, finanční nezávislost, zkušenosti a odpovědnost, seberealizace a sociální vazby. Analýzou rozhovorů bylo zjištěno, jaké cíle si ženy středního věku stanovují v různých oblastech života, jako je práce, rodina, zdraví, seberozvoj a co je pro ženy středního věku důležité a významné.

## 9. Výsledky

Primárním cílem této práce je zjistit, jaké explicitní cíle dominují ve středním věku a jak ovlivňují kvalitu života žen středního věku. Je důležité sledovat, jak se cíle měnily s věkem, co je v současné fázi důležité a proč, jaké cíle jsou prioritou a jak cíle ovlivňují seberozvoj žen.

V další části této bakalářské práce budou prezentovány výsledky jednotlivých rozhovorů a ukázáno subjektivní vnímání současného života ženami. Co se týče teoretické části, byla vybrána 4 témata, která se objevila během rozhovoru a jsou zásadní pro tuto bakalářskou práci. Prvním tématem, kterým se v této práci zabýváme, jsou cíle: jaké cíle figurují v životě žen středního věku a co je prioritou. Dále jsme se zaměřili na vliv cílů a snů na životní spokojenost a pokusíme se zjistit, zda jsou cíle skutečně určujícím faktorem životní spokojenosti. Třetí část je věnována obecnému prožívání středního věku (úbytek fyzických, kognitivních a reprodukčních funkcí) a jeho vliv na budování budoucí perspektivy. Poslední část je věnována tomu, jak došlo k přehodnocení cílů, jak

přítomnost cílů a plánů ovlivňuje celkovou pohodu ženy. Všechny citované pasáže jsou doplněny komentáři.

## 9. 1. Hledání cílů středního věku

V empirické části byla většina práce věnována explicitním cílům středního věku. Z teorie vyplývá, že cíle jsou vnitřními determinanty chování a jsou důležitým kritériem pro psychickou pohodu. Cíle určují směr pohybu člověka.

Střední věk je pro ženy často také obdobím významných změn a přehodnocování hodnot (Craig & Baucum, 2005). V naší studii Lucie také dospěla k závěru, že střední věk není jen obdobím vnímání poloviny, fyzických změn a promarněných příležitostí, ale také obdobím stability, klidu a nových příležitostí. Respondentka se domnívá, že v manželství a rodině má stabilní zázemí a cítí se podporována svým partnerem, což jí dává pocit jistoty a snad i zabrání v případných krizích středního věku. Respondentka věří, že pokud bude doma pohoda, nebude muset řešit krizi středního věku.

*„Tak, myslím si, že za prvý ještě ten střední věk neprožívám zas tak dlouho, pořád jsem v tom středním věku na té spodní hranici, ne není mi víc, ale vlastně, je to taky tou stabilitou u nás doma a v manželství a cítím oporu svého partnera a manžela a vím, že na to nejsem sama a pořád, dokud je doma pohoda, tak asi ta krize nepřichází. A snad ani nepřijde.“*

Celý rozhovor s Lucií byl zasvěcen především tématu vznikajících cílů a jejich proměna s věkem. Také hledání smyslu života a určité životní náplně. Není pochyb o tom, že ve středním věku se začínají projevovat známky úbytku fyzických sil, nástup menopauzy u žen, pokles atraktivity a postupné stárnutí těla (Hunter & Sundel, 2018).

Podle výpovědi respondentek s věkem přichází uvědomění, že čas je pomíjivý a nevratný. Střední věk není jen věkem krize nebo blížícího se stáří, jak se obvykle soudí, ale je to také věk svobody, stability a jistoty. Lucie uvádí, že pro ni střední věk souvisí s pocity svobody, stability a důvěry v budoucnost. Prioritou respondentky není práce nebo rodina, ale ona sama. Je pro ni důležité, aby si našla čas na sebe, své zdraví a své oblíbené aktivity.

*„...protože těch čtyřicet je zase na druhou stranu skvělý věk, protože už nemusím sebe sama tolik řešit. Nemusím hledat nějakého partnera. Nemusím řešit, jak jednou budu bydlet, a tak. Protože už*

*to zázemí mám, toho partnera taky mám. Takže spíš to je o tom, jak si, jak si já nastavím ten život a jak se v něm budu cítit.“*

V tomto ohledu ženy mohou přestat věnovat tolik pozornosti materiálním věcem, protože pochopí, že jejich čas a energie jsou cenné a měly by být věnovány věcem, na kterých jim skutečně záleží (Kasser & Ryan, 1996). Johaninou prioritou bylo zdraví, rodinné bohatství a blahobyt. Podle mého porozumění respondentka hovoří o sobě a svém věku a zdá se, že se s tímto faktem smířila. Říká, že je důležité být zdravý, spokojený a dobře najedený, což jsou pro ni důležité věci. Celkově tedy respondentka zdůrazňuje důležitost jednoduchých a zdravých radostí v životě.

*„...že já jak já už jsem jako stará že jo tak hlavně abychom byli jako zdravý, spokojený, najedený a už jako nemám...“*

Výzkumy zdůrazňují, že pro mnoho lidí je ve středním věku důležitým životním cílem mít děti. Například studie H. Kima a P. McKenryho z roku 2002 ukázala, že ženy, které mají děti, mají vyšší míru psychické pohody než ty, které děti nemají. Klára uvedla, že narození dítěte bylo v jejím životě velmi důležitou událostí, která jí splnila sen o úplné rodině. Respondentka vyjadřuje, že vždycky toužila po větší rodině a třetí dítě pro ni znamená, že je rodina úplná. Je možné, že si přála třetí dítě již nějakou dobu a teď, když se to stalo skutečností, cítí radost a spokojenost.

*„Tak já jsem si vždycky přála mít větší rodinu a toužila jsem po tom třetím už dýl, takže pro mě je to radost a jsem šťastná, že v podstatě mám pocit, že teď je ta rodina úplná, když máme ty tři.“*

Jiná studie však zjistila, že rodičovství může být pro rodiče jak zdrojem velké radosti, tak i příčinou většího stresu a únavy. Obecně je však rodičovství pro mnoho lidí ve středním věku stále považováno za důležitý životní cíl (Nelson, Kushlev, Lyubomirsky, 2014).

Klára uvádí:

*„...že si nemůžu dělat co chci, když mám jako toho syna, že prostě nemůžu ze dne na den třeba někam jako vyrazit, tak, jak bych si přála, já si myslím, že na to že sem s ním sama, tak mám jako relativně dost volného času, že babičky třeba, mám třeba každý pátek volný prostě, když chci vyrazit do divadla s předstihem, můžu, nebo jako někam na skleničku, tak můžu, můžu ho dát hlídat, táta si ho bere každý druhý víkend, ale pořád sem si nezvykla na to, že si nemůžu jít kdy chci a kam chci, tak to je pro mě taky jako jedna docela těžká věc...“*

Z výroku respondentky lze vyčíst, že má syna a cítí omezení ve své svobodě vzhledem k péči o něj. Uvědomuje si, že jako matka musí mít odpovědnost za své dítě a nemůže se jednoduše rozhodnout, že odejde někam, když chce. Zároveň však uvádí, že má dostatek volného času a podporu od svých rodičů, kteří se starají o syna, ale přesto je pro ni těžké zvyknout si na omezení vyplývající z rodičovství. Je to pro ni poměrně obtížná situace.

Výzkum také naznačuje, že rodičovství může přispět ke zvýšení pocitu kontroly a sebedůvěry rodičů, což následně může vést k vyšší úrovni pohody a životní spokojenosti (Lachman & Weaver, 1998).

Podle průzkumu mezi respondentky bylo zjištěno, že ve střední dospělosti se zvyšuje hodnota rodinného života, kariéry nebo tvůrčích schopností, ale může se projevit i osamělost, přehodnocení vlastního života a nespokojenost s profesní činností. Ženy v tomto věkovém období začínají stále více přemýšlet o svém životě, o plynutí času a mohou litovat času, který ztratili (Arnett, 2000). Jedinci, kteří se cítí k někomu připoutáni, se cítí šťastnější (Baumeister & Leary, 1995). Podle odpovědí lze usuzovat, že ve středním věku jsou prioritou nehmotné hodnoty. Respondentky často zmiňovaly důležitost rodiny, zdraví, stálého zaměstnání, komunikace s přáteli, možnost cestovat a udělat si čas pro sebe. V mnoha důležitých životních etapách hrají rozhodující roli rodinné vztahy.

## 9. 2 Nerealizované sny a cíle s ohledem na subjektivní spokojenost

Podle respondentek nemají nerealizované sny a cíle z mládí významný vliv na celkovou životní spokojenost. Mnohé uvedly, že jejich životní spokojenost nezávisí na splnění cílů, které si v mládí stanovily. Naopak na tyto cíle a touhy vzpomínaly s nostalgickou vřelostí a stanovovaly si nové cíle a úkoly.

Dosažení kariérního úspěchu a finanční stability může zvýšit životní spokojenost (Blanchflower & Oswald, 2004). Výzkumy ukazují, že lidé, kteří mají dostatečný příjem a finanční stabilitu, jsou se svým životem spokojenější (Elliot & Church, 1997).

*„Tak asi považuju za důležitý to, že dělám práci, která mě baví. A myslím si, že mi i vlastně i nějak jde. A je to vlastně fajn, když ta zpětná vazba tohohle typu přichází, protože mám pocit, že mi to dává smysl, a že nejsem jako, že jsem se úplně neminula v tom, že zjistím, že chci být kosmonautka,*

*takže to mě nějak naplňuje takovým tím klidem. Na druhou stranu si neumím představit, že bych tohle dělala po zbytek svých dnů. To je jakoby fajn, že nějak jako se v tom realizuju. “*

Respondentka uvádí, že je pro ni důležité dělat práci, která ji baví a ve které se cítí úspěšná. Rovněž uvádí, že získávání pozitivní zpětné vazby jí pomáhá cítit, že její práce je smysluplná a uspokojující. Ve své práci se cítí naplněná, což jí přináší klid. Respondentka však také poznamenává, že si nepředstavuje, že by tuto práci dělala po celý život a že by v budoucnu chtěla pracovat v rozmanitějším oboru. Bylo však také zmíněno, že práce je ve středním věku druhořadá a důležitější se stává rodina a mezilidské vztahy. Podle respondentky práce nemusí být ve středním věku tím nejdůležitějším v životě člověka, zejména pokud má jiné priority. Například rodina, zdraví, koníčky, osobní růst mohou být důležitější než práce.

