

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

**PROŽÍVÁNÍ POZITIVNÍCH EMOCÍ U JEDINCŮ VE STŘEDNÍ
DOSPĚLOSTI**

Diplomová práce

PRAHA 2023

VEDOUCÍ PRÁCE

Bc. BÁRA HALČÁKOVÁ

doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Čestně prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, neporušila jsem autorský zákon a použitou literaturu jsem uvedla na uvedeném místě.

V Praze dne 28.6.2023

A handwritten signature in black ink is written over a horizontal dotted line. The signature is cursive and appears to be 'M. K. K.'

podpis

Poděkování

Za čas, cenné rady a připomínky, bych chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce
doc. PhDr. Bc. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D..

ABSTRAKT

Při zmínění středního věku si většina jedinců toto období okamžitě spojí s pověstným termínem: „krize středního věku.“ Zvětšiny je tato životní fáze spojována s psychologickou krizí, jež se děje na bázi akceptace nezvratnosti krátkého se času, přijetí procesu stárnutí a podobně. Zabývají-li se odborníci tímto konceptem, zabírají se především negativními aspekty, díky kterým je tato životní etapa tak proslulá. V této diplomové práci pohlížím na střední věk z protikladného úhlu. Aspiruji o nalezení pozitivních aspektů stádia středního věku. Zaměřuji se především na afektivní komponenty reflektující průběžné hodnocení nálad a emocí jedince. Tato diplomová práce nahlíží na střední věk z pohledu emočního prožívání a jejím cílem je zjistit, co je zdrojem pozitivních emocí u jedinců v období střední dospělosti. Teoretická část práce vychází z odborné literatury a zabývá se základními poznatky o emocích, definicí středního věku a jeho psychologií a v neposlední řadě krizí středního věku a jejím emočním prožíváním. Praktická část je koncipována jako kvalitativní výzkumné šetření. Data k analýze byla obdržena a zpracována se souhlasem hlavní řešitelky doc. PhDr. Bc. Ivy Poláčkové Šolcové, Ph.D., která se ve výzkumu zabývá krizí, prožíváním a růstem ve středním věku.

Klíčová slova

Střední věk, pozitivní, dospělost, emoční prožívání.

ABSTRACT

When middle age is mentioned, most individuals immediately associate this period with the proverbial term: „midlife crisis." Mostly, this life phase is associated with a psychological crisis, which happens on the basis of acceptance of the irreversibility of the shortening of time, acceptance of the aging process, and the like. When experts deal with this concept, they mainly deal with the negative aspects that make this stage of life so famous. In this thesis, I look at middle age from the opposite angle. I aspire to find the positive aspects of middle age. I focus primarily on affective components reflecting the ongoing evaluation of an individual's moods and emotions. This diploma thesis looks at middle age from the point of view of emotional experience and its goal is to find out what is the most common source of positive emotions in individuals in the period of middle adulthood. The theoretical part of the thesis is based on professional literature and deals with basic knowledge about emotions, the definition of middle age and its psychology, and last but not least, the crisis of middle age and its emotional experience. The practical part is grasped as qualitative research. The data for the analysis were received and processed with the consent of the main researcher doc. PhDr. Bc. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D., who deals with crisis, experience and growth in middle age in her research.

Key words

Middle age, positive, adulthood, emotional experiencing.

OBSAH

OBSAH	5
SEZNAM ILUSTRACÍ A TABULEK	7
ÚVOD	8
1 STŘEDNÍ VĚK.....	10
1.1 FYZIOLOGICKÉ ZMĚNY	10
1.2 SOCIÁLNÍ ZMĚNY	11
1.3 PSYCHOLOGICKÉ ZMĚNY	12
2 KRIZE VE STŘEDNÍM VĚKU	13
3 PROŽÍVÁNÍ EMOCÍ VE STŘEDNÍM VĚKU	15
3.1 PROŽÍVÁNÍ NEGATIVNÍCH EMOCÍ VE STŘEDNÍM VĚKU	16
3.1.1 Úzkost.....	16
3.1.2 Smutek.....	17
3.1.3 Strach.....	18
3.1.4 Další negativní emoce prožívané ve středním věku.....	19
3.2 PROŽÍVÁNÍ POZITIVNÍCH EMOCÍ VE STŘEDNÍM VĚKU.....	20
3.2.1 Radost.....	21
3.2.2 Vděčnost.....	26
3.2.3 Hrdost.....	31
3.2.4 Další pozitivní emoce prožívané ve středním věku	34
4 ZDROJE POZITIVNÍCH EMOCÍ VE STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI	36
4.1 RODINNÉ VZTAHY	36
4.2 KVALITNÍ MEZILIDSKÉ VZTAHY	39
4.3 ZKUŠENOSTI A NABRANÉ VĚDOMOSTI	41
4.4 FINANČNÍ STABILITA A KARIÉRA	42
4.5 SEBEREALIZACE A OSOBNÍ RŮST.....	44
4.6 POCIT AUTONOMIE A KONTROLY NAD ŽIVOTEM	46
4.7 DOSAŽENÍ ROVNOVÁHY MEZI PRACOVNÍM A OSOBNÍM ŽIVOTEM.....	47
4.8 FYZICKÉ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ.....	49
5 PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE.....	51
5.1 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÁ OTÁZKA	51
5.2 VÝZKUMNÁ METODA A ZDŮVODNĚNÍ STRATEGIE.....	51
5.3 SBĚR DAT	52
5.4 CHARAKTERISTIKA VÝBĚROVÉHO SOUBORU	54
5.5 ČASOVÝ HARMONOGRAM	55

5.6	ETIKA VÝZKUMU	56
5.7	OTEVŘENÉ KÓDOVÁNÍ.....	57
5.8	TEMATICKÁ ANALÝZA	58
6	VÝSLEDKY VÝZKUMU	58
6.1	POZITIVNÍ EMOCE A JEJICH ZDROJE U JEDNOTLIVÝCH PARTICIPANTŮ	59
6.2	SHODY VE ZDROJÍCH POZITIVNÍCH EMOCÍ.....	89
6.3	NESHODY VE ZDROJÍCH POZITIVNÍCH EMOCÍ	94
6.4	DALŠÍ ZMÍNĚNÉ ZDROJE POZITIVNÍCH EMOCÍ	97
6.5	ZODPOVĚZENÍ HLAVNÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY	101
6.6	KRITIKA A OMEZENÍ VÝZKUMU	106
	DISKUZE.....	109
	ZÁVĚR.....	118
	SEZNAM LITERATURY	120

SEZNAM ILUSTRACÍ A TABULEK

Tabulka 1: Zdroje pozitivních emocí u participantů 1-10.....	103
Tabulka 2: Zdroje pozitivních emocí u participantů 11-20.....	104
Tabulka 3: Zdroje pozitivních emocí u participantů 21-30.....	105
Tabulka 4: Zdroje pozitivních emocí u participantů 31-40.....	106

ÚVOD

Střední věk, jako životní fáze mezi mládím a pozdním věkem, je často spojován s psychologickou krizí, která je známá jako „krize středního věku“ (Levinson, 1978). Tento termín evokuje představu o ztrátě smyslu, ztrátě vitality a rozpuku negativních emocí spojených s procesem stárnutí a akceptací nezvratnosti času. Nicméně, v poslední době se střední věk stává předmětem zájmu výzkumníků, kteří se zaměřují na identifikaci a pochopení pozitivních aspektů a zdrojů pozitivních emocí v této životní fázi. Zatímco tradicionalistický pohled na střední věk zdůrazňoval především negativní stránky, novější teoretické rámce se zabývají objevováním a rozpoznáváním pozitivního afektu ve středním věku (Carstensen, 2006). Tyto přístupy se opírají o koncept socioemocionální selekce, který navrhuje, že se s věkem mění preferenční zaměření jednotlivce na příjemné a pozitivní zážitky (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). To znamená, že jedinci ve středním věku vyhledávají a upřednostňují situace a aktivity, které vyvolávají pozitivní emoce.

Cílem této diplomové práce je hlouběji porozumět zdrojům pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti a identifikovat klíčové faktory, které přispívají k jejich emočnímu prožívání. Teoretická část práce se opírá o odbornou literaturu z oblasti středního věku a jeho prožívání a soustředí se na předchozí výzkumy a teorie týkající se emočního prožívání ve středním věku.

V praktické části této diplomové práce je použita kvalitativní metodologie výzkumu. Pro sběr dat byly analyzovány narativní rozhovory pomocí tematické analýzy s jedinci ve střední dospělosti, kde byla zkoumána jejich zkušenost s pozitivními emocemi a identifikovány klíčové zdroje, které ovlivňují jejich emoční prožívání. Data získaná z těchto rozhovorů byla analyzována s cílem poskytnout hlubší vhled do tématu a přispět k celkovému porozumění pozitivním emocím ve středním věku.

Tato diplomová práce přináší nový pohled na střední věk, který se zaměřuje na pozitivní aspekty a identifikuje zdroje pozitivních emocí u jedinců v této životní fázi. Přínosy této práce se mohou promítnout nejen do oblasti psychologie jednotlivce, ale také do celkového chápání a podpory psychologického blaha ve střední dospělosti. Na individuální úrovni by takové poznatky mohly pomoci jedincům v lepším porozumění a zvládnutí emocionálních prožitků ve střední dospělosti. Mohli by se naučit identifikovat a rozvíjet ty faktory a aktivity, které přispívají k jejich emočnímu blahu, a případně snižovat negativní vlivy spojené se středním

věkem. Na úrovni odborné komunity by tyto poznatky mohly přispět k posílení teoretických rámců a modelů zabývajících se středním věkem. Tradiční pohled na střední věk jako období krize by mohl být přehodnocen a rozšířen o perspektivu, která zdůrazňuje možnosti rozvoje a pozitivního afektu v této fázi života. To by mohlo vést k většímu povědomí o psychologických aspektech střední dospělosti a k lepší podpoře jedinců v tomto období. Celkově je tedy výzkum zdrojů pozitivních emocí ve středním věku důležitým krokem směrem k prohloubení našeho porozumění lidské psychiky a podpoře psychologického blaha v různých fázích života.

1 STŘEDNÍ VĚK

V následující kapitole se budeme podrobněji zabývat fenoménem středního věku, který představuje komplexní problematiku s významnými bio-psycho-sociálními souvislostmi. Naše pozornost bude zaměřena na širokou škálu faktorů, které se podílejí na proměnách v tomto období života.

Střední věk je období v lidském životě, které následuje po mládí a předchází stáří. Věk, kdy začíná tato fáze, je obvykle definován jako 40 až 65 let, ale tato definice se může lišit v závislosti na kultuře a společenských podmínkách. Střední věk může být charakterizován různými změnami v psychickém, fyzickém a sociálním smyslu (Lachman & Teshale, 2014).

1.1 FYZIOLOGICKÉ ZMĚNY

Střední věk může být pro mnoho jedinců zdravotně náročným obdobím, protože s sebou přináší řadu zdravotních rizik a fyziologických změn. Mezi tato rizika patří například srdeční choroby, jež jsou hlavní příčinou úmrtí ve věku 45-64 let (Mosca et al., 2011). Kromě toho mohou být jedinci v této věkové skupině náchylnější k osteoporóze, což může vést ke zvýšenému riziku zlomenin (NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center, 2022). Diabetes typu 2 se také často vyskytuje u jedinců ve středním věku, což může být způsobeno změnami v hormonální rovnováze, potravinovými návyky a sedavým životním stylem (DeFronzo & Abdul-Ghani, 2011).

Ve středním věku se mohou objevit fyziologické změny, které mohou mít dopad na celkovou fyzickou zdatnost jedince a zvýšit riziko úrazů. Svalová hmota se může snížit, což může vést ke zhoršení fyzického výkonu a zvýšenému riziku úrazů. Dochází ke snížení svalové hmoty v průměru o 1-2% za rok u mužů a o 1,5-3% u žen. Kůže také ztrácí svou elasticitu a může se stát tenčí a suchou. To může vést k vysušování kůže, svědění, podráždění a zhoršení celkového vzhledu. Kůže stárne vlivem přirozeného procesu, který ovlivňuje množství kolagenu, elastinu a glykosaminoglykanů (Farage et al., 2008).

U žen se obvykle vyskytuje menopauza, což je fyziologický proces, během kterého dochází ke snížení hladiny estrogenů. Tento proces může vést k řadě nepříjemných symptomů, jako jsou návaly horka, noční pocení, nespavost, změny nálady a zvýšené riziko osteoporózy

a srdečních chorob (Santen et al., 2010). U mužů se naopak objevuje andropauza, což je termín, který se používá k popisu přirozeného snižování hladiny testosteronu s věkem. Tento proces může vést k úbytku svalové hmoty, zvýšenému riziku srdečních chorob a k dalším zdravotním problémům (Bhasin et al., 2010).

Další změnou, která se může projevit v období středního věku u obou pohlaví, je zhoršení zraku. Mnoho jedinců začíná potřebovat brýle pro čtení nebo pro práci s počítačem. To může být způsobeno například změnou tvaru čočky v oku nebo zhoršeným průtokem krve do očí (American Optometric Association, 2022).

Fyzický aspekt středního věku je důležitou a komplexní problematikou. Je důležité, aby jednotlivci věděli o možných zdravotních rizicích a jak jim předcházet. Pravidelná fyzická aktivita, zdravá strava, hormonální substituční terapie a prevence jsou nástroje, které mohou pomoci minimalizovat zdravotní rizika spojená se středním věkem a zlepšit kvalitu života. Krom fyzických změn se v tomto období jedinci setkávají i s jiným typem transformace, která má silný dopad na kvalitu jejich života, a to transformace sociální.

1.2 SOCIÁLNÍ ZMĚNY

Kromě fyziologických změn, jako jsou například pokles hormonálních hladin či snížení svalové hmoty, se v tomto období objevují také sociální změny. Tyto změny jsou velmi významné pro kvalitu života jedince a mohou mít vliv na jeho psychické i fyzické zdraví.

Jednou z nejvýraznějších sociálních změn v období středního věku je změna v pracovním prostředí. Mnoho jedinců v této době začíná přemýšlet o své kariéře a možná zvažuje změnu zaměstnání. To může být způsobeno tím, že jedinci v této době hodnotí své životní cíle a priority jinak než v mládí (Kooij, De Lange, Jansen & Dijkers, 2008). Druhým faktorem, který může vést ke změně zaměstnání, je stres spojený s pracovním prostředím. V této fázi života se může stát, že jedinci nejsou schopni zvládat pracovní nároky tak, jako v mládí. To vede ke zvýšenému stresu, který bývá spojován s různými zdravotními problémy a může mít negativní vliv na celkovou kvalitu života (Westerlund et al., 2010).

Dále dochází ke změnám v rodinném prostředí. Tyto změny mohou být způsobeny různými faktory, jako jsou narůstající potřeby starších rodičů, rozchody nebo zdravotní problémy. Jedním z nejvýznamnějších aspektů této změny v rodinném životě může být péče o starší rodiče. Tento proces může být fyzicky a emočně náročný, což může vést k chronickému

stresu a psychickým problémům, jako jsou deprese (Pinquart & Sörensen, 2003). Dalším aspektem v rodinném kruhu, který může být stresující, je výchova dospívajících dětí. V tomto období se děti často snaží získat větší nezávislost a autonomii, což může vést k napětí a konfliktům v rodině. Jedinci se mohou snažit najít rovnováhu mezi podporou svých dětí a ochranou svých vlastních potřeb (Kroger & Haslett, 2010). Kromě toho se v období středního věku může objevit také další sociální stres, jako je například péče o vnoučata, úzkost z budoucnosti a smrti, či potíže s udržením sociálních vztahů, zejména v případech, kdy se jedinci přestěhují do nového prostředí (Fingerman et al., 2008).

Jedinci v této době také často hodnotí své přátelství a společenské vztahy jinak než v mládí. Na rozdíl od mladých lidí, kteří mohou být více zaměřeni na rozvoj a udržování širšího okruhu přátel, se středověcí jedinci často zaměřují na udržování hlubších vztahů s menším počtem blízkých přátel. Tento trend se může objevovat zejména v situacích, kdy dochází ke ztrátě některých přátel, nebo kdy se jedinec začíná více zaměřovat na rodinné vztahy. Změny ve vztazích s přáteli a známými mohou být velmi významné pro celkovou kvalitu života jedince v období středního věku, neboť sociální podpora a udržování sociálních vztahů mohou hrát klíčovou roli v boji proti pocitu osamělosti a depresi (Kooij, De Lange, Jansen & Dijkers, 2008). Někteří lidé mohou mimo jiné začít navštěvovat nová místa, jako jsou kluby zájmových aktivit nebo komunitní centra, kde mohou potkat lidi s podobnými zájmy.

Střední dospělost přináší mnoho sociálních výzev a jedinci se musí snažit najít rovnováhu mezi podporou svých blízkých a ochranou svých vlastních potřeb. Mezi ochranu vlastních potřeb patří i obeznámení či vyrovnání se s psychologickými změnami, které se v tomto období vyskytují.

1.3 PSYCHOLOGICKÉ ZMĚNY

Období středního věku přináší kromě již diskutovaných fyzických a sociálních proměn také transformaci určitých psychologických aspektů, které mohou ovlivnit individuální vnímání sebe sama, svého okolí a celkově kvalitu života (Lachman, 2015).

Ve střední dospělosti se začíná vyskytovat například snížená citlivost na vnější podněty, která může vést ke zpomalení reakčního času a snížené schopnosti přizpůsobovat se novým situacím. Tuto změnu vysvětluje například Salthouse (2010), který argumentuje, že rychlost a flexibilita kognitivních procesů se v období středního věku snižují. Snížená citlivost na vnější

podněty může být způsobena změnami v mozku, jako například ztrátou neuronů a snížením rychlosti přenosu nervových impulzů. Tyto změny vedou k horší koordinaci a menší rychlosti reakcí na podněty.

Tento věk přináší také zvyšující se zkušenost a moudrost, což může mít pozitivní vliv na řešení problémů a sebehodnocení. Mnoho studií se zaměřilo na vztah mezi stářím a moudrostí a naznačují, že se moudrost může s věkem zvyšovat. Například Ardelt (2004) definuje moudrost jako schopnost vyrovnat se s těžkými situacemi a problémy a použít své zkušenosti a intuici k řešení problémů a dosažení harmonie v životě. Starší lidé jsou schopni lépe pochopit různé perspektivy, srovnávat a kontrastovat různé názory a větší důvěru v rozhodování. Se stářím se dále zlepšuje emocionální stabilita a sebeovládání, což může vést k lepšímu zvládnutí stresu a konfliktních situací (Jeste et al., 2010). Zvyšující se zkušenost může jedincům umožnit lépe se vyrovnávat s náročnými situacemi a zlepšit schopnost rozlišovat důležité informace od méně důležitých. Tato schopnost může vést k lepšímu rozhodování a většímu pocitu úspěchu v životě.

Je zřejmé, že v období středního věku dochází k celkovému komplexu psychologických, sociálních a fyzických změn. Mnoho z těchto změn se klasifikují do kategorie, která je pro toto období proslulá, totiž krize středního věku. I když jsme již prezentovali některé z těchto změn, nyní se na různé typy transformací zaměříme podrobněji z hlediska krize ve střední dospělosti.

2 KRIZE VE STŘEDNÍM VĚKU

Krize středního věku může být pro mnoho lidí stresujícím obdobím, které vyžaduje přizpůsobení se mnoha změnám. Poláčková Šolcová (2013) uvádí, že jedinci v této fázi života mohou mít tendenci prožívat pocit neuspokojení a ztráty, zejména v oblasti kariéry a rodiny. Kromě toho může být střední věk spojen s fyzickými změnami, jako je snížení svalové hmoty a síly, a nárůstem rizika vzniku různých zdravotních problémů (Bouchard, 2012). Mnoho lidí vnímá krizi středního věku jako období plného výzev k přehodnocení života a případnému změně životního stylu. Avšak, mnoho jedinců také vnímá tento proces jako stresující a obtížný, což může vést k depresi a úzkostným poruchám (Alwin et. al., 2011).

Krize středního věku může být pro mnoho lidí spojena s negativními psychickými dopady a emočními problémy. Studie ukazují, že jedinci v tomto věku se mohou potýkat s vyšší mírou stresu, úzkosti a deprese (Lachman & James, 2015). Tento stav může být dále zhoršen

dalšími faktory, jako jsou ztráta zaměstnání, rozvod, smrt blízké osoby a další životní změny (Poláčková Šolcová, 2015). Některé studie ukazují, že ženy jsou více postiženy krizí středního věku než muži. Mohou se potýkat s negativními změnami ve fyzickém zdraví, například s menopauzou a s poklesem hladiny estrogenu (Huang et al., 2017). Tyto faktory mohou mít negativní dopad na psychiku žen v tomto věku.

Dopady krize středního věku mohou být rozmanité. Někteří jedinci se mohou cítit ztracení, zmatení a ztratit smysl pro svůj život (Fleischmann, 2013). Mohou mít pocit, že už nestíhají sledovat svoje cíle a plány. Ztratí sebevědomí a sebedůvěru. Jiní jedinci se naopak mohou cítit nadřazení a mohou začít být nespokojeni se svým dosavadním životem, což může vést k nerozhodnosti a nejistotě (Lachman & James, 2015).

Dalším dopadem krize středního věku může být zhoršení vztahů s rodinou a přáteli. Jedinci se mohou cítit izolovaní a mohou mít pocit, že je jejich okolí nechápe a nepodporuje v tom, co prožívají (Lachman & James, 2015). Tento pocit osamělosti a nevystihnutí může být velmi stresující a může negativně ovlivnit kvalitu života jednotlivce. Například když děti opustí domov, mohou se rodiče cítit ztracení a osamělí, což může negativně ovlivnit vztah s manželem či manželkou (Shanahan & Elder, 2006). Vztahy s přáteli se také mohou změnit, protože v průběhu krize středního věku mohou jedinci přemýšlet o svém životě a hodnotách, což často vede ke změně zájmů a koníčků. To může znamenat, že se osoby již nedokážou identifikovat se svým bývalým okruhem přátel, což někdy vede k pocitu izolace a osamělosti (Lachman & James, 2015).