*„...takový hezký věk, kdy si užívám hodně s nimi a zároveň se snažím najít nějakou rovnováhu mezi prací a rodinou a najednou ta práce pro mě začíná být možná míň důležitá, než bývala dřív...“*

Pokud hovoříme o cílech do budoucna, tak zvláštní důraz byl kladen na důvěru, soudržnost, stabilitu, klid v rodině. Přání rodičů, aby se na ně děti mohly vždy obrátit a spolehnout se na jejich podporu. Respondentka hovoří o důležitosti zachování vzájemného vztahu a důvěry mezi ní a jejími blízkými, i když si děti v budoucnu založí vlastní rodinu. Vyjadřuje přání udržovat kontakt a vzájemně se podporovat navzdory změnám v jejich životech. Respondentka poznamenává, že je pro ni důležité, aby tento vztah zůstal založen na vzájemné důvěře, aby ho nic nemohlo pokazit a aby se na sebe mohly vždy spolehnout a udržovat kontakt i poté, co si děti založí vlastní rodiny.

*„...aby věděli, že tu jsme pořád pro ně, i když budou mít vlastní rodiny. Aby to pořád bylo o té vzájemné důvěře a pohodě, aby se to nikdy nezvrtlo a abychom tu pořád pro sebe byli a věděli o sobě i nadále, i když už každý bude mít tu svojí rodinu, tak aby věděli, že se na nás můžou vždycky spolehnout a vždycky tu pro ně budem i dál. “*

Pro životní spokojenost ve středním věku jsou důležité také dlouhodobé šťastné rodinné vztahy a spokojenost v manželství. Výzkumy ukazují, že kvalita rodinných vztahů i pocit spokojenosti z manželství korelují s úrovní štěstí a životní spokojenosti (Blanchflower & Oswald, 2004). Hanna uvádí:

*„No myslím si, že jsem si víc začala vážit svého manžela, \*\*\*jsem ráda, že ho mám, protože jsem si uvědomila, že vlastně ať je jaký chce, tak jako měli jsme spoustu různých neshod a problémů, ale ať*

*je jaký chce, tak vždycky se na něj můžu spolehnout jako v tom, že prostě se na mě nevykašle, že mě nenechá na holičkách. “*

Podle Jungovy teorie z roku 1995 souvisí první polovina života s prostředím a okolím, zatímco druhá polovina života je více introspektivní. Ale zároveň to naše výsledky nepotvrdily, protože cíle účastníků byly často zaměřeny na jejich nejbližší okolí. Ve většině případů hraje největší roli rodina:

*„...najednou máš hrozně velkou odpovědnost, a víš že to dítě je závislé na tobě, ať už je to s jídlem, se vším. A teď víš, ta tíha, a teď prostě „musím mu zajistit budoucnost“, a teď chceš aby měl to nejlepší, takže jo, jo, je to prostě...zodpovědnost, velká zodpovědnost najednou, ale i radost... ale na druhou stranu si říkám dneska „jsem v tom středním věku, a беру to tak, že já jsem si užila, a teď se můžu věnovat té rodině, a užívám si to, užívám si tu rodinu, že asi v tom mladším věku bych si to neužila jako teď. “*

Respondentka popisuje, že po narození dítěte se jí zvýšila zodpovědnost, protože ví, že to dítě je závislé na ní a potřebuje ji ke svému přežití a rozvoji. Cítí tíhu této odpovědnosti, ale zároveň ji přináší i radost. Podle ní mít vlastní cíle znamená jít životem po vlastní cestě a nebýt prostředkem k dosažení cílů jiných lidí. Důležité je také nezapomínat na zdraví, fyzickou aktivitu a koníčky, které přinášejí životní uspokojení. Mezi ně může patřit sportování, cestování, poznávání nových míst a kultur nebo prostě jen užívání si okamžiku a zábava. Zdraví a fyzická aktivita jsou důležitými faktory pro zlepšení kvality života a životní spokojenosti ve středním věku (Brim, Ryff, Kessler, 2004). Výzkumy ukazují, že lidé, kteří dbají na své zdraví a věnují se pohybovým aktivitám, se cítí šťastnější a spokojenější se svým životem (Diener et al., 1999).

Johana potvrdila teorii, že fyzická aktivita má vliv na celkovou pohodu a spokojenost se životem. Respondentka se domnívá, že jí taneční terapie pomohla uvědomit si své fyzické pocity a spojení mezi myslí a tělem, což vedlo ke zlepšení její pohody.

*„Pomohla mi ta taneční terapie, kterou jsem úplně tak zvláštně našla, protože byla to jakože taneční terapie pro ženy ve středním věku se to jmenovalo... tam se jako nemělo mluvit víš, to bylo jenom o tanci...a kdybych měla říct jako čím mi to pomohlo, tak opravdu tím, tím zvědomováním si těch jako fyzických věcí“*

Dospělí ve středním věku se zajímají zejména o budoucnost svých dětí, o udržení toho, co již vybudovali, a také o majetkové otázky (Erikson, 1994). Zároveň však rodinné hodnoty zůstávají



jedním z nejdůležitějších aspektů života. Vzájemné porozumění, solidarita, spolehlivost, důvěra a klid v rodině zůstávají nejdůležitějšími součástmi života, ale stejně důležité je věnovat čas i sobě (Umberson, 1987). Lucie to uvedla v rozhovoru:

*„Samozřejmě víc se věnovat sama sobě. To prostě tak. Je, to o tom, jak já si uzpůsobím svůj volný čas. Nechci běhat jenom kolem rodiny, nechci běhat jenom kolem práce, co musím, ale užívat si ten svůj čas a něco dělat pro sebe. “*

Respondentka uvádí, že se musí více věnovat sama sobě a svým osobním zájmům. Chce najít rovnováhu mezi rodinou a prací a svým volným časem, aby se necítila připoutaná pouze k těmto dvěma aspektům života. Respondentka vyjadřuje touhu věnovat se věcem, které jí přinášejí potěšení a něco nového do jejího života. Zdůrazňuje, že je to důležité pro její pohodu a štěstí a že chce najít rovnováhu mezi péčí o druhé a péčí o sebe.

Udržování sociálních kontaktů a účast na společenském životě jsou důležité pro životní spokojenost i ve středním věku (Pinquart, Sörensen, 2000). Výzkumy ukazují, že lidé, kteří udržují sociální vazby a účastní se společenského života, se cítí šťastnější a v životě jsou spokojenější (Helliwell & Putnam, 2004). Je také třeba poznamenat, že sociální vazby mohou hrát důležitou roli při utváření osobního smyslu života a pocitu spojení s něčím větším, než je člověk sám. To může být důležité zejména ve středním věku, kdy lidé mohou hledat nové zdroje smyslu a cíle života (Baumeister & Vohs, 2002). Klára uvedla, že na ni negativně působí úbytek sociálních vazeb a obava, že jich bude s přibývajícím věkem stále méně.

*“...že vlastně mi přijde, že mi i jako ubývá prostě jako sociálních kontaktů, že \*\*\* a nedovedu si představit, že to prostě třeba za 20 let bude ještě horší, jako že nebudu mít jako tolik přátel jako, jako mám teď, nebo, no že to třeba, že už jako, sice si občas jako napíšete si někým, jak se kdo má, ale jako fyzicky se s někým setkat prostě osobně někde, je to čím dál tím těžší, já chápu, že všichni jako máme práci, rodiny, ale když si to o 20 let posunete, tak to bude nula, nula, nic, a to mě trochu děsí. “*

### 9. 3 Pozitivní aspekty středního věku

Jak již víme z výše uvedeného, střední věk je často doprovázen krizovými obdobími, přehodnocením prožitého života, což může vést k vytvoření nových cílů, motivaci jít kupředu a rozvíjet se. Paulina popsala období středního věku jako objevování nových možností a obzorů,

produktivity, hledání sebe sama, své identity a účelu v tomto životě. Respondentka zmiňuje, že tento proces je pro ni intenzivní a může být považován za moudření a dozrávání. Zdůrazňuje, že hledání sebe sama zahrnuje smířování se sebou samou a se svým životem, což může být výzvou, ale také může vést k nalezení skutečné podstaty sebe sama.

*„Asi jo, já myslím, že teď jsem hodně v tom procesu jako dohledávání sama sebe, nebo možná intenzivnějšího hledání sama sebe. Takového toho fakt otvírání pandoriných skříněk, vlastně, integrací nějakých různých stínů, který si myslím, že člověk si do té doby nepřipustí a vlastně takového asi nějakého moudření a dozrávání a spíš takového toho smířování se vlastně, nalézání možná té pravé podstaty sebe i smířování se sama se sebou a s tím životem.“*

Produktivitu lze považovat za centrální novotvar zralosti související s věkem. Pojem produktivita podle E. Eriksona zahrnuje jak tvůrčí a profesionální produktivitu, tak i příspěvek k výchově a afirmaci v životě další generace, která je spojena s péčí o lidi. Nedostatek produktivity vede ke stagnaci, osobní devastaci (Erikson, 1968). V psychologii je taková situace definována jako krize zralosti. Ale zároveň to může vést i k citovému úpadku, depresi a setrvačnosti. Dalším cílem bylo zjistit, jak se respondentky vyrovnaly s emočním úpadkem, jak došlo k přehodnocení situace a dosažení vnitřního klidu. Ukázalo se, že povědomí o hraničním přechodu od 39. roku života do 40. let určitým způsobem ovlivnilo její osobní život a také její sebevímání a výkonnost.

*„...hodně mně pomohlo opravdu, vlastně je mi pětáctýřicet, sedmnáct, <zamýšlí se> jo je to, je to vopravdu ty čtyři roky, co jsem, co jsem začala chodit do toho sboru a tam jsem se cítila strašně dobře <klade důraz v intonaci hlasu na „strašně dobře“>! Ten mi hodně pomohl, protože jsem se dostala mezi úplně jinou skupinu lidí a člověk tak jako by ožil. Mně to hodně dalo i co se týče po té stránce, že jsem přišla úplně někam jinam mezi nové lidi, ale i takového toho vnitřního klidu, že jsem zase začala dělat něco nového, že jsem si nepřipadala zbytečná <důraz na “zbytečná“>!...“*

Také každé období s sebou přináší určité pozitivní stránky. Střední věk tedy může být významným obdobím pro životní růst, rovnováhu nebo moudrost. Podle většiny odborníků mohou pozitivní psychologické a sociální změny zahrnovat lepší regulaci emocí (Magai & Halpern, 2001), větší moudrost a praktickou inteligenci (Baltes a kol., 1999) nebo odpovědnost za svůj život (Lachman & Bertrand, 2001). Mezi pozitivními aspekty středního věku byla zdůrazněna finanční nezávislost, svoboda v rozhodování a odpovědnost za svůj život. V čem tedy lidé vidí pozitivní stránky středního věku?