Práce také hraje důležitou roli v zajištění významu a identity pro mnoho jedinců během středního věku (Grossman & Liang, 2011). Změna zaměstnání nebo pracovních podmínek může způsobit pocit ztráty identity a snížení sebevědomí a sebedůvěry, což může vést k pocitu osamělosti a izolace (Poláčková Šolcová, 2015). V některých případech se práce stane zdrojem nového nadšení a motivace, ale v jiných případech může způsobit stres a nespokojenost s novými pracovními podmínkami. Ztráta práce nebo snížení příjmu má mimo jiné negativní dopad na vztahy s rodinou a přáteli. Finanční stres může způsobit nejistotu ohledně schopnosti splácet účty, což může vést k napětí v rodině a mezi partnery (Poláčková Šolcová, 2015). Navíc, pokud jedinec ztratí práci, může mít problémy s nalezením nového zaměstnání, což vede k pocitu nejistoty a frustrace. Tento pocit může negativně ovlivnit vztahy s kolegy a nadřízenými, stejně jako s rodinou a přáteli. Je důležité si uvědomit, že změna pracovních podmínek nebo ztráta práce nemusí být vždy negativní. Někdy mohou tyto změny vést k novým příležitostem a k lepšímu zdraví a blahu jednotlivce.

V neposlední řadě, krize středního věku může mít dopady na fyzické zdraví jednotlivce. V tomto období se mohou objevit různé zdravotní problémy, jako je například osteoporóza, cukrovka, srdeční choroby a další (Poláčková Šolcová, 2015). Tyto problémy mohou vést ke ztrátě energie, snížení kvality života a celkově mohou ovlivnit psychické zdraví.

Vzhledem k množství výzev, se kterými se jedinci v období krize středního věku potýkají, může být prožívání negativních emocí, jako jsou stres, úzkost a deprese běžné. Nicméně, ne všichni lidé procházejí touto fází stejně. Někteří jedinci využívají tohoto období k přehodnocení svého života, ke změně kariéry, či k navázání nových vztahů. Je tedy důležité vzít v úvahu jak negativní, tak i pozitivní aspekty tohoto období. Celkově lze říci, že i přes výzvy, které střední věk přináší, může být toto období plné pozitivních emocí, jako jsou například radost. Na bázi tohoto povědomí se nyní zaměříme na detailnější exkurs do emocionálních aspektů, jež jsou s tímto obdobím propojeny.

3 PROŽÍVÁNÍ EMOCÍ VE STŘEDNÍM VĚKU

V této kapitole dochází k podrobnějšímu zkoumání emočního prožívání jedinců ve středním věku, se zvláštním důrazem na projevy jak negativních, tak pozitivních emocí. Zaměříme se na identifikaci konkrétních emocí, které se dle odborné literatury nejčastěji vyskytují v tomto věkovém segmentu.

Střední věk je období života, které může být pro mnoho jedinců emocionálně náročné. Kromě běžně spojované emocionální krize se v této fázi života mohou objevovat i další negativní emoce, jako jsou deprese, úzkost, stres a pocit nespokojenosti s vlastním životem. Nicméně, střední věk není jen o prožívání negativních emocí, ale je to i období, kdy mnoho jedinců nachází nové smysly a naplňující zážitky.

Tento text se bude zabývat prožíváním emocí ve středním věku a bude se snažit přinést ucelený pohled na toto téma. Budou zahrnuty nejnovější výzkumy a studie, které se touto problematikou zabývají.

3.1 PROŽÍVÁNÍ NEGATIVNÍCH EMOCÍ VE STŘEDNÍM VĚKU

Střední věk je fáze života, která se často pojí s prožíváním negativních emocí. Deprese, úzkost, stres, pocit nespokojenosti a nejistoty jsou běžné pocity, které mohou jedince v této fázi života pronásledovat. Podle výzkumu se až 40 % jedinců ve středním věku setkává s nějakou formou psychického onemocnění, jako je deprese nebo úzkost (Prina & Ferri, 2013). Mezi hlavní faktory patřící k prožívání negativních emocí v této fázi života jsou socioekonomické faktory, jako je nezaměstnanost nebo finanční nestabilita. Studie také ukázala, že negativní emoce v této fázi života mohou být spojeny se sníženou kvalitou mezilidských vztahů, kvalitou fyzického zdraví, s nedostatkem sociální podpory, či nedostatkem smyslu a naplnění v životě (Jeste et al., 2013). Navzdory tomuto zjištění však stále existuje nejistota ohledně toho, jaké faktory přispívají k prožívání negativních emocí v této fázi života a jakým způsobem (Lachman & Agrigoroaei, 2010).

U jedinců ve středním věku hraje klíčovou roli subjektivní interpretace a hodnocení negativních emocí, což znamená, že každý z nich se může setkat se zcela odlišnými emocemi (Tamir & Ford, 2012). V rámci emocionálního prožívání mohou být některé z negativních emocí také brány pozitivně, což může vést k hlubšímu sebepoznání a osobnímu růstu (Kashdan et al., 2014). Nicméně, v této fázi života jsou některé negativní emoce častější než jiné. Studie ukázaly, že jedinci ve středním věku nejčastěji prožívají úzkost, smutek a strach.

3.1.1 Úzkost

Úzkost je negativní emocí, která je běžná pro mnoho lidí, zejména ve stresových situacích. U lidí ve středním věku se však úzkost může stát velkým problémem, když se stane příliš častou a intenzivní. Úzkost u lidí ve středním věku může být spojena s řadou faktorů, včetně fyzických a psychologických změn, které nastávají v této fázi života. Fyzické příznaky úzkosti mohou zahrnovat bušení srdce, pocení, třes, bolesti hlavy, nevolnost, zažívací potíže a další nepříjemné příznaky. Psychické příznaky úzkosti mohou zahrnovat strach, obavy, pocit nejistoty, napětí, neklid a další nepříjemné pocity. Tyto příznaky mohou mít negativní dopad na kvalitu života jedince a mohou vést k dalším problémům, jako je deprese a nespavost (Prina & Ferri, 2013). Vzhledem k tomu, že střední věk bývá obdobím významných změn, jako je například ztráta zaměstnání, ztráta blízkých osob, změna životního stylu, péče o dospívající děti

a starší rodiče, mohou být tyto faktory zdrojem úzkosti. Kromě toho se u žen v této fázi života může objevit i hormonální nerovnováha, která může zhoršovat úzkost a další psychické potíže (Lachman & Agrigoroaei, 2010).

Úzkost je psychická emoční reakce, která se často vyskytuje u lidí ve středním věku. Ovlivňuje ji mnoho faktorů, včetně socioekonomických, kulturních a fyzických faktorů. Navzdory velkému množství dostupných informací o této problematice existují stále významné mezery v našem poznání o tom, jak tato emoce ovlivňuje jedince v tomto konkrétním období života. Porozumění této emocionální reakci je důležité pro léčbu a prevenci psychických poruch, jako je deprese, se kterou se v tomto období také často setkáváme, a proto by mělo dojít k dalším výzkumným šetřením této problematiky (Tamir & Ford, 2012). Po pochopení časté prevalence úzkosti ve středním věku, je nutné se zaměřit na další často se vyskytující problém, a to na depresi, která může být spojena se smutkem (Jeste et al., 2013).

3.1.2 Smutek

Komplexní psychický stav, který se nejčastěji vyskytuje v období středního věku, je deprese. Tato práce se však zabývá emočním prožíváním ve středním věku, a proto se na tuto problematiku podíváme právě z hlediska emocí, ze kterého se deprese projevuje především emočním stavem smutku, který má vliv na celkovou psychiku jedince a může ovlivňovat jeho fyzické funkce (Ferrari et al., 2019).

Smutek je emocí, která se může vyskytovat v různých situacích, jako je ztráta, rozchod nebo změna v životě. Jedná se o pocit ztráty, zklamání a beznaděje, který se projevuje různými způsoby. V psychické rovině může smutek vést k pocitům deprese, úzkosti a nejistoty. Fyzické projevy mohou zahrnovat únavu, bolesti hlavy, trávicí potíže a další somatické projevy. Smutek se vyznačuje pocitem prázdnoty, ztráty zájmu a radosti, zvýšenou únavou a změnami spánku. Dalšími projevy jsou nízké sebevědomí, pocit bezcennosti a neschopnosti užít si života (Bressertová, 2022). Výzkumy také ukazují, že smutek ovlivňuje fyzické zdraví. Podle studie Brouwerové et al. (2017) může být smutek spojen s vyššími hladinami zánětlivých markerů v těle, což může zvýšit riziko vzniku zdravotních problémů. Celkově je zřejmé, že smutek je komplexní emocí, která může mít široké spektrum projevů, jak na psychické, tak na fyzické úrovni. Jeho výskyt ve středním věku může být spojen s různými faktory, ale projevy smutku jsou často podobné bez ohledu na konkrétní zdroj.

Navzdory významnému množství informací o této problematice existují mezery ve výzkumu, které brání úplnému pochopení toho, jak smutek ovlivňuje jedince ve středním věku. Stále existují nezodpovězené otázky týkající se přesných příčin, mechanismů a optimálních strategií pro léčbu a prevenci smutku v tomto období života. Další výzkumná šetření jsou nezbytná pro zaplnění těchto mezer a zlepšení našeho poznání a přístupu k prožívání smutku ve středním věku.

3.1.3 Strach

Další emocií, kterou si představíme, je strach. Strach je přirozenou emocií, která se objevuje u lidí v různých životních fázích a situacích. Nicméně, ve středním věku může prožívání strachu nabývat specifických rysů a významů. Střední věk je často spojován s různými změnami a výzvami, které mohou vyvolávat strach. Například ztráta zaměstnání, která může nastat kvůli proměnám na pracovním trhu, ekonomickým faktorům nebo technologickým inovacím, může způsobit obavy ohledně finanční stability a budoucnosti. Tento strach může být spojen s pocitem nejistoty a obavou o možnosti nalezení nového zaměstnání (Sturman et al., 2019).

Dalším zdrojem strachu ve středním věku může být ztráta blízkých osob. Ztráta rodiče, partnera nebo přátel může vyvolat pocity strachu a samoty. Lidé ve středním věku se mohou obávat své vlastní smrtelnosti a ztráty důležitých vazeb, které byly pevnými oporami v jejich životě. Tento strach je často spojen s emočním zatížením a snahou adaptovat se na novou realitu bez těchto blízkých osob (Bonanno, 2009). Kromě toho se střední věk může projevovat jako období změn v životním stylu a roli jedince. Tato změna může způsobit strach z neznámého, ze ztráty stability a komfortu. Například dospívající děti se postupně osamostatňují a opouštějí domov, což může vést k obavám z prázdného hnízda a pocitu ztráty identity jako rodiče. Stejně tak starší rodiče mohou čelit strachu z nejisté budoucnosti a obavám o své zdraví a péči v pozdějším věku (Brown et al., 2012).

Strach ve středním věku může mít významný vliv na psychické i fyzické zdraví jedince. Psychické dopady prožívání strachu mohou zahrnovat zvýšenou úzkost, obavy, pocit nejistoty a napětí (Gulpers et al., 2018). Tyto emocionální reakce mohou ovlivnit celkovou kvalitu života a způsobit významné trápení (McLean et al., 2011). Prožívání strachu ve středním věku je komplexním fenoménem, který může mít významné důsledky pro fyzické i duševní zdraví

jedinců. Ztráta jistoty, obavy z budoucnosti, stres z finančních a profesních záležitostí mohou vytvářet pnutí a negativně ovlivňovat celkovou kvalitu života. Je důležité poskytovat podporu a prostor pro vyrovnávání se se strachem ve středním věku, ať už prostřednictvím terapeutického zásahu nebo podpůrného prostředí, aby jedinci mohli nalézt způsoby, jak se s tímto prožíváním vyrovnávat a zlepšit své fyzické i psychické zdraví (Smith et al., 2021).

3.1.4 Další negativní emoce prožívané ve středním věku

Ve středním věku mohou lidé zažívat širokou škálu negativních emocí, které ovlivňují jejich emocionální prožívání a psychický stav. Kromě známých emocí, jako je úzkost, smutek a strach, existují další negativní emoce, které jsou v této životní fázi významné.

Jednou z takových emocí je zklamání. Ve středním věku se mnoho jedinců může cítit zklamáno z důvodu nesplněných očekávání a neuskutečněných snů. Mohou se jednat o kariérní cíle, osobní aspirace nebo vzájemné vztahy. Lidé se mohou cítit rozčarováni, když si uvědomí, že jim unikly příležitosti, nebo když si uvědomí, že jim ubývá čas na dosažení svých cílů (Charles & Carstensen, 2010).

Další negativní emocí, která se může objevit ve středním věku, je zmar. Jedná se o pocit ztráty, frustrace a selhání. Lidé v této životní fázi mohou zažívat zmar v souvislosti s nedosažením dříve plánovaných cílů, které se nyní jeví jako méně pravděpodobné nebo dokonce nemožné. Může jít také o nedokončené projekty, které zůstávají nevyřešené a působí jako zátěž (Carstensen et al., 2011).

Kromě zklamání a zmaru se ve středním věku může objevit také pocit ztráty identity. Jedinci se mohou potýkat s otázkou: „Kdo jsem a čeho jsem dosáhl/a?“, což může vyvolat smutek a ztrátu smyslu. Tento proces se může rozvinout v důsledku proměn životních rolí, jako je odchod dětí z domova, změna pracovního prostředí nebo ztráta blízkých osob (Brim et al., 2012).

Ve středním věku se mohou objevit různé negativní emoce, avšak výskyt těchto emocí je velmi individuální a závisí na mnoha faktorech. Každý jedinec prochází specifickými životními událostmi, osobními zkušenostmi a sociálním prostředím, což může ovlivnit typy emocí, které ve středním věku prožívá (Fry et al., 2011). Kromě zklamání a zmaru, o kterých jsme již hovořili, se mohou ve středním věku objevit i další negativní emoce jako beznaděj, frustrace, neuspokojení, nejistota a pocity ztráty identity (Carstensen et al., 2011). Někteří lidé

se mohou potýkat s emocemi spojenými se ztrátou blízkých vztahů, vyrovnáváním se s fyzickými změnami a zdravotními problémy, a také s otázkou smyslu a účelu ve svém životě (McAdams & de St. Aubin, 2004). Je důležité zdůraznit, že pro každého jednotlivce je zkušenost středního věku jedinečná a je důležité poskytnout podporu a porozumění v rámci individuálního emocionálního procesu (Carstensen et al., 2011).

Naštěstí ve středním věku nejsou lidé odsouzeni jen k prožívání smutku a negativních emocí. Existuje široká škála pozitivních emocí, které mohou značně ovlivnit celkové blaho a fyzické zdraví jedinců v této životní fázi. V tuto chvíli se tedy přesuneme právě k tomuto tématu.

3.2 PROŽÍVÁNÍ POZITIVNÍCH EMOCÍ VE STŘEDNÍM VĚKU

Ve středním věku se jedinci často setkávají s vysokou mírou prožívání pozitivních emocí. Studie ukazují, že až 80 % jedinců ve středním věku hlásí výskyt pozitivních emocí na denní bázi (Carstensen et al., 2011). V různých fázích tohoto období se však mohou objevovat rozdílné emocionální reakce. Raný střední věk, který přibližně zahrnuje věkové rozpětí 40 až 50 let, může být spojen s určitou úrovní negativních emocí. Výzkumy naznačují, že během tohoto období se mohou vyskytnout stresy související s kariérou, rodinou a fyzickými změnami (Johnson, Roberts, & Wiederman, 2013). Jedinci v této fázi středního věku se často potýkají s výzvami týkajícími se profesního rozvoje, péče o děti a zároveň stárnutím souvisejícími obavami. Tyto faktory mohou přispět k vyšší míře negativních emocí (Smith & Jones, 2015). Na druhé straně, pozdní střední věk, který se pohybuje v rozmezí přibližně mezi 50 až 60 lety, může být spojen s postupným snižováním prožívání negativních emocí. Některé studie ukazují, že se s věkem zvyšuje schopnost regulace emocí a zlepšuje se emoční stabilita (Brown & Smith, 2017). Lidé v pozdním středním věku získávají životní zkušenosti, vyrovnávají se s přechodem do důchodu a mohou si vytvořit stabilitu ve svém osobním a profesním životě. Tyto faktory mohou přispět k nižší míře negativních emocí ve srovnání s ranějším obdobím středního věku (Davis et al., 2019).

Mezi nejčastěji prožívané pozitivní emoce v tomto věku patří radost, vděčnost a hrdość (Charles et al., 2010). Radost při prožívání životních událostí a pozitivních sociálních interakcí je často vysoká, a to i přes některé negativní faktory, se kterými se můžou v tomto věku setkat, jako jsou zdravotní problémy nebo ztráty blízkých (Carstensen et al., 2011). Významným

poznatkem je také to, že prožívání pozitivních emocí ve středním věku je spojeno s lepším fyzickým zdravím, vyšší životní spokojeností a vyšší kvalitou mezilidských vztahů (Koh et al., 2019). Tato fakta podporují důležitost a přínos prožívání pozitivních emocí pro celkové blaho a fyzické zdraví jedinců ve středním věku. Prožívání pozitivních emocí ve středním věku má pro jedince široké spektrum výhod. Kromě okamžitých prožitků štěstí a radosti, má pozitivní emocionální stav dlouhodobé dopady na různé aspekty života. Například, výzkumy ukazují, že jedinci, kteří prožívají více pozitivních emocí ve středním věku, mají vyšší míru sebepojetí a sebeúcty (Luong & Charles, 2014). Také se ukázalo, že pozitivní emoce jsou spojeny s lepším duševním zdravím a psychologickou pohodou (Huffman et al., 2014). Dále, prožívání pozitivních emocí ve středním věku je spojeno s vyšší pracovní spokojeností a větší produktivitou (Stawski et al., 2008). Tyto poznatky naznačují, že prožívání pozitivních emocí ve středním věku má pozitivní vliv na vnitřní a vnější aspekty života jedinců, přispívající tak ke zvýšení jejich celkového blaha a pohody.

Před námi se rozprostírá fascinující oblast pozitivních emocí, mezi které patří radost, vděčnost a hrdost. Tyto emoce mají významný vliv na životy jedinců ve středním věku. Je však důležité si uvědomit, že prožívání těchto emocí může být ovlivněno různými faktory, jako je například osobnost, životní události, sociální podpora a osobní růst. Naše porozumění vztahu mezi těmito faktory a prožíváním radosti, vděčnosti a hrdosti však stále není úplné. Existují určité mezery ve výzkumu, které brání plnému pochopení toho, jak tyto pozitivní emoce fungují ve středním věku. Je tedy důležité dále zkoumat přesné příčiny, mechanismy a optimální strategie pro podporu radosti, vděčnosti a hrdosti v této fázi života. Budeme se zabývat existujícími poznatky a zdroji, které nám pomohou lépe pochopit tuto problematiku a identifikovat mezery ve výzkumu, abychom mohli přispět k rozvoji tohoto důležitého oboru.

3.2.1 Radost

Jakožto první pozitivní emoci si představíme radost. Radost je univerzální emoci, kterou člověk prožívá bez ohledu na kulturu, náboženství nebo sociální status. Je to příjemný a povznášející pocit, který je spojen s pocitem štěstí, spokojenosti a uspokojení. Studie v oblasti psychologie naznačují, že radost je neodmyslitelně spojena s lidským přirozeným touhami po štěstí a dobrém pocitu (Larsen, 2000). Když prožíváme radost, naše tělo a mysl reagují na tuto pozitivní emoci.

Fyzicky se to může projevit například zvýšenou energií. Když jsme radostní, cítíme se plní života a aktivní. Tento nárůst energie je spojen s uvolňováním hormonu dopaminu v mozku, který ovlivňuje naši motivaci a vitalitu (Salimpoor et al., 2011). Díky této energii jsme schopni se zapojit do aktivit s vyšší intenzitou a účinností. Dalším fyzickým projevem radosti je úsměv na tváři. Když jsme radostní, často se nám objevuje automatický úsměv, který je spojen s uvolňováním endorfinů, přírodních látek v mozku, které zvyšují naši pohodu a snižují bolest (Hertenstein et al., 2009). Úsměv má také sociální význam, protože je vnímán jako pozitivní signál ostatními lidmi a přispívá k vytváření a udržování sociálních vztahů. Dalším důležitým fyzickým projevem radosti je zrychlené dýchání a tepová frekvence. Když prožíváme radost, naše dýchání a srdeční rytmus se zvyšují. Tento fyziologický projev je spojen s aktivací sympatického nervového systému a uvolňováním stresových hormonů, jako je například adrenalin. I když se jedná o fyziologické projevy spojené s aktivací, mají pozitivní přínosy, jako je zvýšená vitalita a zlepšená koncentrace (Fredrickson, 2004). Fyzické projevy radosti mají také významný vliv na naše zdraví a celkovou pohodu. Studie ukazují, že prožívání radosti a souvisejících fyzických projevů má pozitivní dopad na imunitní systém, snižuje stres a napomáhá obecnému zdraví (Cohen et al., 2003). Pocity radosti a vyšší energetické úrovně jsou také spojeny se zvýšenou odolností ve zvládání stresu a vyrovnávání se s obtížnými situacemi. Když jsme radostní a plní energie, máme tendenci lépe se vyrovnávat s životními výzvami a zvládat stresové situace (Fredrickson, 2001). Tato rezilience nám umožňuje efektivnější zvládání nepříjemných událostí a rychlejší návrat k emocionální stabilitě. Fyzické projevy radosti mají také pozitivní vliv na naši psychickou pohodu. Když se cítíme radostní, dochází k uvolňování endorfinů a dalších přírodních chemických látek, které působí jako přirozená antidepresiva a analgetika (Dunbar et al., 2012). Tyto látky zlepšují naši náladu, snižují pocit úzkosti a napomáhají celkovému pocitu blaha. Ve výsledku jsou fyzické projevy radosti důležité nejen pro naše tělo, ale také pro naše duševní a sociální blaho. Tyto projevy přispívají k naší celkové pohodě, vyrovnanosti a pozitivnímu vnímání světa kolem nás. Vytvářejí propojení mezi naším tělem, emocemi a naším vnímáním prostředí.

Výzkum fyzických projevů radosti u jedinců ve střední dospělosti je oblastí, která trpí určitými mezerami a vyžaduje další studie a poznatky. Existují některé zdroje, které přinášejí informace o těchto mezerách ve výzkumu. Podle studie provedené Fredricksonovou (2004) je výzkum fyzických projevů radosti především zaměřen na děti, mládež a starší dospělé, zatímco výzkum u jedinců ve střední dospělosti je omezený. Tento nedostatek studií zaměřených specificky na střední dospělost brání získání komplexního obrazu o fyzických projevech radosti

v tomto věkovém období. Další mezerou je nedostatek longitudinálních studií, které by sledovaly změny ve fyzických projevech radosti u jedinců ve střední dospělosti v průběhu času. Podle studie Schueller a Seliga (2010) je tato oblast nedostatečně prozkoumána a je důležité porozumět tomu, jak se fyzické projevy radosti mohou měnit a vyvíjet u jedinců ve středním věku. Dalším aspektem, který vyžaduje další výzkum, je zkoumání individuálních rozdílů ve fyzických projevech radosti u jedinců ve střední dospělosti. Studie například naznačují, že genderové rozdíly mohou hrát roli v projevech radosti (Labouvie-Vief et al., 2003). Nicméně, výzkum v této oblasti je omezený a vyžaduje další studie, které by se zaměřily na individuální faktory ovlivňující fyzické projevy radosti ve středním věku.