Klára popisuje pozitivní aspekty středního věku, mezi které patří určitá finanční nezávislost a společenské postavení jakož i možnost řídit svůj čas. Říká, že je to pravděpodobně nejlepší zkušenost jejího života, protože není příliš stará na to, aby byla flexibilní a měla hodně zkušeností, a není příliš mladá na to, aby neměla dostatek zkušeností a znalostí.

*„Asi nezávislost určitá finanční a postavení, taky možnost si rozhodovat o svém čase, víc být svým vlastním pánem... takže to je úplně asi nejhezčí zkušenost tady toho věku, že nejsem ani stará, ani mladá, jsem dost stará na to, abych měla hodně zkušeností a dost mladá na to, abych byla flexibilní...“*

Celkově respondentka uvádí, že střední věk jí dává více možností a svobody v rozhodování a umožňuje jí ve větší míře řídit svůj život. Cítí se sebevědomá a schopná díky tomu, že má dostatek zkušeností a je flexibilní. Tato pozitiva mohou souviset s pocitem osobní stability a důvěry ve vlastní schopnosti, což následně může vést k větší spokojenosti se životem.

#### 9. 4. Jakou roli hrají sny a cíle v prožívání období středního věku?

Cíle a sny hrají v životě lidí ve středním věku důležitou roli. Toto období může být velmi rušné a náročné, protože lidé čelí řadě životních změn: rodina, kariéra, zdraví atd. (Carstensen et al., 2003). Cíle a sny mohou lidem pomoci projít tímto obdobím a vytvořit si smysl a účel života. Cíle participantů se nejčastěji týkaly zdraví, rodiny, bezpečí, klidu, stability a především dětí.

Jítka říká, že střední věk je pro ni časem, kdy se konečně může věnovat sama sobě, dělat to, co ji baví, a oprostít se od věcí, které člověka nenaplnují a nedělají mu radost:

*„Samozřejmě chci se cítit dobře. Ať v práci, nebo prostě v soukromém životě nebo v tom, co zrovna dělám, chci se cítit dobře a nechci dělat něco, co mě nebaví. Takže vyhýbat se takovým těm věcem, které vlastně chci a odmítat ty věci, které mě nebaví, nedělat je. A dělat jenom to, co mě naplňuje nějakým způsobem, co mě baví a v čem bych mohla být dobrá.“*

Respondentka hovoří o tom, že je důležité, aby se cítila spokojená a měla radost z toho, co v životě dělá, ať už v práci nebo v osobním životě. Zmiňuje, že se chce vyhnout věcem, které ji nebaví, a soustředit se pouze na věci, které ji baví a které umí dělat dobře. To poukazuje na důležitost osobní motivace a radosti z toho, co člověk dělá, aby dosáhl štěstí a úspěchu v životě. Může to také odkazovat na myšlenku, že když člověk dělá něco, co ho skutečně zajímá a inspiruje,

dokáže lépe projevit svůj talent a dosáhnout skvělých výsledků. Je důležité najít rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem a vyhýbat se věcem, které způsobují stres nebo nespokojenost.

Ve většině případů se jednalo o cíle týkající se druhých, zatímco vlastní cíle nebyly tak důležité nebo byly potlačeny ve prospěch blaha druhých. Pro Kláru je prvořadým úkolem výchova dítěte, ale její sny a plány o cestování jsou zatím odsunuty do pozadí:

*„Já bych rozhodně chtěla vychovat syna, chtěla bych ještě něco zažít, jako třeba nějakou cestu. Vždycky jsme cestovali tak, že jsme třeba jeli do Izraele, tam jsme si půjčili auto a celý jsme ho projeli, na tři týdny třeba. Tak něco podobného bych ještě chtěla zažít, někam si vycestovat. Ted' mne to spíš limituje, limituje tím věkem dítěte a finančními prostředky, protože já většinu peněz dám do nákladů na bydlení...Hlavně bych chtěla vychovat dítě.“*

Cíle dospívajících mohou mít významný vliv na střední věk, a to jak pozitivní, tak negativní. Na jedné straně pokud byly cíle z mládí dosaženy, může to člověku dodat pocit důvěry ve vlastní schopnosti a úspěch, což může být základem pro další cíle a úspěchy (Levinsona et al., 1978). Také úspěchy v dospívání mohou člověku usnadnit výběr povolání nebo oboru činnosti, který ho skutečně zajímá a kterému se chce v budoucnu věnovat. Podle Levinsona a jeho kolegů pokud se však nepodaří dosáhnout cílů z mládí, může to vést k frustraci, nespokojenosti a nedostatku motivace (Levinson et al., 1978). V takovém případě může být pro člověka obtížné stanovit si nové cíle a dosáhnout jich ve středním věku (Arnett, 2000). Nika poukázala na to, že mezi nesplněné sny a cíle z mládí patří cestování, které si nestihla vynahradiť, ale zároveň má všechny možnosti si to dohnat:

*“Asi to cestování, protože když jsem byla hodně mladá, tak jsem musela rychle začít pracovat, takže jsem cestovala docela málo, proto jediný vlastně nenaplněný sen je opravdu procestovat další kontinenty, bez ohledu na to, aby člověk musel sledovat školu dětí, nebo tak a jenom to cestování je nenaplněné přání.“*

Mnozí však uvedli, že se jim splnilo mnoho snů a cílů a že jsou se svým současným životním stavem docela spokojeni. Příkladem je Olga:

*„Já právě i tím, jak jsem měla děti poměrně pozdě, tak jsem si vlastně asi stihla hodně cílů naplnit, stihla jsem toho opravdu hodně. Vždycky jsem hodně chtěla cestovat, hodně jsem chtěla poznávat jiné země, hodně jsem chtěla poznávat nové věci, a to jsem vlastně asi zvládla víc, než většina lidí v mém okolí.“*

To odráží důležitost stanovování a dosahování životních cílů, které mohou pomoci cítit se naplněni a úspěšní. Respondentka také zdůrazňuje význam zážitků a cestování, které mohou být součástí dosahování našich cílů, a to, že tyto zážitky mohou být zdrojem osobního uspokojení a růstu.

Přehodnocování cílů z mládí se však ukázalo jako součást života některých účastníků a nikdo z nich o této ztrátě snu nemluvil negativně. Měnění cílů proto považují za přirozenou součást života. Headey Bruce ve své studii *Life Goals Matter to Happiness: A Revision of Set-Point Theory*, publikované v časopise *Journal of Happiness Studies* v roce 2006, zmiňuje, že cíle, které si člověk stanoví v mládí, mohou ovlivnit jeho štěstí a životní spokojenost v pozdějším věku. Kromě toho autor upozorňuje, že lidé mohou v průběhu života své cíle měnit a že je důležité, aby byly v souladu s jejich osobními hodnotami a životními prioritami. Pokud jsou cíle v souladu s osobními hodnotami a přáními, může to přispět k životní spokojenosti v každém věku. Dá se tedy říci, že mé výsledky jsou v souladu s výsledky Headey Bruce z roku 2006, kteří tvrdí, že cíle adolescentů se v průběhu času přirozeně mění a přizpůsobují.

## 9. 5 Jaké jsou cíle žen středního věku?

V předchozích kapitolách jsou shrnuty jednotlivé části rozhovorů týkající se společných témat. V následující kapitole popisujeme, jaké jsou cíle žen středního věku a co je prioritou ve středním věku žen.

### **Rodina**

Pro mnoho lidí ve středním věku je jedním z nejdůležitějších cílů založení a udržení rodiny. Rodinný vztah může člověku poskytnout pocit stability a bezpečí a pomoci rozvíjet sociální a emocionální dovednosti (Umberson, 1987).

*„Co je vlastně pro mě také významné, tak je taky ta rodina, a to, že mám pocit, že nějak vlastně se mi daří to udržet v takové plus minus spokojenosti, ač samozřejmě nástrahy jsou, ale to nějak jakoby pořád jde. A pak je pro mě důležitá i ta prosperita těch mých holek, že jsou zdravé, že se zajímají o svět, někdy méně, někdy více...“*

Rodina hraje v životě žen středního věku důležitou roli a její význam s věkem jen roste (Blanchflower & Oswald, 2004). Výzkumy ukazují, že ženy ve středním věku se stále více věnují své rodině a věnují větší pozornost vztahům v rodině (Umberson & Montez, 2010). Jedním z důvodů rostoucího významu rodiny u žen ve středním věku je přechodné období, kdy ženy mohou přehodnotit své životní hodnoty a priority. Mnoho žen v tomto věku může pociťovat potřebu sladit práci a rodinu a hledat nové způsoby, jak vytvořit harmonické vztahy s rodinou a přáteli. To vše potvrzují slova Marty:

*“...takový hezký věk, kdy si užívám hodně s nimi a zároveň se snažím najít nějakou rovnováhu mezi prací a rodinou a najednou ta práce pro mě začíná být možná méně důležitá, než bývala dřív...”*

Respondentka vyjadřuje, že je v momentálním věku a fázi svého života, kdy tráví mnoho času se svými blízkými a užívá si toho. Možná je to věk, kdy jsou její děti nebo rodina ve středu jejího zájmu a její hlavní prioritou. Zároveň se však snaží najít rovnováhu mezi prací a rodinou. To znamená, že se snaží najít vhodnou vyváženost mezi svou profesionální kariérou a svými osobními povinnostmi a závazky jako rodič nebo partner. Respondentka si uvědomuje, že je důležité najít rovnováhu mezi oběma sférami svého života, aby se cítila šťastná a naplněná. Nakonec respondentka říká, že práce pro ni začíná být možná méně důležitá než dříve. To může naznačovat, že v důsledku prožívání a věnování času své rodině se její priority a hodnoty posouvají. Práce, která dříve hrála významnou roli v jejím životě, se stává méně důležitou ve srovnání s jejím osobním životem a šťastnými rodinnými momenty.

Jedním z nejdůležitějších aspektů rodinných vztahů ve středním věku je podpora blízkých (Grace et. al., 2016). Výzkumy ukazují, že lidé, kteří mají silné vazby s rodinou a přáteli, se úspěšněji vyrovnávají s obtížemi spojenými se stárnutím. Je u nich také menší pravděpodobnost vzniku deprese a dalších psychických problémů a je u nich větší pravděpodobnost, že budou sledovat své zdraví a účastnit se fyzických aktivit (Grace, 2016).