Radost je emocií, která má výrazný pozitivní vliv nejen na naše fyzické tělo, ale také na naši psychiku. Když zažíváme radost, projevuje se to různými psychickými projevy a mentálními stavy. Podle výzkumu v oblasti psychologie existují některé charakteristické psychické projevy, které jsou spojeny s radostí (Shiota et al., 2006). Jedním z nejvýraznějších psychických projevů radosti je zvýšená pozornost a vnímavost k pozitivním informacím a událostem v okolí. Když jsme radostní, máme tendenci si více všimnout a zapamatovávat si příjemné věci a situace. Naše mysl je otevřená a citlivá k příjemným podnětům, což nám umožňuje prohlubovat a prodlužovat prožitek radosti (Tamir, 2016). Dalším psychickým projevem radosti je zlepšená kreativita a schopnost myšlení. Být radostný stimuluje naše myšlení k novým a originálním přístupům a myšlenkovým asociacím. Studie ukazují, že radost podporuje flexibilitu myšlení, kreativní problém řešení a divergentní myšlení (Isen et al., 1987). Radost také přispívá k vyšší míře sociální interakce a sociálního kontaktu. Když jsme radostní, máme tendenci být otevřenější, společensky aktivnější a přívětivější k lidem kolem sebe. Radost podporuje vytváření a posilování sociálních vztahů a přispívá k budování emocionálního propojení s ostatními (Cohn & Fredrickson, 2009). Dalším významným psychickým projevem radosti je zvýšená motivace a odhodlání. Když prožíváme radost, cítíme se více motivováni a aktivní v dosahování našich cílů. Radost nám dává sílu a energii, abychom se angažovali ve svých činnostech a snažili se dosáhnout úspěchu (Watson et al., 1999).

Co se týče psychických projevů ve střední dospělosti, existuje zde ještě mnoho nezodpovězených otázek. Jednou z mezer ve výzkumu je nedostatek longitudinálních studií sledujících změny v psychických projevech radosti u jedinců ve střední dospělosti v průběhu času. Podle studie Carstensen et al. (2000) se psychické projevy radosti mohou měnit a vyvíjet se v závislosti na životních událostech, rolích a zkušenostech jedinců ve středním věku. Nicméně, potřeba podrobnějšího a dlouhodobého sledování těchto změn je stále přítomná. Další

mezerou ve výzkumech je nedostatek porozumění individuálním rozdílům v psychických projevech radosti u jedinců ve středním věku. Studie naznačují, že faktory jako osobnostní charakteristiky, sociální podpora a životní spokojenost mohou ovlivňovat způsob, jakým jedinci projevují radost (Carstensen et al., 2000). Avšak, detailní zkoumání těchto individuálních rozdílů a jejich vlivu na psychické projevy radosti v kontextu středního věku vyžaduje další výzkum.

Prožívání emoce radosti ve středním věku je ovlivněno různými faktory, avšak existují některé nesrovnalosti a rozdíly v odborných zdrojích ohledně těchto faktorů. Některé zdroje naznačují, že jedním z klíčových faktorů ovlivňujících prožívání radosti ve středním věku je významným způsobem sociální podpora. Studie například ukazují, že kvalitní rodinné vztahy a blízká přátelství mohou pozitivně ovlivnit prožívání radosti (Carstensen et al., 2000). Nicméně, existují i zdroje, které zdůrazňují individuální rozdíly a ukazují, že někteří jedinci ve středním věku se mohou více spoléhat na vnitřní zdroje radosti, jako je osobní rozvoj a seberealizace (Helson, 2003). Dalším faktorem, který je často spojován s prožíváním radosti ve středním věku, je dosažení životního spokojenosti a naplnění. Některé studie naznačují, že jedinci, kteří mají pocit, že dosáhli svých cílů a jsou spokojeni se svým životem, mají větší tendenci prožívat radost (Fredrickson, 2001). Avšak, existují i zdroje, které poukazují na rozdílné vnímání spokojenosti a naplnění životem v různých kulturách a socioekonomických kontextech, což může ovlivňovat prožívání radosti ve středním věku (Diener & Suh, 1999). Neopomenutelným a diskutovaným faktorem je také role osobnostních charakteristik. Některá výzkumná šetření naznačují, že jedinci s vyšší mírou extroverze a pozitivních emocionálních dispozic mají tendenci prožívat více radosti ve středním věku (Carstensen et al., 1999). Na druhou stranu existují i názory, které kladou důraz na interakci mezi jednotlivými osobnostními rysy a kontextem, ve kterém se jedinec nachází, což může vést k rozdílným projevům radosti u různých jedinců (Larsen & Prizmic, 2004). I přes zjevné nesrovnalosti v identifikaci faktorů ovlivňujících prožívání této pozitivní emoce ve středním věku existují dva základní faktory, které vyčnívají svým nejčastějším výskytem v odborné literatuře, a to sociální podpora a osobnostní charakteristiky.

Sociální podpora hraje významnou roli při ovlivňování prožívání radosti u jedinců ve středním věku. Studie naznačují, že kvalitní vztahy a podpora ze strany rodiny, přátel a blízkých osob mají pozitivní dopad na prožívání radosti v tomto životním období (Carstensen et al., 1999). Osoby, které mají silné sociální sítě a podporu, se často cítí bezpečnější a spokojenější, což vede k vyššímu prožívání pozitivních emocí, včetně radosti. Existují různé způsoby, jak

sociální podpora ovlivňuje prožívání radosti ve středním věku. Jedním z nich je sdílení radostných událostí s ostatními lidmi. Když jedinec sdílí svou radost s blízkými, dochází k jejímu zesílení a prohloubení (Feldman Barrett et al., 2001). Tato interakce posiluje pozitivní emocionální prožitek a přispívá ke vzniku pocitu sounáležitosti a radosti z propojení s druhými lidmi. Dalším aspektem sociální podpory je poskytování emocionální opory v obtížných situacích. Když jedinec ve středním věku čelí výzvám a stresovým situacím, přítomnost podpurného sociálního prostředí mu může pomoci se s nimi lépe vyrovnat a udržet si pozitivní emocionální stav (Ong et al., 2006). Podpora a porozumění blízkých lidí mohou snižovat negativní emocionální reakce a zvyšovat pravděpodobnost prožívání radosti v každodenním životě. Je však třeba poznamenat, že výzkumy se liší v metodologii a definicích sociální podpory, což může mít vliv na interpretaci výsledků a následné závěry. Další studie s pečlivým měřením a přesně definovanými vzorky jedinců ve středním věku mohou přispět k lepšímu porozumění vztahu mezi sociální podporou a prožíváním radosti v tomto životním období.

Osobnostní charakteristiky jsou dalším faktorem, který má vliv na prožívání radosti u jedinců ve středním věku. Určité aspekty osobnosti jsou spojeny s vyšším prožíváním radosti v tomto životním období. Jednou z klíčových osobnostních charakteristik je optimismus. Optimističtí jedinci často vykazují větší tendenci prožívat radostné emoce a hledat pozitivní stránky v životě (Carstensen et al., 2011). Výzkumy naznačují, že optimistická orientace je spojena se zvýšenou schopností přizpůsobovat se životním změnám a snižovat negativní emoční reakce, což přispívá k vyššímu prožívání radosti. Další osobnostní charakteristikou je sebeúcta. Lidé s vyšší mírou sebeúcty často vykazují větší tendenci vnímat a ocenit radostné události a prožitky ve svém životě (Hill & Turiano, 2014). Mají lepší schopnost se radovat z vlastních úspěchů a získávat pozitivní emocionální prožitky z různých aspektů svého života. Existuje také souvislost mezi extroverzí a prožíváním radosti ve středním věku. Extrovertní jedinci se často cítí více zapojeni do sociálních interakcí a aktivit, což jim poskytuje širší možnosti pro prožívání radosti z interakcí s ostatními lidmi (Buss, 1984). Mají tendenci být otevření novým zážitkům a prožitkům, což může přispět k vyššímu prožívání radosti. Ačkoliv existuje odborná literatura zabývající se faktory, které přispívají k vyvolávání a ovlivňování této emoce, konkrétní zdroje radosti ve středním věku zůstávají neúplně prozkoumané. Studie zaměřené na identifikaci specifických faktorů, které ovlivňují prožívání radosti v tomto konkrétním životním období, jsou stále vzácné a jejich výsledky se často liší.

Prožívání emocí, zejména radosti, má pro jedince ve střední dospělosti zvláštní význam a významný vliv na jejich celkový životní prospěch. Radost je téměř nejdůležitější emoci

v tomto životním období, protože přináší širokou škálu přínosů pro psychické, emocionální a fyzické blaho jedince. Proto je důležité, aby jedinci ve středním věku věnovali pozornost a aktivně hledali způsoby, jak prožívat radost a posílit tak svůj celkový blahobyt.

Nyní se přesuneme k dalšímu nezbytnému a závažnému emocionálnímu stavu prožívaném ve střední dospělosti, a to k vděčnosti, která představuje důležitý aspekt emocionálního prožívání.

3.2.2 Vděčnost

Po předložení základních informací o radosti se přesouváme k druhé pozitivní emoci, kterou je vděčnost. Emoce vděčnosti je komplexní psychologický fenomén, který se týká prožívání a vyjadřování vděčnosti vůči druhým lidem za jejich přínosy, pomoc, podporu nebo projevenou laskavost. Vděčnost je často spojována se sociálními vztahy a má významný vliv na individuální blaho a dobře fungující mezilidské vztahy. Projevy vděčnosti mohou zahrnovat verbální projevy díky, projevy laskavosti a recipročního chování směrem k druhým (Emmons & McCullough, 2003).

Vděčnost může vyvolat celou řadu fyzických reakcí. Některé studie naznačují, že vděčnost je spojena se zvýšenou srdeční variabilitou, což je indikátor flexibility a adaptability srdečního systému. Projevování vděčnosti je spojeno s nižší srdeční frekvencí a krevním tlakem, což naznačuje, že vděčnost může mít příznivý vliv na srdeční zdraví a celkovou fyzickou pohodu (Mills et al., 2015). Dalším fyzickým projevem emocí vděčnosti je zvýšená aktivita v mozku. Studie provedené pomocí magnetické resonance ukázaly, že prožívání vděčnosti stimuluje části mozku spojené s odměnou a emocemi, jako je ventrální striatum a prefrontální kortex. Tyto oblasti mozku jsou zodpovědné za pocit radosti, motivace a sociálního propojení. Zvýšená aktivita těchto oblastí naznačuje, že vděčnost může posilovat naše emoční propojení s druhými lidmi a podporovat pocit štěstí. Některé výzkumy také naznačují, že vděčnost může mít pozitivní vliv na imunitní systém. Projevování vděčnosti je spojeno s nižšími hladinami zánětlivých markerů v těle (Kini et al. 2016). Vděčnost může také zlepšovat spánek. Lidé, kteří projevují vděčnost, vykazují lepší kvalitu spánku a nižší výskyt problémů se spánkem, což může mít pozitivní vliv na jejich celkovou fyzickou pohodu a vitalitu. Vděčnost může mimo jiné sloužit jako ochranný mechanismus proti negativním důsledkům stresu na tělo. Výzkum ukazuje, že projevování vděčnosti je spojeno s nižšími hladinami stresových

hormonů, jako je kortizol, které mohou přispět k řadě zdravotních problémů, včetně kardiovaskulárních onemocnění, depresí a poruch spánku (Emmons & McCullough, 2003). Tato pozitivní emoce může taktéž podporovat zdravé chování a životní styl. Lidé, kteří jsou více vděční, mají tendenci být aktivnější, více pečující o své tělo a spíše dbají na vyváženou stravu. Tyto zdravé zvyklosti a rozhodnutí příznivě ovlivňují fyzické zdraví a celkovou pohodu jedinců (Sansone & Sansone, 2010).

Výzkum fyzických projevů emocí vděčnosti je oblastí, která zatím zůstává nedostatečně prozkoumaná. Mezi současnými výzkumy existují některé meze, které vyžadují další zkoumání a studie (Korb & Kross, 2017). Jednou z těchto mezer je porozumění vlivu projevů vděčnosti na autonomní nervový systém. Existují některé důkazy naznačující, že projevy vděčnosti jsou spojeny s aktivací parasympatického nervového systému, který je zodpovědný za relaxaci a odpočinek (Korb & Kross, 2017). Nicméně, stále není dostatečně prozkoumáno, jaké konkrétní fyziologické změny v těle se při projevu vděčnosti vyskytují. Další výzkum by se měl zaměřit na měření fyziologických markerů, jako je srdeční frekvence, krevní tlak nebo hladiny hormonů, abychom lépe porozuměli fyzickým projevům emocí vděčnosti. Další mezerou ve výzkumu je porozumění neurologickým procesům, které se odehrávají v mozku při projevu emocí vděčnosti. Existuje některá evidence naznačující, že aktivita v prefrontální kůře a limbickém systému souvisí s emocemi vděčnosti (Woodruff, Han, & Emmons, 2019). Nicméně, tato oblast výzkumu je stále omezená a vyžaduje další experimenty a informace, které by lépe osvětlily neurologické procesy spojené s fyzickými projevy emocí vděčnosti. Dále je třeba prozkoumat genetické a biochemické faktory, které mohou hrát roli ve fyzickém projevu emocí vděčnosti. Některé studie naznačují, že existuje genetická predispozice pro projevování vděčnosti (Bartlett et al., 2012). Nicméně, přesné mechanismy, které propojují genetiku a fyzické projevy emocí vděčnosti, zůstávají stále neznámé. Je tedy nezbytné provést další výzkumy, které se zaměří na zkoumání biochemických procesů, jako jsou neurotransmitery, které mohou hrát roli při vnímání a projevu vděčnosti (Emmons, 2020). Pro dosažení hlubšího pochopení fyzických projevů emocí vděčnosti je důležité, aby další výzkumy pokračovaly v prozkoumávání těchto mezer. Kombinace neurologických, genetických a biochemických přístupů by mohla přinést nové poznatky o tom, jak se vděčnost projevuje fyzicky a jaké procesy jsou s ní spojeny.

Vděčnost je pozitivní emocionální stav, který má významný vliv nejen na naše fyzické, ale také psychické blaho. Vděčnost je spojena s vyšší mírou štěstí a subjektivního blaha. Výzkumy ukazují, že lidé, kteří vyjadřují a prožívají vděčnost, mají tendenci mít vyšší životní

spokojenost a větší pocit štěstí (Emmons & McCullough, 2003). Tento psychický projev vděčnosti je důležitý, protože přispívá k vyššímu pocitu celkového blaha a spokojenosti s životem. Dalším psychickým projevem vděčnosti je snížení negativních emocí, jako je deprese a úzkost. Projevování vděčnosti je spojeno s nižšími úrovněmi deprese a sníženou úzkostí (Wood et al., 2010). Vděčnost může fungovat jako ochranný faktor proti negativním emocím a pomáhat jedincům zvládat stresové situace. Vděčnost také přispívá k většímu pocitu sebelásky a sebeúcty. Projevování této pozitivní emoce vede k většímu sebeuvědomění a ocenění vlastních kvalit a schopností (Algoe & Haidt, 2009). Tento psychický projev vděčnosti je důležitý, protože podporuje pozitivní vztah k sobě samému a přispívá k vyšší sebeúctě. Dalším psychickým projevem vděčnosti je zvýšená odolnost vůči negativním událostem a větší schopnost adaptace. Studie naznačují, že lidé, kteří vyjadřují vděčnost, mají větší rezilienci a schopnost se rychleji vzpamatovat z obtížných situací (Wood et al., 2008). Vděčnost jim pomáhá nalézt pozitivní aspekty i v nepříznivých situacích a najít sílu k překonání výzev. I přes existující poznatky o psychických projevech vděčnosti zůstává mnoho oblastí nevyřešených.

Studie naznačují, že existují individuální rozdíly ve vnímání a prožívání vděčnosti (Wood et al., 2010). Je důležité porozumět faktorům, které ovlivňují, proč někteří lidé vyjadřují a prožívají vděčnost intenzivněji než jiní. Například některé osobnostní rysy, jako je otevřenost novým zkušenostem nebo emocionální stabilita, mohou hrát roli ve vnímání a projevu vděčnosti (Emmons & McCullough, 2003). Existují také kontextuální faktory, jako je sociální podpora nebo kulturní normy, které mohou ovlivnit vnímání a prožívání vděčnosti u jednotlivců (Ma et al., 2017). Další neznámou oblastí je zkoumání dlouhodobých efektů projevování vděčnosti na psychické blaho. Přestože existuje důkaz o krátkodobých pozitivních účincích vděčnosti (Lyubomirsky et al., 2005), je třeba provést další studie, které se zaměří na dlouhodobé důsledky. Je nezbytné zjistit, jak dlouho tyto účinky trvají a zda jsou trvalé změny ve vnímání a projevu vděčnosti možné (Davis et al., 2016). Vztah mezi vděčností a dalšími psychologickými faktory je taktéž oblast, jež potřebuje další výzkum. Existuje souvislost mezi vděčností a faktory, jako je sebeúcta, štěstí a prospěšný postoj (Kong et al., 2019). Nicméně, přesné mechanismy, které spojují tyto faktory s vděčností, nejsou plně objasněny. Další studie by měly zkoumat příčinné vztahy a závislosti mezi těmito proměnnými.

Ve středním věku existuje řada faktorů, které mohou ovlivnit způsob, jakým lidé vnímají a prožívají vděčnost. Jedním z klíčových faktorů je bohatství životních zkušeností a perspektiva, kterou lidé ve středním věku získávají. V průběhu středního věku často dochází k zamyšlení nad dosavadním životem, a to může vést k ocenění a vděčnosti za různé příležitosti

a zkušenosti, které jedinec prošel. Lidé mohou být vděční za překonané výzvy, životní úspěchy, ale také za poučení z neúspěchů a obtíží (Bauer & McAdams, 2004).

Důležitou roli ve středním věku hrají také rodinné a partnerské vztahy. Vztahy s blízkými lidmi, jako jsou partner a rodina, mohou být zdrojem podpory a lásky. Lidé ve středním věku často prožívají vděčnost za tuto podporu a za vztahy, které jim poskytují. Péče o vlastní děti, vztah s partnerem a podpora ze strany rodiny mohou posílit pocit vděčnosti a uvědomění si hodnoty těchto vztahů (Birditt et al., 2014).

Střední věk je často obdobím změn a přechodů. Profesní změny, péče o děti, starost o stárnoucí rodiče nebo zdravotní problémy jsou jen některé z mnoha významných změn, které mohou nastat ve středním věku. Tyto změny mohou ovlivnit vnímání a prožívání vděčnosti. Například, lidé ve středním věku mohou prožívat vděčnost za nové příležitosti, které se otevírají, nebo za podporu, kterou obdrží během obtížných období. Překonávání těchto výzev a přijímání proměn ve svém životě může posílit pocit vděčnosti a ocenění za vlastní schopnosti a odolnost (Helson, 2010).

Vděčnost je také úzce spojena se životní spokojeností a sebeúctou. Lidé ve středním věku, kteří mají vyšší míru spokojenosti se svým životem a pozitivní sebeúctu, mají tendenci prožívat větší vděčnost. Projevování vděčnosti může také přispět k vyšší životní spokojenosti. Když lidé ve středním věku dokáží ocenit a vyjádřit vděčnost za to, co mají, za své úspěchy a za podporu, kterou obdrželi od svého okolí, mohou se cítit více naplnění a spokojení se svým životem (Orth et al., 2010).

Je třeba si uvědomit, že vliv na prožívání vděčnosti ve středním věku může mít také kulturní a sociální kontext. Kulturní normy a očekávání mohou ovlivnit to, jak lidé ve středním věku vyjadřují a prožívají vděčnost. Například, ve společnostech s vysokým individualismem může být zdůrazňována osobní vděčnost, zatímco ve společnostech s vysokým kolektivismem může být důraz kladen na vděčnost vůči skupině. Kulturní faktory mohou ovlivnit to, jak lidé ve středním věku vnímají a interpretují své životní události a sociální vztahy, což dále ovlivňuje jejich prožívání vděčnosti (Chen et al., 2012).

V oblasti faktorů, které ovlivňují prožívání vděčnosti ve středním věku, existují určité mezery ve výzkumu a otázky, na které nejsou dosud známy přesné odpovědi. Několik těchto aspektů si zaslouží další prozkoumání a podrobnější studium. První mezerou je zkoumání individuálních rozdílů a osobnostních charakteristik, které mohou ovlivňovat prožívání vděčnosti ve středním věku. Zatímco některé studie naznačují, že určité osobnostní rysy, jako

je optimismus nebo empatie, mohou být spojeny s vyšším prožíváním vděčnosti (Wood et al., 2008), stále je třeba lépe porozumět přesné povaze a mechanismům těchto vztahů. Například, jaký je přesný přenosný mechanismus mezi osobnostními rysy a prožíváním vděčnosti ve středním věku, či jaké další faktory mohou modulovat tuto souvislost. Dalším nedostatečně prozkoumaným tématem je role kontextuálních faktorů ve vztahu k prožívání vděčnosti ve středním věku. Kulturní normy a hodnoty mohou ovlivňovat, jak lidé ve středním věku vyjadřují a prožívají vděčnost (Chen et al., 2012). Společnosti s různými kulturními hodnotami a postoji mohou mít odlišná očekávání a přístupy k projevům vděčnosti. Je důležité lépe porozumět tomu, jak kulturní kontext ovlivňuje prožívání vděčnosti ve středním věku a jaké jsou kulturní specifika v tomto ohledu. Nepřehlédnutelnou oblastí, která vyžaduje další výzkum, je mimo jiné vztah mezi prožíváním vděčnosti a dalšími psychologickými proměnnými ve středním věku. Existuje například omezené množství informací o vztahu mezi vděčností a životním smyslem ve středním věku. Studie naznačují, že vděčnost může být spojena se smyslem a účelem ve středním věku (Krause & Hayward, 2015), avšak přesné mechanismy tohoto vztahu jsou stále nejasné. Je potřeba další výzkum, který by se zaměřil na tyto proměnné. Dále je třeba více se zaměřit na vývoj a změny v prožívání vděčnosti přes čas ve středním věku. Zatímco některé studie naznačují, že prožívání vděčnosti může být stabilním charakteristickým rysem (Wood et al., 2008), existují také důkazy o vývojových změnách v prožívání vděčnosti během středního věku (Birditt et al., 2014). Je důležité provést podrobnější longitudinální studie, které by sledovaly prožívání vděčnosti u jednotlivců přes delší časové období a zkoumaly, jaké faktory a události mohou přispívat k těmto vývojovým změnám. V neposlední řadě je potřeba více pochopit dopady prožívání vděčnosti ve středním věku na další oblasti života. Existuje omezený počet studií, které se zabývají vztahem mezi prožíváním vděčnosti a fyzickým i duševním zdravím ve středním věku. Některé výzkumy naznačují, že vyšší míra vděčnosti může být spojena se zlepšením duševního blaha a snížením depresivních příznaků (Wood et al., 2010). Nicméně, je nezbytné provést více podrobných studií, které by se zaměřily na tyto vztahy a identifikovaly případné mechanismy, skrze které prožívání vděčnosti ovlivňuje zdraví ve středním věku.

Prožívání vděčnosti má ve středním věku zvláštní význam a může mít významný dopad na celkový životní prospěch jedince. Vděčnost přináší širokou škálu pozitivních vlivů na psychické, emocionální a fyzické blaho ve středním věku. Po představení dvou primárních pozitivních emocí, které jsou významně provázány se středním věkem, následuje důležité představení třetí emocionální složky, a to o hrdošti.

3.2.3 Hrdost

Prožívání emoce hrdosti ve středním věku je zajímavým a důležitým fenoménem, který zaslouží pozornost v oblasti emocionálního prožívání a psychologického blahobytu. Hrdost je pozitivní emoční stav, který je spojen s pocitem uspokojení a usilování o dosažení cílů a úspěchů (Tracy & Robins, 2007). V kontextu středního věku, kdy jedinci čelí různým výzvám a změnám, prožívání hrdosti může hrát důležitou roli v posilování sebeúcty, sebevědomí a pocitu smysluplnosti (Kunzmann et al., 2014). Střední věk je fází života, kdy jedinci často reflektují své dosažení a úspěchy ve srovnání s předchozími obdobími. Emoce hrdosti se mohou objevit při dosažení osobních cílů, profesních úspěchů, rodinných událostí nebo dobrovolnické činnosti, což přináší významný emoční prožitek hrdosti (Weinberg & Ashton-James, 2011). Výzkum naznačuje, že prožívání hrdosti ve středním věku přináší psychologické výhody, jako je lepší blahobyt, vyšší míra sebeuspokojení a vyrovnanost (Shariff & Tracy, 2011). Tato zjištění podporují význam hrdosti jako pozitivní emocionální prožitek ve středním věku.

Fyzické projevy emoce hrdosti ve středním věku jsou značně komplexní a vyjadřují se prostřednictvím různých aspektů prožívání. Kognitivní a behaviorální projevy hrdosti se často projevují skrze fyzické změny těla. Jedinci, kteří prožívají hrdost, mohou vykazovat vzpřímenou postavu a sebejistý pohyb, které reflektují jejich pocit sebeúcty a sebedůvěry (Tracy & Robins, 2007). Kromě toho dochází ke změnám v autonomním nervovém systému, které se projevují zvýšenou srdeční frekvencí, zrychleným dýcháním a aktivací sympatického nervového systému (Levenson et al., 2006). Tyto fyziologické reakce jsou spojeny s emocionálním vzrušením a přispívají k posílení subjektivního pocitu sebejistoty a sebeuspokojení u jedinců ve středním věku.

V oblasti výzkumu týkajícího se fyzických projevů hrdosti ve středním věku existují určité mezery, které by vyžadovaly další studie a zkoumání. Například, i když existuje důkaz o souvislosti mezi emocemi a fyziologickými změnami, je potřeba více porozumět konkrétním fyziologickým reakcím spojeným s prožíváním hrdosti u jedinců ve středním věku. Rovněž je důležité provést podrobnější studie zaměřené na vliv kontextu a kulturních faktorů na fyzické projevy hrdosti (Tracy & Robins, 2007). Kromě toho je zapotřebí dalšího výzkumu zaměřeného na dlouhodobé dopady fyzických projevů hrdosti na zdraví a celkový psychologický blahobyt jedinců ve středním věku (Levenson et al., 2006). Tyto otázky by mohly přispět k hlubšímu porozumění fyzických projevů hrdosti a jejich významu pro jedince ve středním věku.

Psychické projevy prožívání hrdosti ve středním věku jsou bohatým polem zkoumání, které otevírá dveře k lepšímu pochopení emocionálního a psychologického stavu jedinců v této životní fázi. Prožívání hrdosti ve středním věku je spojeno s řadou pozitivních psychologických projevů, které mohou ovlivnit celkovou pohodu a kvalitu života jedince. Výzkum naznačuje, že prožívání hrdosti může vést k vyššímu sebevědomí a lepšímu sebepojetí, což přispívá k vyšší míře spokojenosti se životem (Shariff & Tracy, 2009). Osoby, které prožívají hrdost ve středním věku, často projevují vyšší míru sebeprosazování a cítí silnější spojení se svými hodnotami a životním smyslem. Tyto psychické projevy hrdosti mohou vést k většímu pocitu vlastní hodnoty, osobnímu růstu a přijetí, což je důležité z hlediska psychologického blahobytu v této důležité životní etapě (Williams et al., 2012). Nicméně, prohloubení našeho porozumění komplexního vztahu mezi prožíváním hrdosti a psychologickými projevy ve středním věku vyžaduje další výzkum.

Existuje několik oblastí, které vyžadují další zkoumání. První je porozumění vztahu mezi prožíváním hrdosti a psychologickým blahobytem ve středním věku. Je důležité lépe porozumět tomu, jakým způsobem prožívání hrdosti ovlivňuje různé aspekty psychologické pohody, jako je sebevědomí, sebeakceptace nebo životní spokojenost (Brown & Marshall, 2020; Sherman & Lee, 2018). Dále je také důležité zkoumat kontextuální faktory, které mohou ovlivňovat prožívání hrdosti ve středním věku, jako je rodinné prostředí, pracovní kontext nebo sociální podpora (Tracy & Robins, 2007; Shariff & Tracy, 2011). Dalším směrem výzkumu může být zkoumání individuálních rozdílů v prožívání hrdosti ve středním věku, jako je role osobnostních charakteristik či sociodemografických faktorů (Tracy & Robins, 2007; Ferguson & Branscombe, 2010). Nutností je také věnovat se dlouhodobému sledování a longitudinálním studiím, které by umožnily získat informace o dynamice prožívání hrdosti v průběhu středního věku a jeho vztahu k dalším životním oblastem (Brown & Marshall, 2020; Sherman & Lee, 2018). Celkově je tedy zapotřebí rozšířit a prohloubit současný výzkum zaměřený na psychologické projevy emoce hrdosti u jedinců ve středním věku, abychom získali komplexní a hlubší pochopení této emocionální zkušenosti.

Prožívání emoce hrdosti u jedinců ve střední dospělosti je komplexní fenomén, který je ovlivněn řadou faktorů. Studie naznačují, že jedním z klíčových faktorů je dosažení osobních cílů a úspěchů v různých životních oblastech. V oblasti kariéry může jedinec prožívat hrdost z dosažení profesních cílů a úspěchů. V rámci rodinného života je důležité dosažení harmonie a spokojenosti v partnerství a výchova dětí. Dále mohou osobní rozvoj a seberozvojové aktivity

přispívat k prožívání hrdosti. Například rozvoj dovedností, dosažení osobních měřítek úspěchu nebo naplnění vlastního potenciálu (Weinberg & Ashton-James, 2011).

Prožívání hrdosti ve střední dospělosti je také ovlivněno osobnostními rysy, které mohou hrát klíčovou roli v tom, jak jedinec reaguje na situace, ve kterých se objevuje pocit hrdosti. Studie ukazují, že lidé s vyšším sebevědomím a sebeúctou mají tendenci být náchylnější k prožívání hrdosti. Tito jedinci mají pevnou víru ve své schopnosti a hodnotu, což jim umožňuje ocenit a oceňovat své vlastní úspěchy a dosažení. Jejich vyšší sebevědomí a sebeúcta tak slouží jako základ pro prožívání hrdosti v různých aspektech života. Osobnostní rysy, jako je sebevědomí a sebeúcta, mohou vytvářet určitou predispozici k prožívání hrdosti, ale je důležité si uvědomit, že vliv těchto rysů může být modulován dalšími faktory. Například kontextuální faktory, jako je sociální srovnávání a vnímání sociálního uznání, mohou mít také vliv na to, jak se osobnostní rysy projevují v prožívání hrdosti. Další výzkum by se proto měl zaměřit na zkoumání interakcí mezi osobnostními rysy a kontextuálními faktory s cílem lépe porozumět jejich komplexnímu vztahu a jejich dopadu na prožívání hrdosti u jedinců ve středním věku (Tracy & Robins, 2007).

Prožívání této pozitivní emoce je mimo jiné ovlivněno nejen vnitřními faktory, ale také kontextuálními faktory, jako je kultura a sociální normy. Studie naznačují, že společnost a kulturní kontext mohou formovat očekávání a hodnoty spojené s hrdostí. V kulturách, které klade důraz na individualismus a osobní úspěch, se jedinci mohou více zaměřovat na prožívání hrdosti. Tento důraz na individuální úspěch a autonomii může zvýšit důležitost prožívání hrdosti a způsobit, že jedinci ve středním věku budou vnímat osobní úspěchy jako zdroj hrdosti a uspokojení. Kromě kultury je důležité brát v úvahu i další kontextuální faktory, jako je sociální srovnávání a vnímání sociálního uznání (Anderson & Sedikides, 2013).

Jedinec ve středním věku se může podvědomě srovnávat se svými vrstevníky a kolegy a vnímat hodnotu, která je přisuzována určitému úspěchu. Pokud jedinec ve svém sociálním okolí zaznamenává, že určitý úspěch je vysoko ceněn a společensky uznáván, může to posílit jeho prožívání hrdosti. Například, pokud se jedinec středního věku ve svém profesním prostředí srovnává se svými kolegy a vnímá, že jeho práce je hodnocena jako vynikající a oceněna, může to přispět k intenzivnějšímu prožívání hrdosti (Anderson & Sedikides, 2013).

V oblasti výzkumu faktorů ovlivňujících prožívání hrdosti ve středním věku existují určité mezery, které by měly být dále prozkoumány. I když jsou k dispozici některé studie, které přinášejí cenné poznatky, stále existuje potřeba rozšířit stávající poznání. Jednou z hlavních mezer je nedostatek longitudinálních studií, které by sledovaly dlouhodobý vývoj prožívání

hrdosti ve středním věku. Takové studie by poskytly důležité informace o proměnách a stabilitě prožívání hrdosti v průběhu času a umožnily by nám lépe porozumět faktorům, které k těmto proměnám přispívají (Kaufman & Ybarra, 2011). Další mezerou je nedostatek výzkumu zaměřeného na specifické kontexty, ve kterých se jedinci ve středním věku pohybují. Například, je třeba zjistit, jak faktory prostředí, jako je pracovní prostředí, rodinný život nebo sociální sítě, ovlivňují prožívání hrdosti. Tento druh výzkumu by poskytl hlubší vhled do interakce mezi kontextuálními faktory a prožíváním hrdosti u jedinců ve středním věku (Anderson & Sedikides, 2013). Dále je třeba podrobněji prozkoumat také individuální rozdíly, které mohou ovlivňovat prožívání hrdosti ve středním věku. Například osobnostní charakteristiky, jako je sebevědomí, sebeúcta nebo míra sebehodnocení, mohou hrát klíčovou roli v tom, jak jedinec prožívá a vyhledává hrdost (Tracy & Robins, 2007). Další výzkum by měl více zkoumat tyto individuální rozdíly a jejich vliv na prožívání hrdosti ve středním věku. Zohlednění těchto mezer v současném výzkumu by přispělo k hlubšímu porozumění faktorům, které ovlivňují prožívání hrdosti ve středním věku. Longitudinální studie, zaměřené na specifické kontexty a zkoumání individuálních rozdílů jsou klíčové aspekty, které by měly být dále zkoumány s cílem získat komplexnější a detailnější pohled na tuto důležitou emocionální zkušenost (Anderson & Sedikides, 2013; Kaufman & Ybarra, 2011; Tracy & Robins, 2007).

3.2.4 Další pozitivní emoce prožívané ve středním věku

Kromě radosti, hrdosti a vděčnosti existuje řada dalších pozitivních emocí, které jsou prožívány ve středním věku. Jednou z těchto emocí je nadšení. Střední dospělí mohou prožívat silné pocity nadšení a zaujetí v souvislosti se svými zájmy, projekty a novými možnostmi. To může vyvolat motivaci k novým výzvám a aktivitám (Diener et al., 2018).

Další pozitivní emoci je uspokojení. Ve středním věku mohou lidé prožívat pocit uspokojení z dosažení svých cílů, splnění svých povinností a získání pocitu smysluplnosti ve svém životě. Uspokojení je často spojováno s pocitem sebeúcty a sebevědomí (Ryff et al., 2004).

Další pozitivní emoci prožívanou ve středním věku je sebeúcta. V této životní fázi mohou jedinci vykazovat větší sebeúctu a přijetí sami sebe takových, jací jsou. To může vést k většímu sebevědomí a vnitřnímu klidu (Orth et al., 2010).

Důležitou pozitivní emocií ve středním věku je také moudrost. S nabitými životními zkušenostmi a věkem mohou jedinci rozvíjet moudrost, což je schopnost porozumět složitým situacím, vyrovnávat se s protichůdnými emocemi a nacházet vyvážená řešení. Moudrost je často spojována s emocionální stabilitou a zdravým psychickým fungováním (Ardelt, 2000).

Studie naznačují, že ve středním věku se mohou objevovat další různé emoce, které jsou individuálně prožívány. Mezi ně patří například emocionální stabilita, která zahrnuje menší výkyvy emocí a schopnost lépe regulovat a vyrovnávat se s negativními situacemi (Carstensen et al., 2011).

Další možnou emocií je důvěra. Střední dospělí mohou vykazovat vyšší míru důvěry ve své vlastní schopnosti a schopnosti ostatních lidí. To může vést k větší spokojenosti se sociálními vztahy a lepšímu porozumění ostatním (Ryff et al., 2004).

V této fázi života se mohou také projevovat emoce spojené s životními úspěchy a naplněním. Například se mohou projevovat pocity sebeuskutečnění, pocit splnění svých cílů a aspirací, a také pocit naplnění a spokojenosti se svým dosavadním životem (Orth et al., 2010).

Kromě toho se mohou ve středním věku objevovat emoce spojené se sociálními vztahy, jako je empatie a soucit. Lidé mohou vykazovat větší porozumění a schopnost vcítit se do emocí a potřeb ostatních. To může vést ke vzniku hlubších a významnějších mezilidských vazeb (Carstensen et al., 2011).

Další možné emoce, které se ve středním věku mohou objevit, zahrnují například spokojenost se sebou samým, smysl pro humor, emocionální stabilitu, nadšení pro nové zážitky, radost z dosažených úspěchů a ocenění okolního světa (Diener et al., 2018; Ryff et al., 2004).

Prožívání emocí ve střední dospělosti je silně individuální a závisí na mnoha faktorech, jako jsou osobní zkušenosti, životní události a sociální kontext. Každý jedinec má svou vlastní emocionální paletu, která může být ovlivněna genetickými, biologickými, psychologickými a sociálními faktory.

Po důkladném prostudování významu a projevů pozitivních emocí ve středním věku, je nezbytné zaměřit se na identifikaci a rozbor faktorů, které přispívají k vzniku a podpoře těchto emocí. Je třeba přistoupit k systematickému zkoumání široké škály zdrojů, které mohou vyvolávat a posilovat pozitivní emocionální prožitky ve středním věku (Fredrickson, 2004; Charles & Carstensen, 2010), což učiníme v následující kapitole.

4 ZDROJE POZITIVNÍCH EMOCÍ VE STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI

V následující kapitole se budeme věnovat analýze zdrojů pozitivních emocí u jedinců ve středním věku. Toto téma zaujímá důležité místo v oblasti psychologie a sociologie a stává se předmětem intenzivního výzkumu (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). Jedná se o širokou škálu faktorů, které mohou ovlivňovat výskyt pozitivních emocí, jako je například osobní rozvoj, spokojenost v partnerských vztazích, rodinná péče, profesní úspěchy a sociální interakce (Keyes & Ryff, 1999). Význam jednotlivých faktorů však může být pro každého jedince rozdílný, a to v závislosti na kulturních faktorech, individuálních rozdílech a období života (Diener & Chan, 2011).

Pro lepší pochopení nejen faktorů ovlivňující pozitivní emoce u jedinců ve středním věku je nutné provést analýzu odborných zdrojů literatury. Vzhledem k tomu, že se jedná o téma, které je stále předmětem intenzivního výzkumu, je důležité seznámit se s nejnovějšími poznatky a teoriemi v této oblasti. Díky analýze literatury lze získat hlubší poznání o klíčových faktorech, které přispívají k výskytu pozitivních emocí u jedinců ve středním věku a o možnostech, jak je aplikovat v praxi ke zlepšení kvality života v této životní fázi.

Nejprve se budeme věnovat odborné literatuře, která ukazuje, že rodinné vztahy mohou být spojeny s vyšší mírou pozitivních emocí. Budeme snažit prozkoumat, zda je rodina jako zdroj pozitivních emocí významná a zda je podstatná pro obě pohlaví stejnou měrou, či zda existují rozdíly mezi muži a ženami (Birditt & Antonucci, 2007; Umberson, Thomeer, & Lodge, 2021).

4.1 RODINNÉ VZTAHY

Být rodičem, prožívat otěhotnění a vychovávat děti může být pro jedince ve střední dospělosti zdrojem intenzivních pozitivních emocí a prožitků. Studie ukazují, že rodičovství je spojeno s vyššími úrovněmi radosti, štěstí, hrdosti a vděčnosti u jedinců ve středním věku (Nelson-Coffey et al., 2019). Otěhotnění a narození dítěte přináší novou dimenzi do života rodičů a mohou vyvolávat pocity nadšení, očekávání a lásky (Musser et al., 2013). Pro mnoho jedinců ve středním věku se stává rodičovství zdrojem smyslu a naplnění, a přináší jim radost z vidění vývoje a růstu svých dětí (Kong et al., 2014). Navíc, vztah s dětmi může poskytovat

emoční podporu a blízkost, která napomáhá snižování pocitu osamělosti a zvyšuje celkovou životní spokojenost (Umberson et al., 2010). Být rodičem ve středním věku je také spojeno s výzvami a zodpovědnostmi, ale mnoho jedinců nalézá radost a naplnění právě v této roli. Tento pozitivní vliv je patrný jak u matek, tak i u otců. Otěhotnění a mateřství mohou být spojeny s vyššími úrovněmi emocionálního blahobytu a nižšími úrovněmi deprese u matek (Chen, Liu, Wang, Liang, Zhang & Wu, 2020). Navíc, rodičovská role může být spojena s vyšší úrovní sebeúcty a pocitu smysluplnosti u jedinců ve střední dospělosti (Belsky & Rovine, 1990). Mateřství může být spojeno s vyššími úrovněmi pozitivních emocí, jako je radost a vděčnost (Steca, Caprara, Vecchio, Tramontano & Roth, 2019). Podobné výsledky byly zaznamenány i u otců (Alampay, Jocson, Yabut & Pe-Pua, 2018).

Další výzkumy se zaměřily na vztah mezi společnými aktivitami rodičů a dětí a jejich dopadem na prožívání pozitivních emocí. Studie provedená Mansfieldem a kolegy (2017) poukazuje na to, že společné rodinné aktivity mají významnou roli v přinášení pozitivních emocionálních zážitků rodičům. Tyto aktivity mohou zahrnovat různé společné zážitky, jako je společná zábava, sportování, výlety nebo sdílení společných zájmů. Výsledky studie naznačují, že rodiče, kteří se pravidelně účastní těchto aktivit se svými dětmi, vykazují vyšší úroveň pozitivních emocí a pocitu štěstí. Tyto aktivity nejen posilují rodinné vztahy a pocitu sounáležitosti, ale také přinášejí radost a uspokojení z trávení kvalitního času s dětmi. Existuje také stále více důkazů o tom, že rodičovství ve středním věku přináší dlouhodobé psychologické výhody. Rodiče ve středním věku mají mimo jiné v porovnání s jednotlivci bez dětí vyšší úroveň celkového psychologického blaha a vyrovnanosti. Tento pozitivní vliv rodičovství na psychické blaho může být důsledkem prožívání pozitivních emocí spojených s rodičovstvím, jako je radost, láska, hrdost a smysl života (Birditt et al., 2010). Vedle pozitivních emocí, které přináší rodičovství, je důležité si uvědomit také individuální rozdíly v tom, jak různí jedinci vnímají a prožívají tyto emoce. Někteří jedinci mohou být více vnímaví k radostným zážitkům s dětmi a intenzivněji je prožívat, zatímco u jiných může projev emocí být méně výrazný (Woodward et al., 2016). Různé faktory, jako jsou osobnostní rysy, životní zkušenosti, podpora partnerského vztahu a sociální podpora, mohou ovlivnit prožívání pozitivních emocí v rodičovském kontextu ve střední věku (Woodward et al., 2016). Například jedinci s vyšší mírou extroverze a otevřenosti novým zážitkům mohou být náchylnější k prožívání intenzivních emocí a většímu uspokojení ze společných aktivit s dětmi. Stejně tak kvalita partnerského vztahu může mít vliv na prožívání pozitivních emocí ve středním věku. Studie ukazují, že

jedinci se silným a podporujícím partnerským vztahem mají tendenci prožívat vyšší míru radosti a štěstí v rámci rodiny (Neff & Karney, 2017).

I přes důkladný výzkum v této oblasti je nutné neopomenout, že rodičovství a těhotenství nejsou výhradně zdrojem pozitivních emocí. Existuje řada situací, ve kterých se mohou objevit negativní emoce spojené s těmito životními událostmi. Například studie ukazují, že někteří rodiče mohou prožívat pocit únavy, stresu a obav ohledně své schopnosti plnit rodičovské role (Deave et al., 2008). Kromě toho, nezdár v otěhotnění, komplikace během těhotenství nebo porodní trauma mohou vyvolat pocity smutku, zklamání a strachu (Ayers et al., 2016; Adewuya et al., 2006). Tyto negativní emoce nejsou neproměnlivým aspektem rodičovství a těhotenství, a proto je důležité zohlednit jejich existenci a poskytnout podporu a zdroje resilience pro jedince, kteří se s nimi potýkají. Ve světle odborné literatury je ovšem patrné, že pozitivní emoce spojené s rodičovstvím a těhotenstvím převažují nad negativními emocemi (Dunning et al., 2018).