*„Já jsem si vždycky přála mít větší rodinu a toužila jsem po tom třetím už déle, takže pro mě je to radost a jsem šťastná, že v podstatě mám pocit, že teď je ta rodina úplná, když máme ty tři. Já pocházím také ze tří dětí, takže jsem to brala jako takovou samozřejmost, mít tu rodinu trochu větší. To se mi splnilo, takže já jsem za to šťastná, že to takhle je.“*

Studie Umbersona a Karase Monteze v roce 2010 zjistila, že blízké vztahy s rodinou a přáteli mohou lidem ve středním věku pomoci zvládat problémy spojené se stárnutím a zlepšit kvalitu

jejich života. Rodina může být zdrojem emocionální podpory, duchovního rozvoje a sociálního uspokojení.

*„Tak já bych si přála především to, abychom s manželem zůstali spolu a aby nám spolu bylo dobře, abychom si našli ten čas pro sebe, i když už tady potom děti třeba nebudou, tak aby, když se od nás odstěhují, tak abychom pořád jako vlastně měli proč být spolu...“*

Respondentka klade důraz na vytvoření a udržení partnerského vztahu a společného štěstí, i když se změní rodinná dynamika a děti odejdou. Toto přání naznačuje její touhu po trvalé a plnohodnotné společnosti se svým manželem i v další fázi života.

## Děti

Lidé si v tomto věkovém období často kladou otázky o svém přínosu pro společnost a o tom, co po sobě zanechají (Erikson, 1968). Stát se rodičem a založit rodinu může lidem středního věku pomoci odpovědět na tyto otázky, protože se stávají zodpovědnými za výchovu svých dětí a budování silné rodiny. Podle Eriksonovy teorie je střední věk také obdobím, kdy lidé začínají pochybovat o svém životě a o tom, čeho do té doby dosáhli. V tomto kontextu může mít člověk středního věku děti a založit rodinu, což ho může stimulovat ke zlepšení života a dosažení nových cílů.

Výzkumy ukazují, že výchova dětí může být cílem v životě lidí ve středním věku (Twenge et al., 2003). Některé studie například ukazují, že ženy ve středním věku, které vychovávají děti, mohou mít vyšší míru životní spokojenosti než ženy, které děti nemají nebo je již mají odrostlé. Zároveň však může být výchova dětí zdrojem stresu a vyvolávat u rodičů pocity únavy a přetížení (Umberson et al., 2010).

*„...bych jako rozhodně chtěla vychovat syna, chtěla bych ještě něco zažít, jako třeba nějakou cestu, jsme vždycky cestovali tak, že jsme třeba, jeli do Izraele, tam jsme si půjčili auto a celý jsme ho projeli, na tři týdny třeba tak něco podobného bych ještě chtěla zažít, někam si vycestovat... hlavně bych chtěla vychovat dítě ...“*

Respondentka dává najevo svou touhu po rozšiřování životních zkušeností a objevování nových míst. Její cestovatelské ambice a zájem o výchovu dítěte jsou zřejmé z jejích slov. Hlavně by se chtěla věnovat výchově svého dítěte.

Děti jsou významnou součástí života. Oni mohou mít pozitivní i negativní vliv na plnění cílů ve středním věku. Na jedné straně mohou být hlavní motivací k dosažení úspěchu a dosažení určitých cílů, jako je zajištění dobré budoucnosti pro své děti a vytvoření příznivého rodinného prostředí. Na druhou stranu jim péče o děti může zabírat většinu času a zdrojů, což může dosažení některých cílů ztížit (Moen & Yu, 2000).

Celkově lze říci, že vliv dětí na dosahování cílů ve středním věku může být složitý a závisí na konkrétní situaci a životních okolnostech každého člověka. Eliška říká, že vzhledem k pozdnímu narození dítěte se podařilo uskutečnit většinu cílů a přání.

*“Já právě i tím, jak jsem měla ty děti poměrně pozdě, tak jsem si vlastně asi stihla hodně těch cílů naplnit, stihla jsem opravdu všechno. Vždycky jsem hodně chtěla cestovat, hodně jsem chtěla poznávat jiné země, hodně jsem chtěla poznávat nové věci a to jsem vlastně zvládla víc než většina lidí v mém okolí...”*

Respondentka popisuje, že díky tomu, že měla děti později v životě, jí připadá, že stihla dosáhnout mnoha svých cílů. Měla silné přání cestovat a poznávat jiné země, stejně jako objevovat nové věci. Vzhledem k tomu, co říká, má pocit, že v tomto směru zvládla více než většina lidí v jejím okolí.

## Cestování

Ve středním věku si mnoho lidí začíná vážit nových zážitků a touží po nových zkušenostech. Cestování může být jedním ze způsobů, jak získat nové dojmy a zkušenosti.

*„Tak, přání, moje, a sny jsou asi se podívat trochu do světa, to jsme zatím zvládali tak nějak velmi okrajově a na nějakých blízkých vzdálenostech, takže mě lákají určitě nějaké vlastně vzdálenější kraje, trochu exotiky, nebo i severu zas naopak...Další takový můj sen, taková touha, je trochu se zdokonalit v jazycích, což se mi vůbec nedaří s dětmi...takže to je takové moje tajné přání, co si říkám, že si musím někdy dohnat.“*

Respondentka vyjadřuje svá přání a sny týkající se cestování a jazyků. Zatím se jí podařilo jen okrajově prozkoumat svět a navštívit blízké destinace. Zajímají ji vzdálenější kraje s trochou exotiky, ale také severní oblasti. Dalším jejím přáním je zdokonalit se v jazycích, ale to jí s dětmi zatím moc nejde.



Přehodnocení hodnot ve středním věku je poměrně častým jevem, který souvisí se změnou životních priorit a revizí hodnot ve světle zkušeností a nových životních okolností. Možná si ženy v tomto věku začínají uvědomovat, že práce není celý jejich život, a chtějí se více věnovat rodině, přátelům, koníčkům a osobnímu rozvoji. Johana říká, že v jejím životě není práce hlavním zdrojem životního uspokojení.

*„A jinak z těch hodnot...skutečně se mi derou do popředí hodnoty, který vůbec nesouvisí s prací, s výkonem, s nějakým uznáním... no jediný neklid, mám takovou neurotickou představu, že bych měla něco dokázat, ale vlastně nevím, co by to jako mělo být. Ale jinak představa hezkých chvil se nepojí s prací jo.“*

Je však třeba poznamenat, že k přehodnocení hodnot může dojít nejen ve středním věku, ale v kterémkoli období života. Může to být také individuální proces a závisí na mnoha faktorech, jako jsou osobní přesvědčení, životní zkušenosti atd.

Co se týče cílů, Kateřina dává přednost klidu a nalezení práce, která ji vnitřně naplňuje a dává jí smysl:

*“ No tak jako chtěla bych mít spokojené stáří, to je mi jasný a... Chtěla bych se asi určitě věnovat škole, i když bych třeba na to neměla moc času, tak chci mít koníčka. Nepotřebuji asi úplně školu nějak extrémně dávat do popředí, ale to téma, kterému mě škola přivedla, tak bych se tomu chtěla věnovat dále...No a určitě bych chtěla popřemýšlet o svojí práci a chtěla bych najít alternativu, abych se prostě cítila líp v tom, že bych chtěla dělat něco smysluplného, aby mě to prostě naplňovalo...”*

Respondentka vyjadřuje svá přání ohledně budoucnosti a stáří. Zdůrazňuje, že by chtěla mít spokojené stáří. Poté hovoří o svém zájmu věnovat se škole i přesto, že by neměla mnoho času. Celkově lze říct, že respondentka se zajímá o vzdělání a hledá způsob, jak najít práci, která by jí přinášela radost a smysl. Touží dělat něco smysluplného, co by ji naplňovalo.

## **Zkušenost a zodpovědnost**

Střední věk může být obdobím přehodnocování hodnot, protože je to doba, kdy lidé často procházejí významnými životními změnami, které mohou vést k přehodnocení jejich hodnot a priorit (Lachman, 2004). V tomto věku již mnoho lidí dokončilo studium a začalo pracovat, mají

stálý příjem a více volného času. To je může vést k tomu, že začnou přemýšlet o svých životních cílech a touhách a o tom, jak chtějí trávit svůj čas (Lachman, 2004).

*“ Začínám si uvědomovat tím, že mám trošku více zkušeností, životních, jak t pozitivních, tak negativních, určité věci, které jsem si do té doby neuvědomovala, začínají se mi měnit hodnoty životní, takže dávám důraz na úplně jiné věci, než jsem dávala dřív, kdy jsem byla jako lehkomyšlnější, hodně věci jsem házela za hlavu...”*

Respondentka si začíná uvědomovat, že má více životních zkušeností, ať už pozitivních nebo negativních. Tím, že získává tyto zkušenosti, začíná si uvědomovat věci, o kterých předtím neměla povědomí. Zdá se, že se její hodnoty v životě začínají měnit, a proto klade důraz na úplně jiné věci než dříve. V minulosti možná byla lehkomyšlnější a nevěnovala pozornost mnoha věcem, které teď bere vážněji.

Kamila říká, že s rodinou a dětmi už člověk nežije jedním dnem a začíná plánovat budoucnost, stává se zodpovědnějším ve svých rozhodnutích:

*“Když jsem byla svobodná, bezdětná, tak člověk žil ze dne na den, neřešil to, užíval si života, hodně jsem cestovala, měla jsem svůj koníček, ten byl taky nákladný, takže mi to bylo svým způsobem jedno. Ale pak člověk přešel do středního věku, pořídil si rodinu a začal být víc zodpovědný, hodně zodpovědný, možná až moc zodpovědný...”*

Zkušenosti hrají důležitou roli v pochopení a ocenění středního věku. Lidé, kteří dosáhli středního věku, mají významné životní zkušenosti, které jim pomáhají pochopit a ocenit život i život ostatních (Lachman, 1997). Hluběji chápou, které aspekty života jsou důležité a jak si jich vážít. Zkušenosti navíc umožňují lidem ve středním věku lépe se orientovat v životě, protože již prošli mnoha životními etapami a mají určitou představu o tom, co chtějí v budoucnu. Mají zkušenosti, které jim umožňují činit lepší rozhodnutí a vyhnout se opakování chyb z minulosti (Carstensen, 2006).

*„...Přijde mi, že s tím přibývajícím věkem máte víc zkušeností, tak už vás třeba kde co nerozhodí a víte, že každá zkušenost je řešitelná, takže třeba oproti tomu, když mně bylo 20, já jsem se vždy docela dost stresovala, já jsem byla hrozný nervák, Třeba když sem státnicovala, tak jsem 2 měsíce nespala no, učila jsem se, ale teď mně přijde super, že jak jsem starší, tak sem víc v klidu, psychicky i tak jako vím, že všechno má prostě své řešení a baví mě sbírat životní zkušenosti...”*

Zodpovědnost hraje důležitou roli ve středním věku, kdy jsou lidé na vrcholu svých životních aktivit a mají značné životní zkušenosti. V tomto věkovém období se odpovědnost projevuje v různých oblastech života, včetně osobního života, kariéry a společenského života (Ryff & Keyes, 1995).