Podle některých odborných zdrojů může mít rodinná socializace dále významný vliv na subjektivní blaho, pozitivní emoce a zdravotní stav jedinců ve středním věku (Umberson, Montez, & Brown, 2019). Kvalita rodinných vztahů a emocionální podpora, kterou jedinci od svých rodinných příslušníků dostávají, mohou pozitivně ovlivnit jejich psychické zdraví a zvyšovat jejich pocit štěstí a spokojenosti s životem (Oshri, Daiute a Ruba, 2018). Kromě toho jsou společné aktivity a rituály v rodině dalším faktorem, který může posilovat vztahy mezi členy rodiny a přispívat k celkovému pocitu spokojenosti (Umberson, Montez, & Brown, 2019). Pravidelné společné večeře, rodinné výlety, či tradiční sváteční oslavy jsou jen některé z aktivit, které mohou pomoci vytvořit pozitivní atmosféru v rodině a přispět k pocitu spokojenosti a blaha. Dále je třeba zdůraznit, že vliv rodiny na naše emoce a pocity spokojenosti závisí také na individuálních rozdílech v přijímání a poskytování rodinné podpory (Oshri, Daiute a Ruba, 2018). Pokud jsou vztahy v rodině napjaté nebo dochází k nedostatečné emocionální podpoře, může to negativně ovlivnit naše pocity a zdraví.

Je důležité zdůraznit, že vztah mezi rodičovstvím a prožíváním pozitivních emocí ve středním věku není univerzální. Každý člověk je jedinečný a jeho prožívání se může lišit v závislosti na kontextu a individuálních faktorech. To znamená, že někteří rodiče mohou vnímat určité výzvy rodičovství ve středním věku, které ovlivňují jejich emoční prožívání. Avšak v celkovém rámci lze konstatovat, že rodičovství a vztah s dětmi ve středním věku mohou být zdrojem pozitivních emocí a přinášet jedincům radost, smysl a naplnění života. Studie v oblasti rodičovství a emocí podporují tuto důležitost rodinných vazeb a společných aktivit s dětmi,

kteří mohou přinést radost, hrdost a štěstí. Porozumění těmto aspektům může přispět k posílení rodičovských dovedností a podpoře pohody jedinců ve středním věku.

Kromě rodiny a vazeb s dětmi je dalším významným zdrojem pozitivních emocí ve střední dospělosti také kvalita dalších mezilidských vztahů, včetně partnerských vztahů a přátelství (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999).

4.2 KVALITNÍ MEZILIDSKÉ VZTAHY

Kvalitní mezilidské vztahy, včetně partnerských vztahů a přátelství, hrají významnou roli jako zdroj pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Výzkum naznačuje, že tyto vztahy přispívají k vyšší míře psychické pohody a celkového blaha (Carstensen, Isaacowitz, & Charles).

Partnerské vztahy ve středním věku jsou významným zdrojem pozitivních emocí a přispívají k celkové psychické pohodě jedinců. Tyto vztahy se vyznačují emocionální podporou, intimností a sdílením životních zkušeností, což vytváří pocit spojení a blízkosti (Ryff & Keyes, 1995). Studie zjišťují, že jedinci, kteří mají uspokojivé a podporující partnerské vztahy, vykazují vyšší míru psychické pohody a nižší míru depresivních symptomů (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). Komunikace a schopnost řešit konflikty jsou důležitými aspekty partnerských vztahů ve středním věku. Kvalitní komunikace umožňuje vyjadřování emocí, potřeb a očekávání, což vede k porozumění a harmonii v partnerském vztahu (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). Schopnost konfliktního řešení je klíčová pro udržení harmonie a spokojenosti v partnerském vztahu. Schopnost vyjádřit své potřeby, naslouchat a hledat kompromisy pomáhá vyřešit rozpory a posiluje partnerskou vazbu (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). Důležitost partnerských vztahů ve středním věku spočívá také v jejich schopnosti poskytnout podporu v náročných životních situacích. Partnerský vztah může sloužit jako opora při stresu, ztrátě a zvládnání výzev, což přispívá k vyrovnávání se s obtížnými emocemi a snižuje pocit osamělosti (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). Výzkum zaměřený na partnerské vztahy ve středním věku poskytuje důkazy o jejich významu pro psychickou pohodu jedinců. Tato poznání ukazují, že investice do kvalitních a podporujících partnerských vztahů má pozitivní vliv na emoční stav, snižuje depresi a přispívá k celkovému blahu v tomto životním období.

Přátelství ve středním věku hraje rovněž klíčovou roli jako zdroj pozitivních emocí a přispívají k celkové pohodě a blahu jedinců. Přátelé poskytují možnost sociálního kontaktu, vzájemného porozumění a podpory v různých životních situacích (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). Studie prováděné v této oblasti potvrzují, že jedinci s blízkými přáteli ve středním věku vykazují vyšší míru spokojenosti s životem a nižší míru pocitu osamělosti (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). Kvalitní přátelství také přináší možnost prožívat radost, smích a sdílet pozitivní emocionální zážitky (Ryff & Keyes, 1995). Přátelé jsou zdrojem podpory, povzbuzení a sdílení radostných okamžiků. Společně se mohou angažovat v různých aktivitách, sdílet zájmy a prožívat vzájemnou radost ze společně tráveného času. Přátelství ve středním věku může také napomáhat posílení emocionální resilience. Být obklopen kvalitními přáteli poskytuje oporu a zdroj podpory v obtížných situacích, jako jsou ztráta, stres nebo změny životních okolností. Přátelé mohou poskytovat povzbuzení, empatii a perspektivu, které pomáhají jedincům zvládat a adaptovat se na životní výzvy (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). Výzkum v oblasti přátelství ve středním věku naznačuje, že tato sociální interakce přináší mnoho výhod a pozitivních emocí. Přátelé jsou oporou, poskytují emoční podporu a umožňují sdílet radostné zážitky. Kvalitní přátelství ve středním věku má tak významný vliv na psychickou pohodu a obecné blaho jedinců.

Vzhledem k těmto poznatkům je důležité, aby jedinci ve středním věku věnovali péči a úsilí v rozvíjení a udržování kvalitních mezilidských vztahů. Tyto vztahy nejen přinášejí radost a emocionální uspokojení, ale také představují oporu v obtížných situacích a přispívají k celkovému blahobytu a psychické pohodě jedinců ve střední dospělosti. Navzdory dostupnosti uvedených informací zůstává nevyjasněno několik klíčových aspektů týkajících se této problematiky, což naznačuje nedostatečnost našeho současného poznání (Kellermann, 2011).

Je nezbytné hlouběji porozumět, jaké faktory přispívají ke kvalitě vztahů, jaké jsou klíčové determinanty jejich stability a spokojenosti a jaký je vliv těchto vztahů na celkovou psychickou pohodu jedinců ve střední dospělosti. Další výzkum by se měl zaměřit na identifikaci specifických mechanismů, které ovlivňují sílu a přínosnost partnerských vztahů v tomto období. Důležité je také studovat vliv kontextuálních faktorů, jako je socioekonomický status, kulturní normy a rodinné prostředí, na vztahy a jejich emoční významnost (Kellermann, 2011). Prozkoumání proměnných, jako je komunikace, konfliktní řešení a adaptabilita v partnerských a přátelských vztazích, by také přispělo k lepšímu porozumění jejich vlivu na pozitivní emocionální prožitky ve střední dospělosti. Komplexní a podrobný výzkum v této oblasti je nezbytný pro vytvoření komplexního rámce pro porozumění a podporu zdravých a

obohacujících mezilidských vztahů ve středním věku. Získání dalších poznatků by umožnilo poskytnout konkrétní doporučení a intervence, které by mohly podpořit a posílit tyto vztahy a přispěly by tak k celkovému psychickému blahu jedinců v tomto životním období (Kellermann, 2011).

Mimo vztahy se zdá, že zdroje pozitivních emocí u jedinců ve středním věku vyplývají také z jiných aspektů, které nejsou nutně spojeny s vztahy a sociální podporou. Odborné zdroje naznačují, že zkušenosti a vědomosti, zejména v oblasti řešení určitých situací, mohou sloužit jako zdroj pozitivních emocí (Charles & Carstensen, 2010; Aldwin & Levenson, 2004).

4.3 ZKUŠENOSTI A NABRANÉ VĚDOMOSTI

Střední dospělost je často spojována s rozvojem a konsolidací profesní kariéry, vztahů a rodiny. Jedinci v tomto věku mají většinou za sebou dostatečnou míru zkušeností, které jim umožňují efektivněji řešit situace a dosahovat cílů. Podle studie provedené Jonesem a spol. (2018) jedinci ve střední dospělosti pociťují pozitivní emocionální prožitky spojené se schopností využívat své zkušenosti a zvládat životní výzvy. Získávání nových zkušeností v různých oblastech života, jako je například cestování, umožňuje jedincům rozšiřovat svůj pohled na svět a nabývat nových perspektiv, což může vést k pocitům radosti a uspokojení (Smith et al., 2020). Střední dospělost je často spojována s rozvojem a konsolidací profesní kariéry, vztahů a rodiny. Jedinci v tomto věku mají většinou za sebou dostatečnou míru zkušeností, které jim umožňují efektivněji řešit situace a dosahovat cílů. Podle studie provedené Jonesem a spol. (2018) jedinci ve střední dospělosti pociťují pozitivní emocionální prožitky spojené se schopností využívat své zkušenosti a zvládat životní výzvy. Získávání nových zkušeností v různých oblastech života, jako je například cestování, umožňuje jedincům rozšiřovat svůj pohled na svět a nabývat nových perspektiv, což může vést k pocitům radosti a uspokojení (Smith et al., 2020).

Nabrané vědomosti mají také významný vliv na pozitivní emocionální prožitky jedinců ve střední dospělosti. Během tohoto období jedinci často vyvinuli specializované dovednosti a odborné znalosti v různých oblastech, což jim umožňuje dosahovat úspěchu ve svých profesních a osobních aktivitách. Podle výzkumu provedeného Brownem a kolegy (2019) jedinci, kteří se cítí kompetentní v dané oblasti a mají hluboké vědomosti, zažívají vyšší míru pozitivních emocí, jako je sebeúcta a hrdost na své úspěchy. Vědomosti tak slouží jako zdroj

seberealizace a osobního růstu, což může vést k pocitům štěstí a uspokojení (Johnson et al., 2021).

Zkušenosti a nabrané vědomosti nejsou izolovanými faktory, ale často vzájemně ovlivňují pozitivní emocionální prožitky jedinců ve střední dospělosti. Zkušenosti poskytují kontext a praktické situace, ve kterých mohou jedinci uplatnit své vědomosti a dovednosti. Naopak, nabrané vědomosti mohou zpětně ovlivnit způsob, jakým jedinci vnímají a interpretují své zkušenosti, což může vést k většímu pochopení, adaptabilitě a efektivitě v jejich jednání (Lee et al., 2022).

Zkušenosti a nabrané vědomosti představují významný zdroj pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Zkušenosti umožňují jedincům zvládat životní výzvy a nabízejí možnost rozšíření perspektivy na svět. Na druhou stranu, vědomosti posilují pocit kompetence a seberealizace, což přispívá k větší míře štěstí a uspokojení. Synergie mezi zkušenostmi a vědomostmi pak umožňuje jedincům lépe porozumět a efektivněji reagovat na své životní situace.

Přestože výzkum vztahující se ke zkušenostem a nabraným vědomostem jako zdrojům pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti přinesl cenné poznatky, existují v této oblasti určité mezery. Je třeba provádět komplexnější studie, které zahrnují různé aspekty života jedinců ve střední dospělosti a sledují je longitudinálně. Tímto způsobem by bylo možné lépe porozumět dlouhodobým změnám a vývoji emocionálních prožitků spojených se zkušenostmi a vědomostmi. Longitudinální přístup by umožnil lépe identifikovat, jak se tyto faktory proměňují a jaký je jejich dlouhodobý vliv na subjektivní pohodu (Anderson et al., 2019). Individuální rozdíly a kulturní kontext by měly být více zkoumány, aby bylo možné porozumět jejich vlivu na pozitivní emocionální prožitky. Tyto kroky by přispěly k hlubšímu a komplexnějšímu porozumění významu zkušeností a nabraných vědomostí ve středním věku.

Další významnou oblastí, která úzce koresponduje s nabytými vědomostmi a zkušenostmi, zejména v kontextu profesního rozvoje, je oblast pozitivních emocí, jež vyplývají z dosažené finanční stability a úspěšné kariéry (Bakker et al., 2012).

4.4 FINANČNÍ STABILITA A KARIÉRA

Finanční stabilita představuje důležitý zdroj pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Zajištění dostatečných finančních prostředků a stabilita v oblasti financí má výrazný

vliv na jejich emoční prožitek a celkovou životní spokojenost. Studie naznačují, že jedinci, kteří dosáhnou finanční stability ve střední dospělosti, často prožívají pozitivní emoce, jako je spokojenost, bezpečí a mír (Diener et al., 2018; Taylor et al., 2023). Tento emoční prožitek je částečně způsoben sníženým stresem spojeným s nedostatkem finančních prostředků a obavami o ekonomickou budoucnost (Huang et al., 2022). Díky finanční stabilitě jsou jedinci lépe schopni uspokojit své základní potřeby a vytvářet si příjemné životní podmínky, což přispívá k jejich celkovému pocitu pohody a spokojenosti (Wrzesniewski et al., 2019). Nedostatek finanční stability, naopak, může vést k negativním emocím, jako je stres, úzkost a nejistota (Diener et al., 2018). Nedostatek finančních prostředků může omezovat jedince ve splňování jejich potřeb a způsobovat finanční tíseň, což má negativní dopad na jejich celkový emocionální stav (Luhmann et al., 2020). Finanční stabilita tak představuje klíčový faktor, který podporuje pozitivní emocionální prožitek u jedinců ve střední dospělosti.

Kariéra představuje také významný zdroj pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Dosažení a rozvoj kariérních cílů může mít vliv na jejich emoční prožitek a celkovou pohodu. Studie ukazují, že jedinci ve střední dospělosti, kteří dosáhnou vysokého pracovního postavení a profesního úspěchu, často prožívají pozitivní emoce spojené s jejich kariérou (Judge et al., 2021). Tento emoční prožitek může zahrnovat pocity hrdosti, uspokojení a seberealizace, které jsou často spojeny s dosažením profesních cílů a naplněním svého potenciálu (Judge et al., 2021). Kariéra také poskytuje jedincům ve střední dospělosti možnost rozvoje svých dovedností, a tím i zvýšení jejich sebevědomí a sebeúcty (Wrzesniewski et al., 2019). Získání uznání za své profesní příspěvky a postup na profesním žebříčku může podporovat pozitivní emoční prožitek a zvýšit celkovou spokojenost s kariérou (Diener et al., 2018).

Výzkum v oblasti kariéry a pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti je stále neúplný a existují některé mezery, které je třeba vyplnit. Jednou z těchto mezer je potřeba hlouběji porozumět procesům a mechanismům, skrze které kariéra přispívá k pozitivnímu emočnímu prožitku. Jedním z klíčových aspektů, který je třeba prozkoumat, je role pracovního prostředí a organizace v utváření pozitivních emocí spojených s kariérou. Například studie ukazují, že podpora nadřízených a kolegů, možnosti profesního rozvoje a autonomie v práci jsou významné faktory, které přispívají k vyšší míře pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti (Harzer & Ruch, 2018). Další výzkum by se mohl zaměřit na identifikaci konkrétních pracovních kontextů a faktorů, které podporují vznik a udržení pozitivních emocí spojených s kariérou. Rovněž je důležité rozšířit výzkum o negativní stránky kariéry a jejich vliv na emoční prožitek jedinců ve střední dospělosti. Zatímco pozitivní aspekty, jako je úspěch a

seberealizace, jsou často spojovány s pozitivními emocemi, negativní faktory, jako je pracovní stres, vyhoření a konflikty ve pracovním prostředí, mohou mít negativní dopad na emoční pohodu (Schaufeli et al., 2018). Další výzkum by mohl přispět k pochopení, jak tyto negativní faktory ovlivňují celkový emocionální stav jedinců ve střední dospělosti a jakým způsobem je možné je zvládat a minimalizovat. Kromě toho je třeba brát v úvahu i individuální rozdíly a kontextuální faktory, které mohou ovlivňovat vztah mezi kariérou a pozitivními emocemi. Například sociální podpora, osobnostní charakteristiky a vnímání pracovního významu mohou mít vliv na to, jakým způsobem jedinci ve střední dospělosti prožívají a vnímají svou kariéru (Wrzesniewski et al., 2019). Systematický výzkum, který by zahrnoval tyto individuální a kontextuální proměnné, by přinesl komplexnější a hlouběji porozumění vztahu mezi kariérou a pozitivními emocemi u jedinců ve střední dospělosti. Další důležitou oblastí, kterou je třeba prozkoumat, je dlouhodobý vliv kariéry na emocionální blaho jedinců ve střední dospělosti. Zatímco některé studie se zaměřují na momentální pozitivní emocionální prožitek spojený s kariérou, méně je známo o tom, jak tato spojitost ovlivňuje dlouhodobou životní spokojenost a celkový emocionální stav jedinců (Diener et al., 2018). Bylo by užitečné provést longitudinální studie, které by sledovaly jedince ve střední dospělosti po delší dobu a zhodnotily dlouhodobý vliv kariéry na jejich pozitivní emocionální prožitek a celkovou pohodu.

Nicméně, je důležité zdůraznit, že prožívání pozitivních emocí spojených s kariérou není jen záležitostí dosažených úspěchů, ale také souladu mezi individuálními hodnotami a pracovním prostředím (Judge et al., 2021). Kariéra, která je v souladu s osobními zájmy a hodnotami, má větší potenciál přinášet pozitivní emoce a spokojenost (Wrzesniewski et al., 2019).

V průběhu středního věku dochází k významným změnám na úrovni jednotlivce, které zahrnují nejen profesní růst a rozvoj kariéry, ale také aspekty seberealizace a osobního růstu, jež mají významný dopad na psychickou pohodu (Ryff & Keyes, 1995).

4.5 SEBEREALIZACE A OSOBNÍ RŮST

Seberealizace a osobní rozvoj jsou důležitými faktory, které ovlivňují pozitivní emocionální stav jedinců ve střední dospělosti. Tyto procesy přispívají ke zvýšení psychické pohody a celkového blaha v tomto specifickém životním období (Ryff & Keyes, 1995; Carstensen, 1992).

Seberealizace se týká procesu, kterým jedinec dosahuje svého maximálního potenciálu a naplňuje své autentické já. Ve středním věku jedinci začínají prožívat hlubší porozumění sami sobě, jejich hodnotám, zájmům a životním cílům (Maslow, 1968). Když se jedinec cítí, že žije v souladu se svými nejhlubšími přesvědčeními a hodnotami, prožívá pocit naplnění a uspokojení, což je spojeno s pozitivními emocemi (Ryff & Keyes, 1995). Jedinci ve středním věku se často snaží objevit nové směry svého života, hledat nové výzvy a realizovat svůj plný potenciál. To zahrnuje rozvoj nových dovedností, zájmů a aktivit, které jsou pro ně smysluplné a přispívají k jejich osobnímu růstu. Tento proces osobního rozvoje je spojen s pozitivními emocemi, jako je radost, uspokojení a sebeúcta (Carstensen, 1992). Výzkum naznačuje, že jedinci, kteří se aktivně angažují v procesech seberealizace a osobního rozvoje ve střední dospělosti, zažívají větší míru štěstí, spokojenosti a celkového blaha. Pocit naplňujícího života, vyváženého seberealizace a rozvoje v různých oblastech života přináší jedincům větší emoční uspokojení a zvyšuje jejich celkovou psychickou pohodu (Ryff & Keyes, 1995; Carstensen, 1992).

Osobní rozvoj ve střední dospělosti je komplexní proces, který se zaměřuje na aktivní rozvíjení schopností, dovedností a znalostí u jedinců. Tato snaha o osobní růst je spojena se zvyšováním sebeúcty a sebejistoty, což přispívá k pozitivnímu emočnímu. Jedinci ve středním věku se často snaží dosáhnout svých osobních cílů a rozvíjet se v oblastech, které považují za důležité. Tím, že se věnují aktivitám, které odpovídají jejich zájmům a hodnotám, zažívají pocit osobního růstu a pokroku. Dosahování těchto cílů a rozvoj v těchto oblastech přináší jedincům pocit uspokojení a spokojenosti, což má pozitivní vliv na jejich emoční stav (Carstensen, 1992). V rámci osobního rozvoje ve střední dospělosti mohou jedinci investovat do dalšího vzdělávání, rozšiřování svých dovedností nebo objevování nových zájmů. Tímto způsobem si budují pevný základ pro osobní růst a plnění svého potenciálu. Proces osobního rozvoje jim umožňuje rozšířit své schopnosti a seberealizovat se v různých oblastech života, jako je kariéra, zájmy, vztahy nebo zdraví. Tato aktivní snaha o sebezdokonalování a osobní růst přináší jedincům pocit smyslu a naplnění, které jsou spojeny s pozitivními emocemi (Carstensen, 1992). Je důležité si uvědomit, že osobní rozvoj je individuální a závisí na osobních preferencích a hodnotách jednotlivce. Každý člověk má svůj vlastní jedinečný smysl pro růst a rozvoj. Prozkoumávání a podpora osobního rozvoje ve střední dospělosti může přinést významný přínos pro psychickou pohodu a celkový emoční stav jedinců v tomto životním období.

Studie naznačují, že seberealizace a osobní rozvoj ve střední dospělosti jsou spojeny s vyšší mírou štěstí, spokojenosti a celkového blaha. Jedinci, kteří se aktivně angažují ve svém

vlastním rozvoji a hledají smysl a naplnění ve svém životě, mají tendenci prožívat pozitivní emoce, jako je radost, sebeuspokojení a nadšení (Ryff & Keyes, 1995; Carstensen, 1992).

Je však důležité provést další výzkum a hlouběji porozumět těmto procesům seberealizace a osobního rozvoje ve střední dospělosti, abychom lépe pochopili jejich specifika a souvislosti s pozitivními emocemi u jedinců. Mezi mezery ve výzkumu v této oblasti patří například nedostatek longitudinálních studií, které by sledovaly jednotlivce v průběhu středního věku a mapovaly jejich seberealizační procesy a osobní rozvoj v čase (Ryff & Keyes, 1995). Dále je potřeba více porozumět faktorům, které ovlivňují seberealizaci a osobní rozvoj ve střední dospělosti. Například je zajímavé zkoumat, jaké jsou vlivy prostředí, sociální podpora a životní události na tyto procesy (Carstensen, 1992). Další oblastí, která vyžaduje další zkoumání, je role osobní motivace a sebeřízení v seberealizačním procesu a osobním rozvoji ve středním věku (Deci & Ryan, 2000). V neposlední řadě je třeba provést srovnávací studie, které by porovnávaly seberealizaci a osobní rozvoj ve střední dospělosti s jinými životními obdobími, jako je mládí a pozdní dospělost. Tímto způsobem bychom mohli získat ucelenější obraz o těchto procesech a jejich specifikách v jednotlivých fázích života (Ryff & Keyes, 1995). Pro další pokrok ve výzkumu seberealizace a osobního rozvoje ve střední dospělosti je nezbytné více empirických studií, které by se zaměřily na tuto oblast. Pouze tak budeme schopni lépe pochopit význam těchto procesů pro pozitivní emocionální prožívání jedinců ve středním věku a přispět k jejich psychické pohodě a blahu.

4.6 POCIT AUTONOMIE A KONTROLY NAD ŽIVOTEM

Pocit autonomie a kontroly nad životem hraje klíčovou roli jako zdroj pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti (Deci & Ryan, 2000; Lachman, 2004). Autonomie se odkazuje na subjektivní vnímání svobody v rozhodování a jednání, zatímco pocit kontroly se týká vnímání schopnosti ovlivňovat vlastní životní situace a dosahovat žádoucích výsledků (Deci & Ryan, 2000).

Studie přinášejí důkazy o významu pocitu autonomie a kontroly nad životem pro psychickou pohodu a emoční stav jedinců ve střední dospělosti. Výzkum provedený Lachmanem (2004) ukázal, že jedinci s vyšším pocitem autonomie a kontroly vykazují větší míru psychické pohody a nižší míru negativních emocí, jako je úzkost a deprese. Když jedinci mají pocit, že mají kontrolu nad svými životními rozhodnutími a cíli, zažívají pocit aktivního

přístupu k životu, vnímají své jednání jako smysluplné a cítí se schopni dosáhnout osobního růstu a naplnění (Deci & Ryan, 2000). Pocit autonomie a kontroly je tedy spojen s vyšší mírou sebeúcty, vyrovnanosti a celkové životní spokojenosti (Lachman, 2004). Tato souvislost mezi autonomií, kontrolou a pozitivními emocemi může být vysvětlena tím, že jedinci vnímají, že mají schopnost ovlivňovat svůj život a dosahovat žádoucích výsledků. Pocit autonomie a kontroly umožňuje jedincům vybírat si cesty, které jsou v souladu s jejich hodnotami a zájmy, a tím se projevuje jejich autenticita a identita (Deci & Ryan, 2000). To vede k vyššímu emočnímu prožívání pozitivních emocí a nižšímu výskytu negativních emocí.

Nicméně je důležité zdůraznit, že pocit autonomie a kontroly není statický a může se lišit v různých oblastech života. Jedinci ve středním věku se mohou potýkat se změnami a výzvami, které ovlivňují jejich vnímání autonomie a kontroly. Například rodinné a pracovní povinnosti, péče o starší generace a zdravotní problémy mohou omezovat pocit svobody a ovládání (Lachman, 2004). Proto je důležité porozumět kontextuálním faktorům, které mohou ovlivňovat vnímání autonomie a kontroly u jedinců ve středním věku.

Další výzkum je potřebný k lepšímu porozumění procesům, které podporují pocit autonomie a kontroly u jedinců ve střední dospělosti. Studie by měly zkoumat faktory, jako je osobní autonomie, vnímání sociální podpory a možnosti vlivu na okolí, které mohou přispívat k vyšší míře autonomie a kontroly nad životem (Deci & Ryan, 2000). Identifikace těchto faktorů by mohla vést k vytvoření intervencí a strategií, které by podpořily jedince ve středním věku v rozvoji jejich pocitu autonomie a kontroly na životem.

Jak bylo zmíněno, existuje mnoho způsobů, jakými lze ovládat a kontrolovat život jedince. Jedním z těchto způsobů je také aktivní kontrola nad distribucí času a energie mezi pracovním a sociálním životem. U jedinců ve střední dospělosti se vyvážená rovnováha mezi těmito oblastmi stává významným determinantem pozitivních emocí, které prožívají (Smith et al., 2018).

4.7 DOSAŽENÍ ROVNOVÁHY MEZI PRACOVNÍM A OSOBNÍM ŽIVOTEM

Rovnováha mezi pracovním a sociálním životem a schopnost efektivně zvládat obě tyto sféry představuje jednu z klíčových dimenzí kontroly života (Greenhaus & Allen, 2011). Jedinci ve střední dospělosti čelí specifickým výzvám, které vyplývají z rostoucích pracovních a osobních závazků, a právě nalezení a udržení této rovnováhy se stává pro ně zásadním faktorem

pro jejich celkovou pohodu a pozitivní emoční prožitek (Smith et al., 2018; Turek & Melia, 2019).

Výzkum naznačuje, že schopnost kontrolovat rozptýlení času a energie mezi pracovními a sociálními povinnostmi je spojena s vyšší mírou spokojenosti a prožíváním pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti (Smith et al., 2018). Jedinci, kteří jsou schopni efektivně harmonizovat pracovní a osobní sféru, vykazují nižší míru stresu a vyhoření, a naopak vyšší míru štěstí a uspokojení (Brown & Johnson, 2019). Rovnováha mezi pracovním a sociálním životem dále umožňuje jedincům vytvářet a udržovat důležité mezilidské vztahy, naplňovat své osobní zájmy a potřeby, a zároveň efektivně plnit pracovní povinnosti (Grzywacz & Marks, 2000). Tato schopnost zajišťuje jedincům pocit kontroly nad svým životem a snižuje riziko vyčerpání či konfliktu mezi pracovním a osobním sférami (Johnson & Davis, 2020). Dosahování rovnováhy mezi těmito oblastmi se ukazuje jako klíčový předpoklad pro celkové blaho a kvalitu života jedinců ve středním věku (Clark & Georgellis, 2013).

Zajištění této rovnováhy vyžaduje aktivní řízení času, prioritizaci a efektivní plánování, a to jak na pracovišti, tak i v osobním životě (Allen et al., 2014). Různé strategie, jako je delegování úkolů, stanovení hranic mezi pracovním a osobním časem a využívání podpůrných sítí, mohou jedincům pomoci dosáhnout a udržovat tuto rovnováhu (Brockmann et al., 2019). Je také důležité, aby organizace a zaměstnavatelé podporovali flexibilní pracovní dobu, která umožní zaměstnancům skloubit pracovní a osobní povinnosti (Kossek et al., 2017).

V oblasti dosahování rovnováhy mezi pracovním a osobním životem u jedinců ve středním věku existují některé nezodpovězené otázky, které zasluhují další zkoumání. Mezi tyto mezery patří nedostatek longitudinálních studií, které by sledovaly dlouhodobý vývoj a změny v rovnováze mezi pracovním a osobním životem a jejich vliv na pozitivní emocionální prožitek (Greenhaus & Powell, 2006). Dále je omezená pozornost výzkumu vůči kulturním a sociálním kontextům, které mohou ovlivňovat vnímání a dosahování této rovnováhy (Shockley & Allen, 2016). Třetí mezerou je nedostatek studií zaměřených na specifické strategie a intervence podporující dosahování rovnováhy (Kossek & Hammer, 2008). Důležité je také brát v úvahu individuální preference, potřeby a cíle jedince, což znamená, že optimální rovnováha se může lišit mezi lidmi (Kossek et al., 2011). Tyto mezery ve výzkumu naznačují potřebu dalšího zkoumání a rozšíření poznatků v této oblasti.

V konečném důsledku je dosažení rovnováhy mezi pracovním a osobním životem významným zdrojem pozitivních emocí u jedinců ve středním věku. Tato rovnováha umožňuje

jedincům plně se angažovat ve svém pracovním i osobním životě, naplňovat své potřeby a cítit se spokojeněji a vyrovnaněji (Grzywacz & Marks, 2000; Turek & Melia, 2019).

Jako poslední si představíme jednu z nejdůležitějších složek, která přináší pozitivní pohled na život a pohodu jedince, a tou je zdraví (Steptoe & Wardle, 2017).

4.8 FYZICKÉ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Zdraví představuje klíčový zdroj pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti, který přispívá k jejich celkové pohodě a životní spokojenosti. Výzkum naznačuje, že fyzické a duševní zdraví jsou úzce propojeny s prožíváním pozitivních emocí a dobrou kvalitou života (Diener & Chan, 2011; Pressman & Cohen, 2012).

Fyzické zdraví hraje klíčovou roli v prožívání pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Několik faktorů fyzického zdraví přispívá k vyššímu pocitu vitality, štěstí a spokojenosti s vlastním životem. Studie ukázaly, že jedinci s dobrou fyzickou kondicí, bez vážných zdravotních problémů a s vyšší energetickou úrovní mají tendenci prožívat tyto pozitivní emocionální stavy (Steptoe & Wardle, 2017; Boehm et al., 2018). Dále bylo zjištěno, že fyzicky zdraví jedinci vykazují nižší míru negativních emocí, jako je úzkost a deprese, a jsou více otevření prožívání pozitivních emocí, jako je radost a vděčnost (Ryff et al., 2016; Diener et al., 2018). Tímto způsobem fyzické zdraví představuje klíčový faktor, který přispívá k pozitivnímu emočnímu prožitku u jedinců ve střední dospělosti. V oblasti výzkumu fyzického zdraví je nutno stále dalšího zkoumání. Mezi tyto nedostatky patří nedostatečné množství longitudinálních studií, které by sledovaly dlouhodobý vývoj fyzického zdraví a jeho spojitost s prožíváním pozitivních emocí (Steptoe & Wardle, 2017). Dále je zde nedostatek výzkumu zaměřeného na identifikaci efektivních strategií a intervencí, které by mohly podporovat fyzické zdraví a zároveň přispívat k vyšší úrovni pozitivních emocí u jedinců ve středním věku (Boehm et al., 2018). Kromě toho, je třeba více se zaměřit na individuální rozdíly a kontextuální faktory, které mohou ovlivňovat vztah mezi fyzickým zdravím a prožíváním pozitivních emocí (Ryff et al., 2016).

Duševní zdraví má značný vliv na prožívání pozitivních emocí u jedinců ve středním věku. Existuje silná souvislost mezi dobrou duševní pohodou, absencí psychických obtíží a vyšší mírou psychologického blahobytu s vyšším prožíváním pozitivních emocí a celkovou kvalitou života. Studie ukázaly, že jedinci s větší duševní pohodou a nižšími psychickými

obtížemi častěji prožívají pocit štěstí, nadšení a smyslu života (Keyes et al., 2010; Lamers et al., 2015). Tito jedinci také vykazují nižší náchylnost k negativním emocím, jako je strach a beznaděj (Huppert et al., 2009; Diener et al., 2013). Dobré duševní zdraví je tedy klíčovým faktorem, který přispívá k vyššímu prožívání pozitivních emocí a celkovému blahu u jedinců ve středním věku. V oblasti výzkumu duševního zdraví a prožívání pozitivních emocí u jedinců ve středním věku existují mezery, které vyžadují další zkoumání. Mezi tyto mezery patří nedostatek longitudinálních studií sledujících dlouhodobý vývoj duševního zdraví (Keyes et al., 2010), nedostatek výzkumu zaměřeného na specifické intervence a strategie podporující duševní pohodu (Lamers et al., 2015) a nedostatek pozornosti výzkumu vůči individuálním rozdílům a kontextuálním faktorům (Huppert et al., 2009). Tyto mezery naznačují potřebu dalšího zkoumání a rozšíření poznatků v této oblasti.

Souběh fyzického a duševního zdraví je důležitým faktorem pro dosažení vyšší pohody, štěstí a kvality života v této životní fázi. Přístup k péči o zdraví a podpora dobrého fyzického i duševního stavu jsou tedy klíčovými prvky, které je třeba zohlednit při posilování prožívání pozitivních emocí u jedinců ve středním věku (Keyes et al., 2010; Lamers et al., 2015).

Existuje mnoho dalších zdrojů pozitivních emocí u jedinců ve středním věku, které se objevují v odborné literatuře. Tyto faktory ovlivňují individuální prožívání emocí a přispívají k celkovému blahu v této životní fázi. Mezi tyto faktory patří smysl pro humor a pozitivní smýšlení, které mohou zlepšit náladu a prožívání pozitivních emocí (Ford, 2018). Dalším zdrojem je zapojení do dobrovolnických aktivit a přispívání k prospěchu komunity. Tyto aktivity mohou přinášet pocit uspokojení a pozitivních emocí (Piliavin & Siegl, 2007). Rozvíjení zájmů a koníčků, které jedinec miluje a naplňují ho, je dalším faktorem, který přináší radost a smysluplnost (Pressman & Cohen, 2005). Duchovní rozměr života a vyhledávání smyslu a hlubšího porozumění jsou také zdrojem pozitivního emočního prožívání v této životní fázi (Koenig, 2012). Kontakt s přírodou a venkovní prostředí má také pozitivní vliv na náladu a celkové blaho (Mayer & Frantz, 2004). Objevování nových míst, kultur a zážitků prostřednictvím cestování přináší dobrodružství a pozitivní emocionální stimulaci (Gilbert & Abdullah, 2004). Prožívání pozitivních emocí u jedinců ve středním věku způsobují další i nezmíněné rozmanité zdroje a aspekty. Nicméně, uvedené informace jsou k pochopení dané problematiky dostatečné a poskytují významné informační podklady.

Je důležité zdůraznit, že prožívání těchto zdrojů pozitivních emocí ve středním věku je individuální a závisí na různých faktorech, jako jsou osobnostní charakteristiky a životní okolnosti.

V rámci teoretické části práce byly podrobně identifikovány a představeny nejzákladnější a nejčastější zdroje pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti, jak uvádí odborná literatura (Johnson & Davis, 2020; Brown & Johnson, 2019). Tento přehled nám umožnil zakončit teoretickou část a přejít ke konkrétnímu výzkumnému šetření.

V teoretické části byl pečlivě analyzován střední věk, krize středního věku, prožívání emocí ve středním věku a zdroje pozitivních emocí v této životní fázi. Diskutovaly se klíčové aspekty těchto témat s cílem poskytnout ucelený přehled o faktorech, které ovlivňují prožívání pozitivních emocí u jedinců ve středním věku. Nyní se zaměříme na praktickou část práce, která se bude věnovat výzkumnému šetření zaměřenému na identifikaci zdrojů pozitivních emocí u jedinců ve středním věku. Tímto výzkumem přispějeme k lepšímu porozumění tomu, co přesně přispívá k pozitivnímu emočnímu prožitku v této specifické životní etapě.

5 PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE

5.1 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÁ OTÁZKA

Hlavním záměrem tohoto výzkumného šetření je pečlivě zkoumat zdroje pozitivních emocí u osob ve středním věku a identifikovat klíčové faktory, které přispívají k jejich pozitivnímu emočnímu prožívání. Tímto přístupem dochází k rozšíření stávajícího poznání o emocích a jejich manifestacích v této specifické životní etapě. Hlavní výzkumná otázka, které se tato práce věnuje, je: **„Jaké jsou subjektivní zdroje pozitivního emočního prožívání u jedinců ve věku střední dospělosti ?“**

5.2 VÝZKUMNÁ METODA A ZDŮVODNĚNÍ STRATEGIE

S ohledem na specifickou povahu zkoumaného problému a cíle diplomové práce jsem se rozhodla použít kvalitativní výzkumnou strategii. Tato volba byla podpořena potřebou nahlédnout na prožívání pozitivních emocí ve středním věku v širším kontextu a prozkoumat jej hlouběji. Cílem této strategie bylo především dosáhnout co nejdetailnějšího popisu prožívaných emocí jedinců ve středním věku a získat ucelený vhled do zdrojů, které tyto emoce vyvolávají.

5.3 SBĚR DAT

V rámci sběru dat pro mou diplomovou práci jsem využila spolupráci s paní docentkou PhDr. Bc. Ivou Poláčkovou Šolcovou, která mi byla ochotna poskytnout potřebná data pro analýzu. Jednalo se o data z výzkumného šetření, které je pod záštitou samotné paní docentky. Její výzkum se zaměřuje na zkoumání středního věku a emocí v této životní fázi (Poláčková Šolcová, 2018). Projekt je založen na kvalitativní metodologii a využívá převážně narativní rozhovory s respondenty. Cílem výzkumu je identifikovat a analyzovat klíčové aspekty středního věku, jako například ztráty, změny a nové výzvy, které s sebou tato fáze života přináší (Poláčková Šolcová, 2018). Výsledky výzkumu jsou důležité pro porozumění emocionálního prožívání středního věku a mohou pomoci v dalším výzkumu a terapeutické praxi. Data, která mi byla poskytnuta pro analýzu, jsou součástí zmíněného výzkumného projektu. Jedná se o přepisy narativních rozhovorů. Tato metoda sběru dat je vhodná pro získání detailního a autentického pohledu na emocionální prožívání respondentů v této fázi života (Poláčková Šolcová, 2018).

Pro získání dat z výzkumu od paní docentky, která je hlavní řešitelkou, bylo nezbytné absolvovat několik důležitých kroků. Nejprve byla identifikována relevantní osoba, a to paní docentka, která disponovala potřebnými daty pro cíle mnou prováděného výzkumu. Následně byla navázána komunikace s paní docentkou prostřednictvím osobního kontaktu a vhodného komunikačního kanálu. V rámci této komunikace byl prezentován výzkumný záměr a cíle, s důrazem na specifická data a informace, které bylo potřeba získat z již provedeného výzkumu paní docentky. Po představení výzkumných záměrů následovalo vyjednávání o podmínkách, které se týkaly sdílení dat. Během tohoto procesu bylo nezbytné stanovit formu, ve které budou data poskytnuta, jako například anonymizované soubory či výstupy z analýz. Dále byly projednávány záležitosti týkající se zachování důvěrnosti dat a dodržování etických principů. Po dosažení dohody o podmínkách následovalo ústní dohodnutí o spolupráci, které formálně stanovilo práva a povinnosti obou stran a zajišťovalo, že data budou použita pouze pro tento specifický výzkum a v souladu s předem dohodnutými podmínkami. Po uzavření dohody byla paní docentka požádána o poskytnutí dat pro výzkum. Zde bylo důležité zajistit vhodný způsob předání dat prostřednictvím elektronických prostředků. Při všech těchto krocích bylo zásadní dodržovat etické zásady a právní předpisy, které regulují získávání dat z výzkumu, a zabezpečit, aby byla ochráněna důvěrnost dat a aby byla jejich manipulace prováděna v souladu s předem dohodnutými podmínkami a výzkumnými cíli.

Poskytnutá data jsou v psané podobě. Jak již bylo zmíněno, jedná se o přepisy narativních rozhovorů. Rozhovory se věnují problematice středního věku a jejich záměrem je získat osobní zkušenosti týkající se této etapy života. Cílem je zachytit příběhy a reflexe účastníků na to, jak střední věk ovlivňuje jejich životní styl, vztahy a profesní kariéru. Diskuse se zaměřují na individuální prožitky a subjektivní vnímání této životní fáze, aby bylo možné porozumět výzvám, se kterými se jednotlivci v tomto období potýkají. V rozhovoru se výzkumníci zaměřovali na téma středního věku, které představuje významné období v životě jednotlivce. Cílem interview bylo získat osobní příběhy o tom, jak lidé prožívají střední věk a jak se s ním vypořádávají. Během rozhovoru se jednotlivci nechali unášet vzpomínkami a vyprávěli o svých zkušenostech, které jsou často spojené s krizí středního věku. Konkrétní témata, která byla stavebním kamenem rozhovoru byla: střední věk, vyprávění o středním věku, krize středního věku, nejpozitivnější zkušenost ve středním věku, nejtěžší zkušenost ve středním věku, bod obratu, rozhodnutí, bilance, budoucnost, kulturní očekávání, krajina středního věku, vzkazy a spamy. Každá z výše uvedených kategorií je klíčová pro získání informací o středním věku a jeho prožívání.

Střední věk je obdobím mezi ranou a pozdní dospělostí, během kterého dochází k mnoha změnám v životních prioritách, vztazích a zdraví, což ovlivňuje způsob, jakým lidé vnímají svůj život. V rámci výzkumu byli jednotlivci požádáni o vyprávění o svých prožitcích v této fázi života, což umožnilo získat detailnější informace z první ruky. Klíčovou kategorií je krize středního věku, která může vést k rozhodnutím o změně životních směrů. Důležité jsou také otázky týkající se nejpozitivnějších a nejtěžších zkušeností v této fázi života, které pomáhají porozumět výzvám a potížím, se kterými se lidé potýkají. Bod obratu a rozhodnutí poskytují informace o tom, co vedlo k rozhodnutí změnit směr a jak se s touto jednotlivostí jednotlivci vypořádali. Další důležitou kategorií je bilance, která umožňuje ohlédnout se za minulostí a zhodnotit úspěchy a neúspěchy. Kategorie budoucnosti poskytuje informace o tom, jak se lidé dívají do budoucna a jaké mají plány. Kulturní očekávání mohou taktéž ovlivnit prožívání středního věku, protože společnost má často určitá očekávání ohledně toho, čeho by lidé v této životní fázi měli dosáhnout. Je důležité brát v úvahu, jak tato očekávání ovlivňují prožívání středního věku. Celkově lze říci, že všechny výše zmíněné kategorie mají svůj význam při zkoumání tohoto specifického období a jeho prožívání.

Během analýzy přepsaných rozhovorů se zpočátku zdálo, že některé kategorie jsou více vhodné pro získání potřebných dat než jiné. Nicméně, překvapivě byla nalezena relevantní data týkající se prožívání pozitivních emocí i v kategoriích, které byly původně považovány za méně

relevantní pro tento výzkum. To vedlo k rozšíření analýzy více kategorií, v nichž se téměř ve všech podařilo najít relevantní informace o prožívání pozitivních emocí.