*„Jasně, protože najednou máš hrozně velkou odpovědnost, a víš, že to dítě je závislé na tobě, ať už je to s jídlem, se vším. A teď víš, ta tíha, a teď prostě „musím mu zajistit budoucnost“, a teď chceš, aby měl to nejlepší, takže je to prostě...zodpovědnost, velká zodpovědnost najednou, ale i radost.“*

### **Hmotné bohatství a finanční nezávislost**

Výzkumy ukazují, že lidé ve středním věku mají často potřebu dosáhnout určitých materiálních cílů. Například v této životní etapě mnoho lidí usiluje o zlepšení své finanční situace a kariérním postupu kvůli větší zodpovědnosti a potřebě zajistit sobě a své rodině vyšší životní úroveň (Lachman, 1997).

Kamila uvedla, že jejím cílem je koupit si nové auto:

*“...mám cíl si koupit nové auto <smích>. Chtěla bych nové auto, to bych chtěla splnit. Sice ještě nevím kdy, ale nad tím do budoucna uvažuji. Ne teda nové, já nejsem zastávce nových aut, ale rozhodně, já miluju řízení, já strašně ráda řídím, myslím si že i dobře řídím, a...tak to bych si chtěla splnit no...”*

Lidé ve středním věku mohou mít také touhu spotřebovávat určité materiální statky, jako jsou drahá auta, cestování nebo domy s velkou rozlohou. Důvodem může být to, že si chtějí užívat života a zažívat nové zážitky (Baltes & Baltes, 1990). Ale na druhou stranu byly stejně důležité i nehmotné věci, bez kterých to nešlo obejít.

*„...to je obrovské pozitivum, stabilní práce, střecha nad hlavou, prostě tyhle ty věci, to je prostě štěstí, mít zdravé dítě, tyhle ty lumpíky...”*

Vlastní bydlení ve středním věku může hrát důležitou roli v životní spokojenosti. Vlastní bydlení může člověku poskytnout pocit stability a jistoty a zlepšit kvalitu jeho života. Lidé, kteří mají vlastní bydlení, mají vyšší míru životní spokojenosti než ti, kteří bydlí v nájmu (Clark et al., 2006).

*“... já jsem se prostě rozhodla, že si vezmu hypotéku a zadlužím se. Ted’ jsem to řešila, já jsem kupní smlouvu podepsala v květnu a ted’ vlastně první. Od prvního října tady bydlíme, pár dní před tím jsme se stěhovali, takže to si myslím, že bylo úplně strašně velké rozhodnutí...”*

Člověk ve středním věku může mít velkou zodpovědnost kvůli několika faktorům, jako je rodina, práce a společnost (Grace & Baucum, 2016). Ve středním věku už má mnoho lidí rodinu, včetně manžela/manželky, dětí a možná i vnoučat. To znamená, že mohou mít mnoho závazků souvisejících s péčí o rodinu a její podporou, včetně finančních, emocionálních a praktických záležitostí (The Balance, 2021).

Řešení bytové a finanční otázky je jedním z nejdůležitějších úkolů ve středním věku. Vlastní bydlení může člověku poskytnout pocit stability a jistoty a také pohodlné místo pro život ve stáří. Někteří lidé také usilují o finanční nezávislost, aby mohli realizovat své životní plány a cíle. Na druhou stranu může být koupě vlastního bydlení nákladná a časově náročná, což může vést k finančnímu stresu a oddálení dalších životních cílů.

*„... že to není nějaký pocit nenaplnění, ale že je to řešení budoucnosti. Takže my jsme si vlastně koupili byt vedlejší, protože ho prodával soused, protože ten byt tadyhle vlastně končil, to byl 2+kk, tak jsme si přikoupili byt, abychom měli větší pokoj a ten zbytek, abychom mohli pronajímat. A to byl vlastně zlom, protože jsme to chtěli udělat proto, že budeme mít větší byt, Janek bude mít svůj pokoj a jednak budeme mít něco na pronájem, což nás zabezpečí na stáří, až nebudeme mít peníze. Ale je to velký zlom, protože máme hypotéku. My jsme nikdy hypotéku neměli a je to vlastně vedle toho, že platíme školu a ted’ platíme velkou hypotéku, tak to zlom je.”*

Finanční nezávislost je pro mnoho lidí ve středním věku důležitým aspektem. Může poskytnout stabilitu a jistotu a také možnost realizovat své touhy a cíle. Některé studie ukazují, že finanční nezávislost může mít pozitivní vliv na psychickou pohodu a kvalitu života. Studie Barbary Butterworthové a jejích kolegů zjistila, že ženy ve věku 40 až 65 let, které byly finančně nezávislé, měly vyšší míru životní spokojenosti, nižší míru deprese a vyšší míru sebeúcty než ty, které byly finančně závislé na ostatních (Butterworth et al., 2009).

*„Tak určitě bych chtěla mít, aby nebyly žádné hádky, aby ten prospíval ve škole, aby byl spokojený, aby člověk měl finance, aby se nemusel omezovat vyloženě, aby věděl, že prostě jednou za rok můžu jet v zimě na hory, v létě k moři, prostě to, co to dítě bude potřebovat, tak vědět, že na to máš.”*

*Nechci být milionář, to nepotřebuji, já jsem zase skromný člověk, držím se při zdi, ale aby ta rodina fungovala, aby i práce fungovala, aby to všechno...žádný stresy v tomhle tom.“*

## **Klid a stabilita**

Obecně platí, že klid a stabilita jsou klíčovými faktory pro spokojený a zdravý život ve středním věku. Pomáhají lidem cítit se sebejistě a stabilně, činit informovaná rozhodnutí a užívat si životní okamžiky.

*„No tak jako chtěla bych mít spokojené stáří, to je mi jasný a...jako chtěla bych se asi určitě věnovat škole, i když bych třeba na to neměla moc času, tak chci ji mít jako koníčka třeba...Tak nechtěla bych skončit v domově důchodců, chtěla bych být co nejvíce při smyslech, zdravá a pohyblivá a chtěla bych mít prostě šťastnou rodinu kolem sebe.“*

Střední věk, obvykle definovaný jako období mezi 40. a 60. rokem života, je jedním z nejklidnějších a nejstabilnějších období v životě člověka. V této době již většina lidí dosáhla určité stability v kariéře a osobním životě a obvykle již ukončila výchovu dětí a založila vlastní rodinu.

V tomto věku si lidé začínají uvědomovat, že čas rychle plyne a že pokud nebudou jednat, život je může minout. To může vést mnoho lidí k tomu, že začnou přemýšlet o svých cílech a snech a plánovat, že se svým životem udělají něco nového a důležitého (Lachman, 2018).

*“...asi jedno z nejspokojenějších období co se týče takový vyrovnanosti a klidu a možná opravdu tam nějak nastupuje takový moment, kdy si začínám říkat, že pokud bych ještě něco chtěla měnit, tak bych to asi měla měnit teď, abych to nenechávala pak třeba ještě někdy na, až mi bude 50, 60...”*

Respondentka popisuje období neobyčejného klidu a vyrovnanosti, které prožívá. Zdá se, že je vnitřně spokojená se svým životem a situací. Nastává však okamžik, kdy začíná uvažovat o tom, že pokud by chtěla něco změnit, je nejlepší to udělat nyní, abychom neodkládala případné změny až na později, například až bude starší (věk 50, 60 let). Cítí, že je v momentu klidu a vyrovnanosti, což by mohlo poskytnout vhodný prostor pro případné změny. Celkově lze interpretovat, že respondentka si uvědomuje, že život je plný příležitostí a že by měla využít současného stavu klidu a vyrovnanosti k tomu, aby prozkoumala a případně změnila některé aspekty svého života, které by mohly vést ke většímu osobnímu naplnění nebo štěstí.

## Seberealizace

Podle teorie seberealizace Abrahama Maslowa může proces seberealizace probíhat po celý život, včetně středního věku (Maslow, 1971). V tomto věku již lidé dosáhli mnoha svých cílů, mají bohaté životní zkušenosti a mohou čelit novým výzvám souvisejícím s měnícími se fyzickými a psychickými podmínkami, společenskými změnami atd. Ve středním věku je také potřeba vytvářet nové sociální vazby a podporu od blízkých lidí. A. Maslow věřil, že sociální podpora může lidem pomoci k seberealizaci a uspokojení jejich potřeb. Střední věk však může být také obdobím, kdy lidé začínají hodnotit své úspěchy a hodnoty, přehodnocují své priority a snaží se najít nový smysl života.

*“...co může člověk dál, asi může, když tady je, ale tohle mi připadá jako nejvíc, zjistit, proč tady jsem, co mám za úkol, co mám dělat v tu danou chvíli, kam mě to vede, dokázat se na to nacítit, to mi připadá nejvíc.”*

V této citaci respondentka vyjadřuje svou touhu po poznání a hledání smyslu života. Respondentka se ptá, proč je vůbec na světě, jaký má svůj úkol a co by měla dělat v danou chvíli. Zároveň zmiňuje potřebu porozumět, kam ji tyto otázky směřují a jakým způsobem se s nimi spojit.

Postoje k důležitosti sebe a rodiny se mohou lišit v závislosti na individuálním přesvědčení, kulturních faktorech, rodinném kontextu a dalších proměnných. V souvislosti se středním věkem mohou někteří lidé pociťovat potřebu seberealizace, osobního rozvoje a dosažení vlastních cílů (Maslow, 1971). To může souviset s přehodnocením vlastních potřeb a individuálních aspirací. Někteří lidé se mohou více zaměřit na své osobní cíle a aspirace, zatímco jiní budou klást větší důraz na rodinné vazby a kolektivní blaho. Podle Maslowa (1971) na druhou stranu existují i lidé, kteří v tomto věku dávají větší přednost vlastním potřebám a osobnímu rozvoji, protože si uvědomují, že k tomu, aby byli v životě šťastní a úspěšní, potřebují být v souladu sami se sebou a realizovat své potřeby a cíle.