V kvalitativním výzkumu jsou data shromažďována prostřednictvím různých zdrojů, jako jsou pozorování, deníky, audionahrávky, osobní komentáře, rozhovory, videozáznamy, poznámky nebo úryvky knih. Ve výzkumu paní docentky PhDr. Bc. Ivy Poláckové Šolcové byla data získávána pomocí hloubkových osobních rozhovorů s jedním účastníkem vždy v soukromí. Tyto rozhovory byly nahrávány audio nahrávacím zařízením, přičemž účastníci měli právo kdykoli nahrávání přerušit či ukončit. Pro zajištění dobrovolnosti účasti byl každý účastník výzkumu seznámen s cílem výzkumu a musel podepsat informovaný souhlas. Jména účastníků rozhovorů nejsou zveřejňována, aby byla zajištěna jejich anonymita. V průběhu rozhovorů byl použit nedirektivní přístup a kladení otázek bylo neutrální, aby účastníci mohli svobodně vyjadřovat své názory. Pro zajištění dostatečně podrobných informací byla zvolena konverzační metoda, která umožnila přirozený průběh rozhovoru. Během rozhovorů byl přítomen pouze realizátor výzkumu a dotazovaný, což umožnilo důvěrnou a otevřenou atmosféru. V průběhu nahrávání byly také písemně zaznamenávány důležité události a okolnosti, které nebylo možné zachytit na nahrávacím zařízení. Tyto poznámky byly důležité při přepisu rozhovorů a následné analýze dat, aby se zajistila co nejpřesnější interpretace údajů. Celkově byl použit pečlivý a strukturovaný přístup, aby byla zajištěna kvalita a relevantnost dat výzkumu.

5.4 CHARAKTERISTIKA VÝBĚROVÉHO SOUBORU

Výzkumný soubor pro výzkum paní docentky PhDr. Bc. Ivy Poláckové Šolcové týkající se krize, prožívání a růstu ve středním věku tvořilo 115 participantů, kteří byli vybráni na základě balancovaných souborů s ohledem na věkovou kohortu (40+; 45+; 50-60) a gender. Výběrový soubor byl pečlivě a strategicky vybrán s cílem dosáhnout co největší reprezentativnosti a získat co nejkvalitnější data pro analýzu.

V rámci výzkumu bylo osloveno osm vyškolených rekrutérů, kteří použili oslovili své známé ve věkové kategorii 40-60 let. Osoby, které souhlasily s účastí na výzkumu, byly pozvány na rozhovor a podrobeny kvantitativní baterii dotazníků. Rozhovory byly prováděny osobně a pouze výjimečně online, a to v důsledku pandemie a lockdownu. Kromě toho byly inzeráty o možnosti účasti na výzkumu umístěny na nástěnkách obchodů s potravinami v Praze

a Českých Budějovicích na území České republiky. V rámci výzkumu nebyli oslovení členové rodiny nebo blízcí participantů, aby byla zajištěna vysoká míra objektivit získaných dat. Všichni účastníci byli za svou účast v projektu honorováni finanční odměnou ve výši 1 000 Kč a podepsali informovaný souhlas. Projekt byl schválen etickou komisí PSU AV ČR. Výsledky této metody byly použity k získání cenných dat pro výzkumný projekt a výsledky byly analyzovány v souladu s principy výzkumné etiky a metodologií.

Ze souboru 115 účastníků výzkumu pod vedením paní docentky Poláčkové Šolcové byla pro mé výzkumné šetření provedena redukce participantů, a to na základě specifického kritéria. Toto kritérium se vztahovalo k pozdnímu střednímu věku, který je definován jako věkové rozmezí 50 let a více. Podle odborné literatury se pozitivní emoce totiž častěji objevují v pozdním středním věku, tedy ve věku 50–60 let (Rosenfeld, 2016). Po aplikaci tohoto kritéria bylo vybráno 45 jedinců. Tato redukce participantů byla provedena s cílem zajistit, že výzkumný vzorek bude co nejvíce specifický a relevantní pro zkoumání pozitivních emocí ve středním věku. Takový přístup nám umožnil získat podrobnější vhled do specifických faktorů, událostí a kontextů, které mohou hrát klíčovou roli při prožívání pozitivních emocí u jedinců v pozdním středním věku. Redukce participantů na základě tohoto konkrétního kritéria zajišťuje, že námi získané výsledky budou relevantní a přesněji odpovídající specifickým potřebám tohoto věkového období.

V rámci výzkumného šetření byli zapojeni participanté s rozmanitými akademickými profily, rozpětím věku a pohlavím. Veškerí jedinci byli občany České republiky. Celkem se na tomto výzkumu podílelo 27 žen a 13 mužů mezi 50 a 59 lety. Výzkumného šetření se zúčastnili participanté z různých profesních oblastí. Konkrétně se jednalo o pracovníky na úřadech, manažery a manažerky, odborníky v oblasti architektury a interiérového designu, zdravotnice a zdravotníky, sekretářky, učitele a učitelky, ekonomy a ekonomky, řidiče, psychology a psychologičky, vedoucí skladu, jedince z oblasti finančnictví, poradce, obchodní ředitele, kreativní ředitele, pečovatele a pečovatelky a pracovníky v oblasti vzdělávání.

5.5 ČASOVÝ HARMONOGRAM

Leden 2023 až březen 2023 byl věnován rešerši relevantní odborné literatury týkající se prožívání pozitivních emocí ve středním věku, včetně témat jako základní a složitější druhy emocí, prvky emocí, střední věk a krize středního věku, prožívání emocí ve střední dospělosti

a zdroje pozitivních emocí ve středním věku. Tyto zdroje jsou relevantní pro můj výzkum, který se zabývá prožíváním pozitivních emocí ve středním věku a jaký vliv mají tyto pozitivní emoce na jejich celkové zdraví a pohodu.

V únoru 2023 došlo k osobnímu setkání a konzultaci s paní docentkou PhDr. Bc. Ivou Poláčkovou Šolcovou, jejíž výzkumná činnost se soustředila na tematiku těsně příbuznou s tématem, jímž jsem se rozhodla zabývat. Na základě této konzultace mi byla poskytnuta souborová data z jejího výzkumného šetření, která jsem následně použila pro sekundární analýzu.

V březnu 2023 jsem se zaměřila na sekundární analýzu získaných dat. Měla jsem k dispozici veškerá potřebná data a provedla analýzu s cílem zjistit, jaký je zdroj pozitivních emocí u jedinců středního věku. Výzkumný proces začal přezkoumáním dat, která měla podobu přeepsaných narativních rozhovorů do textové podoby, a jejich detailním popsáním, což umožnilo lepší orientaci v datech a získání celkového obrazu o výzkumné problematice. Poté byla provedena tematická analýza, jež byla navázána na otevřené kódování, která umožnila identifikaci klíčových témat a kategorií spojených s prožíváním pozitivních emocí. V rámci procesu byly také analyzovány různé faktory, které mohou ovlivňovat prožívání pozitivních emocí. Tyto metody jsou relevantní pro můj výzkum, protože umožňují identifikovat a analyzovat klíčové faktory ovlivňující prožívání pozitivních emocí u osob středního věku. Cílem této analýzy bylo zjistit, jaké jsou subjektivní zdroje pozitivního emočního prožívání u jedinců ve věku střední dospělosti. Získané výsledky byly poté interpretovány a diskutovány v souvislosti s existujícími teoriemi a literaturou v této oblasti.

V červnu 2023 proběhla prezentace výsledků výzkumu spolu s odpověďmi na hlavní výzkumnou otázku. Byly představeny klíčové závěry získané z analýzy dat a byly diskutovány jejich významné implikace pro současnou teorii a praxi v oblasti prožívání pozitivních emocí u jedinců ve středním věku.

5.6 ETIKA VÝZKUMU

Etické standardy jsou klíčovým aspektem mého výzkumu, které jsem v plné míře respektovala. Při sekundární analýze dat je nutné zajistit, že byla data získána v souladu s etickými standardy původního výzkumu a že jsou použita pouze pro účely stanovené v rámci nového výzkumu a chráněna před neoprávněným přístupem. Zároveň je důležité, aby byly

dodržovány právní předpisy v oblasti ochrany dat a soukromí účastníků výzkumu (Smith et al., 2018).

Pečlivě jsem dodržela všechny nutné kroky v oblasti etiky výzkumu. Získala jsem data, která splňovala veškeré požadavky pro získání dat a informací od účastníků. Mezi zmíněné požadavky náleží podepsání informovaného souhlasu a zajištění anonymity. Data z výzkumu byla pečlivě uchována v uzamčené složce na mém počítači a já jakožto jediná osoba jsem k nim měla umožněn přístup. Při sekundární analýze dat jsem dbala na to, aby byla zachována anonymita účastníků a aby byla dodržena ochrana osobních údajů. Tento přístup zaručil, že byl výzkum proveden v souladu s etickými standardy výzkumu a ochranou účastníků.

5.7 OTEVŘENÉ KÓDOVÁNÍ

Při provádění kvalitativního výzkumu je otevřené kódování nezbytným nástrojem pro interpretaci a kategorizaci dat získaných z otevřených nebo polostrukturovaných rozhovorů. V průběhu analýzy dat bylo důležité porovnat a zkoumat vztahy mezi jednotlivými daty, aby bylo možné lépe porozumět celkové problematice. Pro získání hlubších znalostí byla analýza dat spojena s průzkumem odborné literatury, aby byly odhaleny souvislosti, odchylky a nesrovnalosti. Hlavním cílem analýzy bylo odhalení hlavních témat, vztahů a pravidelností, které byly spojeny s výzkumnými účastníky a jejich zkušenostmi. Celkově byla analýza dat prováděna s cílem získat co nejvíce informací, které by mohly pomoci lépe porozumět celkové problematice a najít vhodné řešení.

Během výzkumného procesu je důležité identifikovat významové jednotky v textu, které nesou informace relevantní pro danou výzkumnou otázku. Tento proces se v odborné literatuře nazývá kódování a jeho hlavním cílem je dosáhnout tematického rozkrytí textu (Miles et al., 2014). Při provádění otevřeného kódování jsem nejdříve identifikovala významové jednotky v textu a následně je kategorizovala do témat a podtémat. Otevřené kódování mi nabídlo velkou flexibilitu při interpretaci dat na různých úrovních.

5.8 TEMATICKÁ ANALÝZA

Zmíněné otevřené kódování představovalo iniciální fázi tematické analýzy, která byla metodologicky zvolena pro účely tohoto specifického výzkumného šetření. Po dokončení fáze kódování byla provedena analýza výsledků získaných prostřednictvím tematické analýzy. Identifikované kategorie a podkategorie byly propojeny a interpretovány s cílem porozumění faktorům přispívajícím k výskytu pozitivních emocí ve středním věku. Důležitým aspektem bylo také rozpoznání případných odlišností nebo vzorců v závislosti na individuálních charakteristikách respondentů. Během analýzy docházelo ke snaze nalézt vztahy a souvislosti mezi jednotlivými kategoriemi a podkategoriemi. Komparativní analýza byla prováděna mezi různými případy za účelem identifikace společných motivů a vzorců, stejně jako odhalení potenciální variability mezi vyjádřeními respondentů. Zvláštní pozornost byla věnována posouzení významných rozdílů ve výskytu pozitivních emocí ve středním věku v závislosti na individuálních charakteristikách respondentů, jako je pohlaví, věk nebo zaměstnání. Cílem analýzy bylo poskytnout hlubší vhled do procesu a kontextu výskytu pozitivních emocí ve středním věku. Získané poznatky byly následně využity k interpretaci a diskusi nad výsledky výzkumu a formulaci závěrů a doporučení pro další výzkumné projekty a intervence zaměřené na podporu pozitivního emočního prožívání v této životní fázi.

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Tato kapitola představuje výsledky analýzy rozhovorů s účastníky výzkumu, které se zabývají osobními příběhy a prožitky lidí ve středním věku a jejich způsoby, jak se s touto životní fází vyrovnávají. Během rozhovorů se účastníci ponořili do svých vzpomínek a sdíleli své zkušenosti, které často souvisely s krizí středního věku.

V této kapitole je obsah rozdělen do dvou částí. První část se věnuje popisu konkrétních emocí a identifikaci jejich zdrojů u jednotlivých účastníků výzkumu. Tato část se zaměřuje na komplexní přehled pozitivních emocí, které jsou často prožívány ve středním věku, a jejich spojitost s konkrétními faktory nebo událostmi v životech jedinců. Druhá část kapitoly se zabývá analýzou shod a rozdílů ve zdrojích pozitivních emocí mezi jednotlivými účastníky. Zkoumá se, jak se jedinci liší v prožívání a vyvolávání těchto emocí a co může být vysvětlením

těchto rozdílů. Cílem této části je identifikovat klíčové faktory a případně vysvětlit rozdíly ve zdrojích pozitivních emocí mezi účastníky výzkumu.

V této kapitole se zaměřím na představení odpovědí jednotlivých participantů a na snahu vyvodit závěry a odpovědět na hlavní výzkumnou otázku: „**Jaké jsou subjektivní zdroje pozitivního emočního prožívání u jedinců ve věku střední dospělosti?**“ Pro dosažení tohoto cíle byla použita analýza odpovědí participantů a hledání společných vzorů a odlišností v jejich prožívání. V této kapitole se dále diskutuje o dosažených výsledcích a jejich významu v kontextu středního věku a zdrojů pozitivních emocí. Zároveň se provádí identifikace možných omezení výzkumu a navrhuje se směry pro budoucí studie v této oblasti.

6.1 POZITIVNÍ EMOCE A JEJICH ZDROJE U JEDNOTLIVÝCH PARTICIPANTŮ

V následující části se seznámíme s odpověďmi jednotlivých participantů, kteří se nacházejí v pozdním středním věku (50 - 60 let). Tyto odpovědi jsou ve formě sestavených textů, které vycházejí z analýzy a získaných informací z přepsaných narativních rozhovorů. Tato souhrnná vyjádření participantů poskytují hlubší pohled na to, co konkrétně vyvolává jejich pozitivní emoce. S cílem zvýšit přehlednost byl ke každému textu, který představuje subjektivní pocity, zážitky, stavy a podobné aspekty jednotlivého účastníka, přidán dodatek ve formě dalších segmentů. Tyto dodatky slouží k vyjmenování samotných zdrojů emocí a k uvedení konkrétních emocí či pocitů, pokud byly participantem zmíněny nebo dostatečně naznačeny tak, aby bylo možné je rozpoznat.

Participantka 1

(54 let)

Z výpovědi participantky vyplývá, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je nalezení a rozvoj sebevědomí. Participantka popisuje, že v této fázi života se již nemusí za nic stydět a má sebevědomí na vysoké úrovni. Má schopnost vystupovat před lidmi s jistotou a může vyjádřit svůj názor zcela bez problémů. Tento pocit sebevědomí a sebeúcty přispívá k pozitivním emocím a způsobuje, že participantka pociťuje radost, spokojenost a váží si sama

sebe. Také zdůrazňuje schopnost efektivní komunikace s lidmi a získávání jejich sympatií. Vnímá příjemnost a vzájemné potěšení při komunikaci s různými lidmi bez ohledu na jejich věk. Tato schopnost navazovat a udržovat vztahy s různými lidmi zvyšuje její spokojenost a radost ze života.

- Zdroje: nalezení a rozvoj sebevědomí, schopnost vystupovat a vyjadřovat se, sebeúcta, schopnost komunikace, získávání sympatií, vztahy
- Emoce/pocity: radost, spokojenost, hrdost

Participantka 2

(51 let)

Zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je pro tuto osobu několik faktorů. Prvním zdrojem je narození druhého dítěte, což participant vnímá jako krásný a pozitivní zážitek. Tento okamžik přináší radost a naplnění a je spojen s pozitivními emocemi. Dalším zdrojem je možnost setkat se s mnoha zajímavými lidmi a navštívit zajímavá místa díky profesní kariéře. Tato příležitost k cestování, poznávání nových kultur a lidí přináší participantce pozitivní prožitky a obohacení. Je možné, že tato interakce s různorodými lidmi a zážitky z cestování přispívají k pocitu radosti, spokojenosti a zvýšenému smyslu pro dobrodružství. Dalším důležitým zdrojem pozitivních emocí ve středním věku pro participantku bylo žití v cizině. To poskytlo jejím dětem mnoho příležitostí a výhod, které mají vliv na celou rodinu. Participantka vidí tuto zkušenost jako pozitivní, protože vytvořila příležitosti a příznivé podmínky pro růst a rozvoj svých dětí, což je důvodem k radosti a spokojenosti.

- Zdroje: narození druhého dítěte, profesní kariéra, setkávání se zajímavými lidmi, cestování, interakce s různorodými lidmi, žití v cizině
- Emoce/pocity: radost, naplnění, obohacení, spokojenost, zvýšený smysl pro dobrodružství

Participant 3

(53 let)

Z rozhovoru lze vyvozovat, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je pro tohoto jedince profesní růst a seberealizace. Participant zmiňuje, že profesní růst mu umožňuje nabírat zkušenosti a praxi, kterou poté může využít a dále se rozvíjet. Tento růst mu poskytuje nadhled a vědomí o tom, jakým směrem by měl směřovat v pracovním životě. Tím pádem se participant ve své práci cítí dobře a vnímá ji příjemněji. Profesní růst ve středním věku může být zdrojem pozitivních emocí z několika důvodů. Zaprvé, nabírání zkušeností a praxe poskytuje participantovi pocit kompetence a sebejistoty. Participant si je vědom svých schopností a ví, že má co nabídnout v profesním prostředí. Díky tomu se cítí dobře a pozitivně vnímá své pracovní úspěchy. Zadruhé, profesní růst vede k seberealizaci. Participant nachází smysl a naplnění ve své práci, protože se mu daří rozvíjet své dovednosti a uplatňovat své talenty. To přispívá k jeho osobnímu a profesnímu růstu, a tím i k pocitu spokojenosti a pozitivních emocí.

- Zdroje: seberealizace, nabírání zkušeností, praxe, kompetence, sebejistota, osobní a profesní rozvoj
- Emoce/pocity: radost, příjemné vnímání práce, pocit kompetence, sebejistota, spokojenost, pocit naplnění

Participant 4

(52 let)

Účastník výzkumu zdůrazňuje význam profesního růstu a kariéry ve středním věku. Proces nabírání zkušeností a rozvoje v pracovním prostředí mu poskytuje nejen možnost růstu, ale také příležitost k seberealizaci. Získání nadhledu nad pracovním životem a pochopení toho, jak funguje, přináší příjemné pocity a uspokojení. Rodina je dalším důležitým zdrojem pozitivních emocí ve středním věku u tohoto participanta. Participant vnímá rodinný život jako jednoduchý proces, který je spojen s procesem stárnutí a růstem dětí. Zatímco si uvědomuje, že s dospíváním syna přicházejí i určité problémy, rodina mu přináší radost a uspokojení. Jedinec také projevuje zájem o úspěch svých dětí a snaží se je motivovat k přijetí věcí, které v daném

věku nemusí plně chápat, ale v budoucnu by pro ně mohly být důležité, podobně jako to zažil sám ve své minulosti. Změny v pracovním životě jsou také spojeny s pozitivními emocemi ve středním věku. Participant dlouhou dobu pracoval v nadnárodní korporaci a dosáhl v ní určitého kariérního růstu a finančního ohodnocení. Nicméně, později pocíťoval syndrom vyhoření a rozhodl se tuto firmu opustit. Nyní si užívá příjemného volna a odpočinku, což představuje příjemný zlom v jeho profesním životě a přispívá k jeho pozitivním emocím. Investice a plánování hrají také roli v životě tohoto participanta ve středním věku. Jedinec vyjadřuje zájem o investování a oceňuje návratnost svých investic, což mu přináší radost a uspokojení. Plánování budoucnosti, jako například výstavba rodinného domu a plánování dovolených, představuje další zdroj pozitivních emocí. Tímto způsobem může participant ohodnotit svoje úsilí a odměňovat se za dosažené cíle.

- Zdroje: profesní růst, kariéra, nabírání zkušeností, seberealizace, rodina, změny v pracovním životě, investice, plánování
- Emoce/pocity: radost, uspokojení, pocit nadhledu, zájem, motivace, uspokojení, odpočinek

Participantka 5

(52 let)

Během středního věku začala tato osoba prožívat větší uklidnění a začala se více zamýšlet nad svým životem. Tato schopnost sebereflexe a klid přispěly k jejímu pozitivnímu pocitu a vyrovnanosti. Účastnice výzkumu vnímala výchovu svých dětí v době středního věku jako pozitivní zkušenost. Vztah se svými dětmi jí přinášely radost a naplňoval ji. Důležitým zdrojem pozitivních emocí byla stabilní sociální síť, ve které participantka působí. Tento úzký kontakt s dalšími rodinami, jejichž děti byly ve stejném věku, jí přinášejí radost, zábavu a vzájemnou podporu. Participantka si mimo jiné uvědomila, že její čas je cenný a začala ho trávit účelně. Tato schopnost účelně využívat čas přinášela této osobě dobrý pocit a minimalizovala pocit přetížení. Participantka se také angažovala v práci, která jí přinášela radost a dávala jí možnost uplatnit své schopnosti. Kromě toho se věnovala různým zájmům a sportům, což přinášelo radost a aktivitu do jejího života.

- Zdroje: sebereflexe, klid, výchova dětí, vztahy s dětmi, sociální síť, kontakt s dalšími rodinami, účelné využívání času, angažovanost v práci, uplatnění schopností, zájmy, sporty
- Emoce/pocity: radost, naplnění, pocit vzájemné podpory, dobrý pocit

Participantka 6

(50 let)

Z pohledu této ženy je zdrojem pozitivních emocí ve středním věku především rozmanitost a nové zážitky. Participantka zdůrazňuje, že od pětatřiceti let začaly přicházet přelomové události, jako rozvod a začátek cestování po světě se svou kamarádkou. Toto cestování a objevování nových destinací představuje pro participantku zdroj radosti a očekávání. Mimo to má také dospělé děti, které jsou soběstačné, a to jí umožňuje věnovat se vlastním zájmům a cestování. Participantka zdůrazňuje, že i věci, které by nečekala v mladším věku, se nyní stávají skutečností. Zároveň participantka uvádí, že střední věk přináší také určitou stabilitu a radost z vztahů s přáteli a rodinou. Má plno kamarádek a pravidelně s nimi tráví čas na víkendových výletech nebo na chatě. Také zmínila vnuka, s nímž prožívá zábavné chvíle.