*„Samozřejmě víc se věnovat sama sobě. Je to o tom, jak já si uzpůsobím svůj volný čas. Nechci běhat jenom kolem rodiny, nechci běhat jenom kolem práce, co musím, ale užívat si ten svůj čas a něco dělat pro sebe.“*

Někteří lidé se prostě nemusí cítit dostatečně motivovaní nebo zainteresovaní na tom, aby si stanovili cíle pro svou budoucnost. Jiní mohou ve svém životě zažívat nejistotu, která jim může bránit ve stanovení cílů a priorit. Výzkumy ukazují, že nedostatek cílů do budoucna může mít

negativní vliv na fyzické a duševní zdraví člověka, stejně jako na jeho sociální a ekonomický blahobyt (Emmons, 1999).

*„...já jako nedokážu přemýšlet nad nějakými cíli, kde se vidíte za 5 let, já se v tom nevidím, já prostě používám božské vidění a ono mi bude sděleno, co mám kdy dělat, a když mi tady přijde jako [nesrozumitelné slovo], tak ji prostě dám, takhle jsem hnusná, takže jako vím, že ta moje cesta tady není a v zápětí mi přijde to nový, byť v tu chvíli nevím ...“*

## **Sociální vazby**

Dotkli jsme se také důležitého tématu sociálních kontaktů a jejich možné ztráty. Sociální vazby hrají v životě lidí středního věku důležitou roli. Výzkumy ukazují, že dobré sociální vazby jsou spojeny s lepším psychickým a fyzickým zdravím, nižším rizikem deprese, nižší úrovní stresu a vyšší životní spokojeností. Například studie provedená ve Švédsku zjistila, že kvalitní sociální vazby jsou spojeny s vyšší úrovní duševní pohody u žen středního věku (Ahmadi-Montecalvo, 2020). Jiná studie navíc zjistila, že muži a ženy středního věku s vyšší úrovní sociální opory měli méně problémů s pamětí a duševním zdravím (Liao et al., 2018). Klára svůj strach ze ztráty kontaktu přičítá také tomu, že s přibývajícím věkem jí ubývá energie na komunikaci s ostatními:

*“...ubývá prostě sociálních kontaktů, že ... a nedovedu si představit, že to prostě třeba za 20 let bude ještě horší, že nebudu mít jako tolik přátel jako mám teď..., ale jako trochu se děsím, že mi ubyde energie s věkem...”*

Na základě četných studií o cílech lidí středního věku se ukazuje, že ženy stále méně touží po úspěchu v práci a větší důraz kladou na mezilidské vztahy, sociální vazby a pocit klidu a stability. V tomto věku dochází nejčastěji k přehodnocení vlastního života a ke stanovení nových cílů a plánů.

*„A že mě vlastně chybí kamarádka, která by se mnou jela třeba na wellness nebo by šla se mnou zkusit se projít. Mně to přijde, že to, co jsem si právě měla odžít v nějakých 14ti až 25 a místo toho jsem se učila pořad, tak že to teď leze jako ven no. Tak ... no.“*

## 10. Diskuze a závěr

Tato bakalářská práce se zabývala zkoumáním cílů žen středního věku. Jak se mění cíle v tomto věku, jaké jsou priority a jakou roli hrají cíle a sny v prožívání středního věku. Během středního věku mnoho žen nachází pozitivní stránky, buď ve svém společenském postavení, emoční regulaci nebo vztazích s okolím. V našem průzkumu jsme zaznamenali účastníce, které vyjadřovaly Eriksonův koncept krize identity (1963) a také další koncepty, které se týkají nedostatku cílů a smyslu života v tomto věku (například Wethington et al., 2004; Frankl, 1990; Buhler, 1968).

Jak cíle ovlivňují kvalitu života a jaké důsledky může mít jejich absence. Je věk jen číslo, nebo vnitřní pocit? Stanovení cílů hraje důležitou roli v životě člověka v každém věku, ale je obzvláště důležité ve středním věku, kdy lidé mohou prožívat krizi smyslu života a nejistotu ohledně svých úspěchů a cílů. Podobný názor sdílí i Lachmanová (1991), která tvrdí, že reflexe vlastního dosavadního života je přirozenou součástí lidského vývoje a určitá forma krize, kterou lidé v této fázi procházejí, může mít pozitivní účinky.

Podle participantek našeho výzkumu cíle byli zaměřené na cestování, práci, klid, děti a rodinnou pohodu. Tyto výsledky jsou v rozporu s tvrzením o "sebezaměření" nebo koncepci individuace podle Junga (1995), protože se zdá, že lidé ve středním věku spíše upřednostňují zájem o své blízké. Nicméně, nelze tvrdit, že ženy v této věkové kategorii obětují své sny z mládí, protože se v průběhu času mohou změnit i vlastní cíle. Participantky vyjádřily, že své cíle upravily tak, aby odpovídaly aktuální situaci, a jsou s tímto rozhodnutím spokojeny. Překvapivý byl nadměrný zájem o cestování, který v předchozích studiích o cílech středního věku nebyl zmíněn. Zvýšený zájem o cestování je v rozporu s Eriksonovou teorií, že dospělí ve středním věku se starají především o budoucnost svých dětí, zajištění toho, co již vybudovali, a o majetkové záležitosti (Erikson, 1994).

Studie ukázala, že ženy ve středním věku si často stanovují cíle související se zajištěním svých blízkých a rodiny. Často také usilují o zlepšení své kariéry nebo finanční situace. Motivace v těchto případech může hrát při stanovování a dosahování těchto cílů významnou roli.

Neméně důležitým tématem byl vliv pohlaví na stanovování cílů a vnímání středního věku. Podle Sivaramana Naira (2001) se ženy více soustředí na cíle týkající se rodiny, domova a sociálního života, zatímco muži dávají přednost ekonomickým cílům a profesnímu úspěchu.



Například podle studie Lundberga a Arnhed (2012) se muži ve středním věku více zaměřují na dosažení finanční stability a kariérního růstu, zatímco ženy chtějí zlepšit kvalitu svého rodinného života a vztahů s blízkými lidmi.

Náš výzkum ukázal, že ženy často stanovují cíle související s jejich rodičovskými povinnostmi, jako je výchova a podpora dětí. Tuto činnost doplňují snahou o rozvoj vlastní osobnosti, posílení sebevědomí a zlepšení svého zdraví. Kromě toho mohou některé z nich stanovit cíle v oblasti cestování, získávání nových dovedností a koníčků a zlepšování vztahů s přáteli a partnery. Studie z UK z roku 2015 (Vickerstaff & Loretto, 2015) zjistila, že muži i ženy si pro pozdější věk stanovují stejně vysoké cíle týkající se udržení zdraví, aktivního životního stylu a sociálního začlenění. Ženy však mají tendenci ke stárnutí přistupovat uvědoměleji a svou budoucnost plánují s větší zodpovědností.

Diskutovalo se také o životní spokojenosti a o tom, na čem vlastně závisí. Mnozí autoři tvrdí, že sny a cíle jsou důležitým faktorem pro dosažení životní spokojenosti. Podle Levinsona a jeho kolegů (1978) jsou dokonce nesplněné sny a cíle z mládí klíčovým faktorem. Rodina a děti hrají důležitou roli v životě, a to i v souvislosti se snovými a cílovými ambicemi. V období středního věku se lidé snaží nalézt rovnováhu mezi dosahováním svých cílů a zajištěním psychického pohodlí (McAdams, 1993).

Současné rodinné povinnosti mohou být natolik významné, že převažují nad individuálními cíli a mohou je dokonce překrýt nebo zničit. Podle Tamira (1989) se střední věk může stát prvním obdobím v životě, kdy člověk začne reflektovat své úspěchy a hodnotit je na základě cílů, které si stanovil v mládí. Tento proces může vést k zhodnocení života, ať už pozitivnímu či negativnímu. Proto se střední věk často charakterizuje jako období sebeposouzení.

Po teoretické části bakalářské práce následuje část empirická, ve které bylo analyzováno 50 rozhovorů od žen ve věku 40-60 let. Cílem každého rozhovoru bylo zjistit motivy žen středního věku pro stanovení cílů, přehodnocení hodnot, důležitá rozhodnutí a plány do budoucna. Všechny příběhy však měli jedno společné – podporu vlastní rodiny a blízkých, která ve středním věku hraje důležitou roli v emočním životě, a to především ve vztahu k rodině a blízkým.

Na základě našeho výzkumu o cílech středního věku bylo zjištěno, že ženy v tomto věku si aktivně stanovují cíle, které se týkají především osobního rozvoje, profesního růstu, rodiny a péče o zdraví. Stejně jako u jiných věkových kategorií se cíle ve středním věku mohou lišit svou

specifičností a mírou důležitosti pro konkrétního jedince. Je důležité si uvědomit, že cíle ve středním věku mohou mít vliv na duševní a fyzické zdraví i na kvalitu života. Ženy, které mají jasné a promyšlené cíle, často zažívají větší spokojenost a pocit směřování, zatímco nedostatek cílů nebo nejistota ohledně nich může vést ke stresu a nepohodě.

Rozhovory naznačují, že ženy si váží nabytých zkušeností a stále toto období svého života hodnotí pozitivně a nazývají ho obdobím stability a svobody. Mohou mít větší sklon stanovovat si cíle, které jsou v souladu s jejich osobními hodnotami a perspektivami (Lachman, 2004). V naší studii některé ženy považovaly za hlavní cíl výchovu dětí a rodinnou pohodu, zatímco pouze malé množství považovalo za důležité vlastní bydlení a finanční nezávislost.

S ohledem na mé výzkumné otázky lze říci, že explicitní cíle hrají v životě žen středního věku důležitou roli. Kromě toho mohou být explicitní cíle spojeny s vyšším sebevědomím a životní spokojeností, stejně jako s vyšší úrovní fyzického a duševního zdraví. Rovněž pomocí rozhovorů bylo označeno, že ve středním věku jsou nejdůležitější nehmotné cíle, jako je zdraví, rodina, duševní klid, stabilita a důvěra v budoucnost.

Pro dosažení celkového pocitu spokojenosti se životem jsou klíčové faktory jako například silné sociální vazby s blízkými lidmi, spokojenost s prací, dobré zdraví, dostatek volného času, vlastní kvality a stabilita emočního prožívání (Argyle, 2001).

Výsledky provedeného výzkumu mě přivedly k názoru, že ve středním věku hraje rodina a děti v životě mnoha lidí důležitou roli. V tomto období se mnoho lidí snaží navázat pevné rodinné vazby a vytvořit rodinu a vychovávat a vzdělávat děti. Rodina a děti jsou pro mnoho lidí zdrojem radosti a uspokojení, pomáhají jim cítit se součástí společenství a dávají životu smysl a cíl.

V závěru lze říci, že ve středním věku se ženy často začínají zamýšlet nad svým životem a přehodnocují své priority. Nehmotné hodnoty jako je rodina, přátelé, zdraví, duchovní a osobní rozvoj, se mohou stát důležitějšími než materiální hodnoty jako jsou peníze a majetek. V tomto věku si ženy často uvědomují, že materiální věci mohou přinést dočasné uspokojení, ale nemohou dát životu skutečný smysl. Obecně platí, že ve středním věku si ženy více uvědomují a oceňují hlubší a smysluplnější aspekty života, které se netýkají jen hmotných statků. Do popředí se dostává rodina, děti, zdraví a celková životní stabilita.

Celkově mohou být výsledky této práce užitečné pro pochopení mechanismu explicitního stanovování cílů a jeho vlivu na životní zkušenosti žen ve středním věku.

## 11. Limity výzkumu

Hlavním limitem této práce vidím subjektivitu výzkumníka, což znamená, že jeho interpretace mohou odlišovat od názorů čtenářů. Dalším limitem bylo prostředí, ve kterém se konaly rozhovory. Protože většina účastníků rozhovorů zvolila své domácí prostředí pro průběh rozhovorů. Přítomnost rodinných příslušníků mohla rovněž ovlivnit odpovědi respondentů během rozhovoru.

Vzhledem k tomu, že studie byla provedena v období koronaviru, psychologický výzkum se stal obtížnějším kvůli řadě omezení a limitů. Opatření fyzické vzdálenosti a sociální izolace zavedená za účelem omezení šíření viru výzkum poněkud ztížila. I přes výskyt koronavirové pandemie byla většina rozhovorů prováděna osobně (tváří v tvář), zatímco několik z nich proběhlo online. Z těchto rozhovorů byly vybrány a analyzovány otázky týkající se tématu cílů ve středním věku. Epidemie a stres s ní spojený mohou také ovlivnit psychický stav a chování účastníků, což může vést k možnému zkreslení údajů. Úroveň úzkosti, deprese, sociální izolace a dalších faktorů se může během pandemie výrazně změnit, což může ovlivnit výsledky a zobecnitelnost studie.

Dalším limitem v rámci polostrukturovaných rozhovorů byla forma otázek, kde bylo participantům umožněno volně odpovídat a hovořit o čemkoli, co jim přišlo na mysl. Vzhledem k absenci přesného vedení rozhovoru se stávalo, že se výpovědi participantů občas odchýlily od tématu a bylo třeba je opět nasměrovat zpět k hlavnímu tématu. Naopak výrazně jednotné a krátké odpovědi respondentů by mohly vést k doplňujícím otázkám tazatele, které by vedly k určitým typům odpovědí.

## Zdroje:

- Abulchanova-Slavka, K. A. (1991). The strategy of life (51).
- Ahmadi-Montecalvo, H. (2020). Social support and well-being among midlife women. *Journal of Women & Aging*, 32 (3), 349-361.
- Aldwin, C. M., & Levenson, M. R. (2001). Stress, coping, and health at midlife: A developmental perspective. In M. E. Lachman (Ed.), *Handbook of midlife development* (pp. 188–214). John Wiley & Sons, Inc..
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt
- American Board of Family Practice (1990). *Perspectives on Middle Age: The Vintage Years*. Princeton, New World Decisions
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. , Taylor & Francis Ltd
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teen through the Twenties, *American Psychologist*, 55(5), 469–480. DOI:10.1037//0003-066X.55.5.469
- Aspinwall, L. G., Staudinger, U. M. (2000). "A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology," *American Psychologist* 55, no. 1: 68-78.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), 338–375.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611–626.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds. ), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). Cambridge University Press.
- Baltes, P. & Freund A. (2003). Human strengths as the orchestration of wisdom and selective optimization with compensation. *A psychology of human strengths : Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, 23-35.
- Baltes, P. B., Baltes, M. M., Freund, A. M. & Lang, F. R. (1999). The measurement of selection, optimization, and compensation (SOC) by self report: Technical report 1999. Berlin: Max-Planck-Institut für

Bildungsforschung.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608–618). Oxford University Press.

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66 (8), 1733-1749.

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Money, sex and happiness: An empirical study. *Scandinavian Journal of Economics*, 106 (3), 393-415.

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (1998). What makes an entrepreneur?. *Journal of Labor Economics*, 16 (1), 26-60.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101.

Bridges, W. (2004). *Transitions: Making sense of life's changes*. Da Capo Press.

Brim, O. G., Ryff, C. D., & Kessler, R. C. (2004). *How Healthy Are We?: A National Study of Well-being at Midlife*. University of Chicago Press.

Buhler, C., & Massarik, F. (1968). *The course of human life: A study of goals in the humanistic perspective*. Springer.

Bumpass, L. L., & Aquilino, W. S. (1995). *A Social Map of Midlife: Family and Work Over the Middle Life Course*. Vero Beach: MacArthur Foundation

Burnett, B., & Evans, D. J. (2016). *Designing Your Life*. Knopf.

Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38 (2), 150-163.

Butterworth, P., Rodgers, B., Windsor, T. D. (2009). Financial hardship, socio-economic position and depression: results from the PATH Through Life Survey. *Soc Sci Med*. 2009 Jul;69(2):229-37.

- Cantor, N. (1990). From thought to behavior: “Having” and “doing” in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735–750
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7 (3), 331-338.
- Carstensen L. L., Isaacowitz D. M., Charles S. T. (1999). Taking time seriously. A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54 (3):165-81. Review.
- Carstensen L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312 (5782):1913-5.
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383-409.
- Charles, S. T., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2003). Aging and emotional memory: the forgettable nature of negative images for older adults. *Journal of Experimental Psychology: General*, 132 (2), 310-324. Available online: <https://doi.org/10.1037/0096-3445.132.2.310>
- Chiriboga, D. A. (1997). Crisis, challenge, and stability in the middle years. In M. E. Lachman & J. B. James (Eds.), *Multiple paths of midlife development* (pp. 293–322). The University of Chicago Press.
- Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y., & Lucas, R. E. (2006). Lags and leads in life satisfaction: A test of the baseline hypothesis. *Economic Journal*, 111 (473), 465-484.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (Eds.). (1995). *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1994). Set like plaster? Evidence for the stability of adult personality. In T. Heatherton & J. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* (pp 21–40). Washington, DC: American Psychological Association.
- Covey, S. R. (1989). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change*. New York: Free Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- DeShon, R. P., & Gillespie, J. Z. (2014). A motivated action theory account of goal orientation. *Journal of Applied Psychology*, 99 (6), 1062-1078.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, pp. 542–575.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70 (3), 234-242.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House Digital, Inc.
- Ebner, N. C., Freund, A. M., Baltes, P. B. (2006). : Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: from striving for gains to maintenance and prevention of losses. USA: *Psychology and Aging*.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of personality and social psychology*, 72 (1), 218.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (5), 1058-1068.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. Guilford Press.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (2012). The science of happiness. In J. T. Cacioppo & L. G. Tassinary (Eds.), *Handbook of psychophysiology* (pp. 986-1006). Cambridge University Press.
- Erikson E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. – N. Y. : W. W. Norton,
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. W. W. Norton & Company.
- Extremera, N., Ruiz-Aranda, D., Pineda-Galán, C., & Salguero, J. M. (2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudaimonic well-being: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 11–16.
- Fingerman, K. L., Cheng, Y. -P., Wesselmann, E. D., Zarit, S., Furstenberg, F., & Birditt, K. (2012). Helicopter parents and landing pad kids: Intense parental support of grown children. *Journal of Marriage and Family*, 74 (4), 880-896.
- Fiske, M., & Chiriboga, D. A. (1990). *Change and continuity in adult life*. Jossey-Bass.
- Frankl V. E. (1990). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*
- Freund, A. M., & Ebner, N. C. (2005). *The aging self*
- Freund, A. M., & Riediger, M. (2006). Goals as Building Blocks of Personality and Development in Adulthood. In D. K. Mroczek & T. D. Little (Eds.), *Handbook of personality development* (pp. 353–372). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Grace J. Craig., Baucum D. (2016). *Human development ninth edition*

- Headey, Bruce. (2006). Life Goals Matter to Happiness : A Revision of Set-Point Theory. *Social Indicators Research*. 86. 10.1007/s11205-007-9138-y.
- Heckhausen, J. (2001). Adaptation and resilience in midlife. In Lachman, M. E. (ed.), *Handbook of Midlife Development*. John Wiley and Sons, Hoboken, New Jersey, 345–91.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 359(1449), 1435–1446.  
<https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>
- Helson, R., Jones, C., & Kwan, V. S. Y. (2002). Personality change over 40 years of adulthood: Hierarchical linear modeling analyses of two longitudinal samples. *Journal of Personality and Social*
- Helson, R., & Moane, G. (1987). Personality, life events, and coping in middle aged women. *Psychology of Women Quarterly*, 11 (4), 475-492.
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D. J. (1992). *Personality theories: Basic assumptions, research, and applications*. McGraw-Hill.
- Holovakha, Y. E. (1984). *Psychological time of personality* Kyiv: Nauk. dumka [in Ukraine].
- Hornostay, P. P. (2002). *Life roles and liveliness*.
- Huang, C., & Law, K. S. (2016). Goal setting and goal orientation: An integration of two different yet related literatures. In M. D. Mumford & S. T. Hunter (Eds. ), *Research in organizational behavior* (Vol. 36, pp. 3-18). Emerald Group Publishing Limited.
- Hulias I. A., Chaplak Y. V., Chuiko H. V. (2017). Value aspect of the persona-lity’s life path – Scientific studies on social and political psychology, 5 (8), 81-91 [in Ukraine].
- Hunter, M. S., & Sundel, M. (2018). *Menopause: Psychosocial and Emotional Aspects*. Oxford University Press.
- Isaacowitz, D., Löckenhoff C., Lane R., Wright R., Sechrest L., Riedel R., Costa, P., (2007). Age Differences in recognition of emotion in lexical stimuli and facial expressions. *Psychology and aging*.
- Jay, M. (2012). Ways of Seeing at Forty. *Journal of Visual Culture*, 11(2), 135–137.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits--self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability--with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of applied psychology*, 86 (1), 80–92. doi: 10. 1037/0021-9010. 86. 1. 80



- Jung, C. G. (1931/1960). The structure of the psyche. In W. McGuire (Exec. Ed.), Sir H. Read, M. Fordham, G. Adler (Eds.). *Collected works volume 8: The structure and dynamics of the psyche*. (R. F. C. Hull, Trans.). (pp. 139–158). London: Routledge.
- Jung, C. G. (1995). *Člověk a duše*. Academia
- Kabysh-Rybalka, A. V. (2016). Life strategies as creative means of designing the life path of the individual. *Science and education*, 5, 95-99 [in Ukraine].
- Kanfer, R., & Ackerman, P. L. (2004). Aging, adult development, and work motivation. *Academy of management review*, 29 (3), 440-458.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, 22 (3), 280-287.
- Kessler, R. C. (2003). Epidemiology of women and depression. *Journal of affective disorders*, 74 (1), 5-13.
- Kim, H. S., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23 (8), 885-911.
- Klein, S. B., & Kihlstrom, J. F. (1986). Elaboration, organization, and the self-reference effect in memory. *Journal of Experimental Psychology: General*, 115 (1), 26-38.
- Klinger, E. (1996). The contents of thoughts: Interference as the downside of adaptive normal mechanisms in thought flow. In I. G. Sarason, G. R. Pierce, & B. R. Sarason (Eds.), *Cognitive interference: Theories, methods, and findings* (pp. 3–23). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Kronik A. A., Holovakha E. I. (1983). Psychological age of personality//. *Psychological Journal*. - № 5. - C. 57-65.
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W. Y., & Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal systems. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 34, pp. 331–378). Academic Press.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Routledge.
- Kuper, H., & Marmot, M. (2003). Job Strain, Job Demands, Decision Latitude, and Risk of Coronary Heart Disease within the Whitehall II Study. *J Epidemiol Community Health*, 57, 147-153.
- Lachman M. E. (2004). *DEVELOPMENT IN MIDLIFE* Psychology Department, Brandeis University, Waltham, Massachusetts 02454;

- Lachman, M. E., & Bertrand, R. M. (2001). Personality and the self in midlife. In M. E. Lachman (Ed.), *Handbook of midlife development* (pp. 279–309). John Wiley & Sons, Inc.
- Lachman, M. E., & James, J. B. (2018). Aging and health: An important public health issue. *Generations*, 42 (2), 10-18. doi: 10. 1136/bmj. k1004
- Lachman, M. E., & James, J. B. (1997). Cognitive testing in large-scale surveys: Assessment by telephone. In K. Rockwood & E. Hébert (Eds. ), *The Canadian Study of Health and Aging: Working papers on selected topics* (pp. 49-57). University of Ottawa Press.
- Lachman, M. E., Lewkowicz, C., Marcus, A., Peng, Y. (1994). Images of midlife development among young, middleaged, and older adults. Published online: *Journal of adult development*.
- Lachman, M. E., & Firth, K. M. (Eds. ). (2001). *Handbook of midlife development*. John Wiley & Sons.
- Lachman, M. E., & James, J. B. (1997). Multiple paths of midlife development. *Educational gerontology*, 23 (5), 475-486.
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (3), 763-773.
- Lama, D., & Cutler, H. C. (1998). *The art of happiness*. New York: Riverhead Books.
- Lang, F. R. (2001). Regulation of social relationships in later adulthood: Conversational processes, partner perception, and metacognitive control. *Psychology and Aging*, 16(3).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41 (1), 3-13.
- Levinson, D. J. (1990). A theory of life structure development in adulthood. In C. N. Alexander & E. J. Langer (Eds. ), *Higher stages of human development: Perspectives on adult growth* (pp. 35-53). New York: Oxford University Press.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. Ballantine Books.
- Liao, J., Head, J., Elliott, P., Hamer, M., & Stamatakis, E. (2018). Association between lifetime cognitive change and social network size in middle age: results from the Health and Retirement Study (HRS). *Journal of epidemiology and community health*, 72 (1), 53-58.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, 57 (9), 705-717.

- Lucas, R. E, Donnellan, M.B. (2009). Age differences in personality: evidence from a nationally representative Australian sample. *Developmental Psychology*, 45 (5):1353-63.
- Lundberg, O., & Arnhed, J. (2012). Gender Differences in Goals for the Future, and Concerns about That Future, in Early, Middle and Late Adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 36 (4), 298-305. doi: 10. 1177/0165025412442121
- Luong, G., Charles, S. T., Fingerman, K. L. (2011). Better With Age: Social Relationships Across Adulthood. *J Soc Pers Relat.* , 28 (1):9-23.
- Magai, C., & Halpern, B. (2001). Emotional development during the middle years. In M. E. Lachman (Ed.), *Handbook of midlife development* (pp. 310–344). John Wiley & Sons, Inc..
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early Predictors of Job Burnout and Engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93 (3), 498–512.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.
- McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63, 365–396
- Moen, P., & Wethington, E. (1999). Midlife development in a life course context. In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (pp. 3–23). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012757230-7/50020-1>
- Moen, P., & Yu, Y. (2000). Effective work/life strategies: Working couples, work conditions, gender, and life quality. *Social problems*, 47 (3), 291-326.
- Montepare, J. M., & Lachman, M. E. (1989). "You're only as old as you feel": Self-perceptions of age, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age. *Psychology and Aging*, 4(1), 73–78. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.4.1.73>
- National Council of Aging (2000). *Myths and Realities Survey Results*. Washington, DC: NOCA.
- National Research Council. (2006). *When I'm 64*. Committee on Aging Frontiers in Social Psychology, Personality, and Adult Developmental Psychology. Laura L. Carstensen and Christine
- Negru, O. (2008). *Personal goals: Structures and processes in adult development*

- Nelson, L. J., Kushlev, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin*, 140 (3), 846-895.
- Neugarten, B. L., Brown-Rezanka, L. (1978). Midlife women in the 1980's. In U.S. Congress Select Committee on Aging, Women in midlife—Security and fulfillment (Part I). Comm. Pub. No. 95–170. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office
- Neugarten, B. L., Hagestad, G. (1976). Age and the life course. In J. E. Birren (Ed.), *Handbook of aging and the social sciences* (pp. 35-55).
- Olyanitska, Y. M. (2018). Subjective well-being of elderly people: influence factors and ways to support
- Oxford English Dictionary Online. (2000). London: Oxford University Press.
- Pavelkiv, R. V. (2015). *Developmental psychology*. (2d ed. ). Kiev: Kondor
- Peterson, B. E., & Klohnen, E. C. (1995). Realization of generativity in two samples of women at midlife. *Psychology and Aging*, 10(1), 20–29.
- Phillips, M. L., Ladouceur, C. D., & Drevets, W. C. (2008). A neural model of voluntary and automatic emotion regulation: implications for understanding the pathophysiology and neurodevelopment of bipolar disorder. *Molecular psychiatry*, 13(9), 829–857.
- Piaget, J. (1977). *The development of thought: Equilibration of cognitive structures*. Viking Press.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2018). Associations of stressors and uplifts of caregiving with caregiver burden and depressive mood: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 80 (3), 705-718.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000) Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. *Psychol Aging*. Jun;15(2):187-224. doi: 10.1037//0882-7974.15.2.187.
- Popivker, L., Wang, S. W., Boemer, K. (2010). Eyes on the prize: Life goals in the context of disability in midlife. *Clinical Rehabilitation*, 24, 1127–1135.
- Psychology Today (2018). "The Sandwich Generation: Caught Between Aging Parents and Adult Children"
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 132 (1), 1-25.
- Rossi, A. S., & Rossi, P. H. (1990). *Of Human Bonding: Parent-Child Relations Across the Life Course*. Aldine Transaction.

- Rubinstein, S. L. (2003). *Bytie i soznanie. Chelovek i mir. [Being and Consciousness. Man and the World]*. SP-b: Peter.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4).
- Ryff, C. D., & Seltzer, M. M. (Eds.). (1996). *The parental experience in midlife*. The University of Chicago Press.
- Saajanaho, M., et al., (2016). *Life resources and personal goals in old age*
- Salthouse, T. A. (2010). *Major Issues in Cognitive Aging*. New York: Oxford University Press.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Schaie, K. W. (2013). *Developmental Influences on Adult Intelligence: The Seattle Longitudinal Study*. Oxford University Press.
- Schneider, K. J., & May, R. (1995). *The psychology of existence: An integrative, clinical perspective*. McGraw-Hill Book Company.
- Sivaraman, Nair (2001). *Life goals: the concept and its relevance to rehabilitation*
- Smith, J. A. (2017). Physical changes and mental health in midlife women. *Aging & Mental Health*, 21 (6), 607-614. DOI: 10. 1080/13607863. 2016. 1213211
- Snyder, C. R. , Shane, J. Lopez (2002). *Handbook of positive psychology*
- Stewart, A. J., & Vandewater, E. A. (1999). "If I had it to do over again...": Midlife review, midcourse corrections, and women's well-being in midlife. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 270–283.
- Stone, A. A, Schwartz, J. E, Broderick, J. E, Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 107 (22):998590.
- Tamir, L. M. (1989). Modern myths about men at midlife: an assessment; in Hunter S, Sundel M: *Midlife Myths: Issues, Findings, and Practice Implications*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- The Balance (2021). "Middle-Age Adults and the Sandwich Generation: How Big Is the Burden

- Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96 (3), 506-520.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65 (3), 574-583.
- Tytarenko, T. M., Kochubeynik, O. M., & Cheremnykh, K. O. (2014). *Psykholohichni praktyky konstruyuvannya zhyttya v uslovyakh postmodernoyi sotsial'nosti* [Psychological practices of constructing life in the conditions of postmodern sociality]. Kiev: Milenium [in Ukraine].
- Umberson, D. (1987). Family status and health behaviors: social control as a dimension of social integration. *Journal of health and social behavior*, 28 (3), 306-319.
- Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(Suppl), S54-S66. doi: 10.1177/0022146510383501.
- Umberson, D., Pudrovska, T., & Reczek, C. (2010). Parenthood, childlessness, and well-being: A life course perspective. *Journal of Marriage and Family*, 72 (3), 612-629.
- Vickerstaff, S., Loretto, W. (2015). Gender, age and flexible working in later life. *Work Employment & Society*. 29. 10.1177/0950017014545267.
- Volodarska, N. D. (2021). Strategies for realization of life prospects of personality as factors of psychological well-being Vygotsky, L. S. (1980). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social Support and Strain from Partner, Family, and Friends: Costs and Benefits for Men and Women in Adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 30 - 5.
- Wethington E., Kessler R., Pixley J. (2004). Turning points in adulthood. See Brim et al. 2004, pp. 586–613.
- Whitbourne, S. K., & Connolly, L. A. (1999). The developing self in midlife. In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (pp. 25–45). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012757230-7/50021-3>
- Zeidel, M., & Shifrin, Y. (2010). Gender differences in goal orientation in middle-aged adults. *Journal of Gender Studies*, 19 (3), 281-292.
- Zimbardo P. G., Boyd J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid reliable individual differences metric. *J. Pers. Soc. Psychol.* 77 1271–1288. 10. 1037/0022-3514. 77. 6. 1271