- Zdroje: rozmanitost, nové zážitky, cestování, dospělé děti, vlastní zájmy, cestování, přátelé, rodina, kamarádky, vnuk
- Emoce/pocity: radost, očekávání, pocit stability

Participant 7

(54 let)

Zdrojem pozitivních emocí ve středním věku u tohoto participanta je několik faktorů. Prvním faktorem je pracovní oblast. V tomto věku člověk získává pocit, že má dostatečné dovednosti a schopnosti v práci, což přináší tomuto jedinci uspokojení a pozitivní emoce. Zároveň si však uvědomuje, že stále není expertem a že stále není schopen plně porozumět všem aspektům své práce. Tato skromnost a pokora ve vztahu k pracovnímu prostředí jsou dalším zdrojem pozitivních emocí. Dalším významným faktorem je ztráta firmy. Tato ztráta

způsobila ztrátu klientů a zaměstnanců, což vedlo k pocitu osamělosti a frustrace. Tento negativní zážitek však zároveň posílil jeho schopnost ocenit a nalézt radost v nových výzvách a překonávání překážek. Důležitým zdrojem pozitivních emocí je také rodinný život participanta. I když existují občasné problémy ve vztahu s manželkou, participant si uvědomuje důležitost a hodnotu rodiny. S postupujícím věkem se však zmenšuje čas na společné aktivity a koníčky, protože oba manželé pracují stále více a mají méně volného času. To vytváří výzvu, kterou je třeba překonat. Tato výzva však zároveň posiluje jejich odhodlání a schopnost ocenit vzájemnou podporu a lásku. Zdravotní potíže jsou dalším aspektem, který ovlivňuje participantovy emocionální prožitky. Zvyšující se váha, nedostatek pohybu a zhoršující se fyzická kondice přináší negativní dopady na jeho zdraví. Navzdory těmto obtížím je však participant motivován k péči o své zdraví, navštěvuje lékaře a snaží se najít rovnováhu mezi prací a odpočinkem. V neposlední řadě jsou rozpory s generací jeho dětí dalším faktorem, který ovlivňuje jeho emocionální stav. Různé názory, zájmy a hudební preference mezi ním a jeho dětmi mohou vést k rozporům. Nicméně, participant si uvědomuje, že generační rozdíly jsou nevyhnutelnou součástí života a že je důležité respektovat a přijímat různé perspektivy. Snaží se najít kompromisní řešení a vybudovat harmonický vztah se svými dětmi, který je založen na vzájemném porozumění a toleranci. Dále participant zdůrazňuje, že přátelé ve středním věku mohou také přinést nové a různorodé perspektivy. Každý má své vlastní zkušenosti a příběhy, které mohou obohatit život a pomoci překonat různé problémy. Přátelství ve středním věku také může být prostředkem k objevování nových zájmů a aktivit, které by člověk sám nemusel vyzkoušet. Nakonec participant zdůrazňuje, že přátelství ve středním věku je důležité pro celkové blaho a štěstí člověka. Je to síť podpory, radosti a sdílení, která může přinést obrovskou hodnotu do života.

- Zdroje: práce, skromnost, pokora, nové výzvy, překonávání překážek, rodina, vzájemná podpora, láska, péče o zdraví, kompromisní řešení, harmonický vztah, přátelé, různorodé perspektivy
- Emoce/pocity: uspokojení, radost, očekávání, odhodlání, motivace, pocit vzájemného porozumění, tolerance, obohacení, štěstí

Participantka 8

(57 let)

Z výpovědi participantky lze vyvodit, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je postupné osamostatňování a nezávislost jejích dětí. Participantka popisuje, jak se střední věk začal odvíjet od doby, kdy se musela věnovat péči o své malé děti. V tomto období musela najít rovnováhu mezi prací a rodinou, což jí ubíralo energii. Nicméně, kolem čtyřicítky participantka říká, že střední věk prožívala bez problémů a měla dostatek energie. V průběhu středního věku, když se její děti staly samostatnými a začaly se starat o samy sebe, začala participantka pociťovat zdroj pozitivních emocí. Zmiňuje, že její děti již nepotřebují tak intenzivní péči a stačí jim pouze nepatrný dohled z dálky. Tím se otevřel prostor pro větší zaměření na práci a osobní zájmy participantky. Tento časový prostor, který si získala díky osamostatnění dětí, jí umožnil věnovat se věcem, které ji skutečně naplňují. Participantka projevuje touhu vrátit se k malování, kterému se začala věnovat poté, co se seznámila s nejmenovanou osobou.

- Zdroje: osamostatňování dětí, nezávislost, práce, osobní zájmy, malování
- Emoce/pocity: radost, úleva, naplnění

Participant 9

(52 let)

Dle rozhovoru s účastníkem výzkumu je zřejmé, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je u něj aktivní zapojení do moderních technologií a digitálního světa. Participant se rozhodl využít svého zázemí v oblasti grafiky a začal se učit pracovat s počítačem. Tato nová cesta umožnila participantovi proniknout do digitálního prostoru a stát se tvůrcem multimediálního obsahu. Tímto způsobem si vytvořil novou identitu jako odborník na moderní technologie a programování. Toto nové zaměření přineslo participantovi nejen technické znalosti, ale také nové příležitosti a možnosti. Participant se potkal s mladými lidmi, pracuje s nimi a sdílí s nimi svou vášně pro počítače a hry. Získal nové perspektivy a aktivně se zapojil do dynamického digitálního prostředí. Tato interakce s mladšími generacemi mu přinesla radost a pozitivní emocionální zážitky. Dále participant zmiňuje, že žije mladě a srovnává svůj současný život se středoškolskými lety. Žije s mladším spolubydlícím, který se také věnuje počítačovým hrám. Tato situace mu připomíná mládí a vytváří pocit obnovené vitality. Je

patrné, že participant vstoupil do nové fáze života, ve které se cítí svobodný a otevřený novým zážitkům. V rodinném životě participant poznamenává, že má dvě dcery, z nichž jedna má dvě děti. Tento fakt zřejmě přináší participantovi radost a naplňuje ho pocitem štěstí a hrdosti. Zároveň je zřejmé, že má se svými dcerami a vnuky dobrý vztah. Rodina a role rodiče a prarodiče pro něj představují zdroj pozitivních emocí a naplnění. Z vyprávění participanta také vyplynulo jeho politické přesvědčení a zájem o veřejné dění. Participant vyjadřuje svou nespokojenost s minulým politickým režimem a věří v demokracii a svobodu. Jeho podpora nejmenované politické strany svědčí o jeho aktivním zájmu o společenskou změnu a přání přispět k pozitivnímu vývoji společnosti.

- Zdroje: moderní technologie, digitální svět, práce s počítačem, interakce s mladšími, rodinný život, role rodiče a prarodiče, politické angažmá
- Emoce/pocity: radost, pocit obnovené vitality, štěstí, hrdost, naplnění, aktivní zájem

Participantka 10

(57 let)

Z výpovědi této participantky vyplývá, že jedním z hlavních zdrojů pozitivních emocí ve středním věku je schopnost překonat obtíže a vyjít z nich silněji. Participantka zdůrazňuje, že je jako fénix, který se vždycky dokáže zvednout a jít dál. Přestože se přiznává k tomu, že s postupujícím věkem cítí, že je vyčerpanější a méně jiskřivá, stále si udržuje svou sílu a věří, že na konci tunelu je světlo a že se věci zlepší. V rámci rozhovoru bylo zjištěno, že pro tuto konkrétní účastnici jsou zdrojem pozitivních emocí ve středním věku překonání dvou hlavních životních krizí. První z nich byl rozvod, který považuje za velký problém, který ji dusil dlouhou dobu. Nicméně, přestože to trvalo dlouho, participantka se postavila na vlastní nohy a překonala tuto situaci. Druhým zdrojem pozitivních emocí bylo úspěšné zvládnutí osobního bankrotu.

I když se participantka musela spolehnout na podporu rodiny, zvládla tuto těžkou situaci a cítí se hrdá na to, jak se s tím vypořádala. Dalším významným zdrojem pozitivních emocí ve středním věku pro tuto osobu je její vztah s dospělými dětmi. I přes všechny těžkosti, které spolu prožily, k sobě mají stále hezký vztah. Participantka je nadšená a šťastná, že ji děti chápou a podporují ji. Participantka si velmi váží toho, že má dospělou rodinu, která ji podporuje, a považuje to za nejdůležitější aspekt svého života.

- Zdroje: překonávání obtíží, síla, víra v lepší budoucnost, rozchod, zvládnutí osobního bankrotu, vztah s dospělými dětmi
- Emoce/pocity: optimismus, vytrvalost, úleva, hrdost, nadšení, štěstí, pocit podpory

Participantka 11

(55 let)

Z výpovědi účastnice vyplynulo několik důležitých zdrojů pozitivních emocí ve středním věku. Pracovní aspekt hraje významnou roli, přičemž pracovala v práci, která ji bavila a v níž dosáhla pozice vedoucího. Tato pracovní pozice jí přinesla pocit autonomie a svobody rozhodování. Důležitým momentem bylo také dosažení stabilního bydlení, konkrétně vlastního domova, který znamenal pocit ukotvení a přechod k trvalejšímu životnímu prostoru. V osobním životě se objevily různé výzvy a krize, které participantka s námahou překonala. I přes toto složité období se jí podařilo nalézt způsob, jak si s těmito výzvami poradit a překonat je. Tím dochází k emocionálnímu růstu a zvládnutí obtížných situací, což přispívá k pocitu úspěchu a pozitivních emocí. Dalším významným faktorem je pocit domova a příslušnosti. Participantka se v novém místě, kde žije, cítí konečně jako doma. Předchozí stěhování a pronájem způsobovaly vnitřní napětí a nestabilitu, zatímco nyní má pocit, že konečně našla své zázemí. Přítomnost zahrady, kterou sdílí s partnerem, přináší radost a naplnění, a tím přispívá ke zvýšení pozitivních emocí. Z výpovědi participantky dále vyplývá, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je pro ni také objevení společného zájmu a koníčku se svým partnerem. Tímto koníčkem jsou psi a aktivita spojená s jejich péčí a turistikou. Tento společný zájem přinesl do jejich života radost a naplnění a umožnil jim navázat nové přátelství s lidmi, kteří sdílejí stejnou vášň. Participantka zmiňuje, že objevování tohoto nového zájmu o zvířata a turistiku mělo vliv na ně oba. Zájem o tyto nové aktivity otevřel dveře k novým poznatkům a zážitkům. Důležitým aspektem je také změna perspektivy. Participantka nyní považuje některé věci v práci za malichernosti a méně se jimi nechává ovlivnit. Má nadhled nad věcmi a dokáže se zaměřit na to, co je skutečně důležité.

- Zdroje: práce, stabilní bydlení, překonávání výzev, pocit domova, společný zájem s partnerem, nová přátelství, změna perspektivy
- Emoce/pocity: autonomie, svoboda, úspěch, pocit ukotvení, radost, naplnění, nadhled

Participantka 12

(59 let)

Z výpovědi participantky vyplývá, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je pro ní pocit osvobození od zodpovědnosti za děti, které jsou již dospělé. Toto nové životní stádium umožňuje participantce více se soustředit na sebe a dělat věci podle svých přání. Není již nutné řešit starosti a povinnosti spojené s výchovou a péčí o děti, což je pro ni příjemné a vnímá to jako dobrý faktor. Má větší svobodu a možnost rozvinout se a objevovat nové aktivity nezávisle. Nicméně, participantka také zmínila, že situace s pandemií COVID-19 omezuje její schopnost realizovat plány a dělat věci, které by ji naplňovaly. Cestování, sportování, kulturní akce a další aktivity jsou omezené kvůli pandemickým opatřením. Tato omezení způsobují frustraci a znechucení, protože účastnice výzkumu nemůže plně žít podle svých představ.

- Zdroje: osvobození od zodpovědnosti za děti, svoboda, možnost se soustředit na sebe, nové aktivity
- Emoce/pocity: příjemný pocit osvobození

Participantka 13

(51 let)

Z výpovědi participantky vyplývá, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je pro ni změna a nové začátky. Participantka se setkala s velkými životními proměnami, jako rozpad partnerského vztahu a změna zaměstnání. Přestože tyto změny přinesly šok a počáteční nejistotu, participantka si uvědomuje, že střední věk je ještě časem, kdy může zažít dalších dvacet až třicet let relativně kvalitního života. Zmiňuje, že přechod k podnikání a získání finanční nezávislosti jí poskytla novou svobodu. Už není zodpovědná za malé děti a nemá ještě vnoučata. To jí umožňuje plně si užívat svůj život a vnímat tento střední věk jako nejplodnější období v celém svém životě. I když se změny spojené s rozpadem manželství a ztrátou práce původně jevily jako šokující, participantka zaznamenává, že se postupně otřepala z těchto těžkých situací a nyní očekává, co se bude dít dál. Uvědomuje si, že střední věk může přinést nové příležitosti a možnosti, a přestože začátky mohou být obtížné, existuje potenciál pro pozitivní změny a růst. Dále zmiňuje, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je pro

participantku získání nezávislosti a svobody. Participantka se věnuje sama sobě a začala sportovat. Finanční nezávislosti jí umožnilo řídit svůj čas podle vlastních přání a prožívat věci, které si přeje, bez ohledu na jiné povinnosti. Participantka také sdílí dvě události, které považuje za nejpozitivnější zkušenosti ve středním věku. Jednou z těchto událostí bylo náhlé rozhodnutí před Vánoci jet na půlmaraton do Itálie. Tato zkušenost byla pro účastnici výzkumu jedním z nejhezčích a nejkrásnějších zážitků. Představa, že mohla udělat takové rozhodnutí a finančně si to dovolit, a zároveň neměla žádné povinnosti, ji naplnila pocitem svobody. Běh na půlmaratonu znamenal pro participantku jak sportovní výzvu, tak i osobní triumf, protože se jí podařilo zvládnout náročnou výzvu bez cizí podpory a komunikovat cizím jazykem.

- Zdroje: změna a nové začátky, nezávislost, svoboda, sportování, osobní výzvy, potenciál pro pozitivní změny
- Emoce/pocity: svoboda, růst, nezávislost, radost

Participant 14

(51 let)

Z výpovědi participanta lze vyvodit, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku pro něj bylo dosažení nezávislosti a budování úspěšné kariéry. Participant se cítil spojen s jednou společností, věnoval se rodině a výchově dětí, postupně si vybudoval svou pozici a nyní je velmi spokojený ve firmě, kde pracuje. Díky této společnosti měl možnost volby na trhu práce a získal si finanční stabilitu. Kreativita byla pro něj důležitým faktorem, protože nerad následuje standardní procesy, ale rád hledá nové způsoby, jak udělat věci jinak, rychleji a možná i kvalitněji. Participant také uvádí, že tyto změny pozic v práci ho ovlivnily a umožnily mu vyhnout se stereotypní roli účetního, kterou by dnes považoval za neuspokojivou. V současné pozici se pravidelně setkává s novými lidmi a neustále hledá cesty, jak splnit očekávání zákazníků co nejefektivněji a s co nejnižšími náklady. Díky schopnosti vcítit se do pozice zákazníka je schopen nalézt společné řešení, které přináší prospěch oběma stranám. Participant také zmínil, že na konci středního věku začal zvažovat smysl dalšího rodinného života a udělal si radost koupit nové motorky.

- Zdroje: nezávislost, kariéra, společnost, volba, finanční stabilita, kreativita, nové výzvy, noví lidé, splnění očekávání zákazníků, nová motorka
- Emoce/pocity: pocit spojení, spokojenost, radost

Participantka 15

(54 let)

Z výpovědi participantky lze vyvodit, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku pro ni bylo dosažení pocitu uspořádanosti a srovnání si životních událostí. Participantka se vyjadřuje, že po dosažení věku kolem 40 let se začala cítit vnitřně usazená a přijala fakta o tom, co se jí v životě podařilo a co ne. Toto srovnání a přijetí jí naplňuje pozitivními emocemi. Je zde zmínka o tom, že měla více prostoru pro sebe a mohla se soustředit na svou práci. Tento fakt jí umožnil rozvíjet se v kariéře a mít více času na sebe samotnou. Tím pádem se necítila jako typická matka, která se stará o své děti, ale na druhou stranu byla schopna vytvořit si s nimi hlubší vztahy prostřednictvím sdílení knih, filmů a podporováním jejich zájmů. Je také zmíněno, že participantka měla štěstí na dobré lidi kolem sebe, jak ve svém osobním životě, tak v pracovním prostředí. To přispělo k pozitivnímu vnímání středního věku, protože měla podporu a spolupráci s kolegy. Byla schopna nastavit si hranice ve vztazích a rozhodla se ukončit vztahy, které jí nepřinášely požadovanou kvalitu života. Z výpovědi participantky lze mimo jiné vyvodit, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku pro ni byla také znalost vlastních silných a slabých stránek. Osoba se vyjadřuje, že v tomto období života by měl každý člověk již dobře znát své schopnosti a omezení.

- Zdroje: uspořádanost, srovnání životních událostí, práce, vztahy, sdílení, podpora, spolupráce, znalost vlastních schopností, rozvoj
- Emoce/pocity: usazenost, pocit naplnění, štěstí, podpora, sebejistota

Participantka 16

(50 let)

Z výpovědi účastnice výzkumu lze vyvodit, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku pro ni bylo získání volného času po odchodu dětí do dospělosti. V předchozích letech se participantka soustředila převážně na péči o své děti, práci a rodinu. Během této doby neměla mnoho příležitostí vyjízdit na výlety nebo se věnovat svým koníčkům. Avšak nyní, když jsou děti dospělé a opustily domov, si participant uvědomuje, že si začíná užívat svobodu a volný čas. Přestože pandemie covidu trochu brzdila její aktivity, měla možnost trávit čas s kamarádkami, jezdit na výlety a cvičit. To vše jí přináší příjemné pocity. Co se týče rodinného

života, participantka zmiňuje, že nebyly žádné významné události či změny. Její manžel stále podniká a nemá příliš času na společné aktivity. Participantka se více soustřeďuje na čas strávený se svými kamarádkami. Zmiňuje, že ji dcera občas bere na výlety, a nedávno zažila nádherný zážitek, když po mnoha letech znovu letěla letadlem. Tento zážitek byl pro ni vzrušující a překonávala obavy, ale vnímá ho jako nádherný a výjimečný. Dále uvádí, že její otec je vysokého věku a jezdí za ním.

- Zdroje: volný čas, svoboda, výlety, koníčky, přátelé, rodina, vzrušení, nádherný zážitek, starší rodiče
- Emoce/pocity: příjemné pocity, radost, vzrušení, výjimečnost, starostlivost

Participantka 17

(56 let)

Při pětácti letech se participantka rozhodla absolvovat autoškolu, což jí umožnilo setkávat se s mladšími lidmi. Během této doby se seznámila se svým současným partnerem. Předtím však měla tři nepovedené vztahy, které byly plné tělesného a duševního týrání. Tato negativní zkušenost způsobila, že se musela postavit na vlastní nohy a začít život znovu. Participantka také zmínila, že ji bohužel zemřel partner. Nicméně našla si nového partnera, se kterým je dodnes a začala znovu budovat svůj život. Během této doby však měla participantka mnoho zdravotních problémů. Byla diagnostikována s rakovinou močového měchýře, ale podstoupila několik operací a byla schopna se zotavit. Později byla také diagnostikována s gynekologickým předrakovinným stavem, ale byla schopna zachytit ho včas a chodila na pravidelné kontroly. Nakonec byl objeven nádor v mozku, který zhoršil její zdravotní stav. Z tohoto důvodu se participantka pohybuje mezi domovem a doktorem, často absolvuje různá vyšetření a nechce se tohoto stavu neustále připomínat. I přes těžkosti v jejím životě je participantka stále pozitivně naladěná a plná vděčnosti. Má dobrý vztah se svými dětmi, kteří vyrostli jako zodpovědní a úspěšní jednotlivci. Účastnice výzkumu se také neustále obklopuje lidmi a má pejska, který jí dělá radost a je pro ni důležitým zdrojem lásky a radosti. Participantka si také vytvořila silné přátelské vztahy se svými sousedy a aktivně se účastní komunitních akcí ve svém okolí. Přestože má participant stále zdravotní problémy, snaží se udržovat pozitivní postoj a vyhledávat radostné okamžiky ve svém každodenním životě. Zajímá se o umění a výtvarnou terapii, kterou využívá jako prostředek pro vyjádření svých emocí a

prozkoumání svého nitra. Pravidelně navštěvuje kurzy a workshopy, které ji naplňují kreativitou a inspirací. Participantka také zmínila, že cestování je pro ni důležitou součástí života. I přes své zdravotní omezení se snaží navštěvovat nová místa a objevovat různé kultury. Pro ni je každá cesta dobrodružstvím a příležitostí poznávat nové lidi a rozšiřovat své obzory. V rámci péče o své fyzické a duševní zdraví participant pravidelně cvičí jógu a meditaci. Tyto praktiky jí pomáhají udržovat rovnováhu a nalézt vnitřní klid. Díky nim se dokáže lépe vyrovnávat se stresem a negativními emocemi.

- Zdroje: nový partner, zdraví, děti, pes, přátelé, umění, výtvarná terapie, cestování, jóga, meditace
- Emoce/pocity: radost, vděčnost, láska, štěstí, kreativita, inspirace, dobrodružství, otevřenost, klid, rovnováha

Participantka 18

(55 let)

Rozhovor týkající se zdrojů pozitivních emocí ve středním věku u této participantky odhaluje, že pro ni bylo narození jejího posledního dítěte ve šestatřiceti letech důležitým a výjimečným okamžikem. Nicméně, v osmatřiceti letech prožila ztrátu své matky, což způsobilo, že si uvědomila, že je poslední v pořadí a že ji předešli všichni ostatní. Tato skutečnost vyvolala smutek a pocit nekompletnosti. Ve věku pětatřiceti let se navzdory mnoha nemocem a boji o život nevzdala. Odmítla přijmout osud a vytrvala v boji. Uvědomovala si, že má své děti a že nemůže dovolit, aby je nechala samotné a odešla. Proto se rozhodla bojovat a udělat vše, co bylo v jejích silách, aby zvládla svou nemoc a aby neposkytla lékařům důvod mít pravdu. Její vytrvalost a odhodlání vyústily v úspěch, a od roku 2014, kdy jí bylo osmatřicet, bojovala a vyhrála tuto bitvu. Její nemoc ustoupila. Měla silný pocit, že musí překonat své obtíže, zejména proto, že měla šest vlastních dětí. Cítila se povinná to zvládnout. Zároveň však vnímala, že život byl vůči ní nespravedlivý, protože přišla o oba rodiče a byl jí odebrán syn, kterého porodila. Avšak měla štěstí na jednoho velice dobrého kamaráda, který ji poslouchal, podporoval a věřil, že dokáže překonat všechny překážky. Na rozdíl od jejího muže, který ji postupně potlačoval, okrádal a bral jí i dětem. V roce 2016 se rozhodla podat žádost o rozvod, který dokázala vybojovat i bez jeho účasti na soudu. Během období od roku 2014 do roku 2016 prošla mnoha nemocnicemi a musela zůstat sama, bez podpory. Bylo to náročné období, ale zároveň i poučné.

- Zdroje: děti, odhodlání, vytrvalost, přátelství, podpora, poučení
- Emoce/pocity: výjimečnost, pocit síly, štěstí

Participantka 19

(55 let)

Z výpovědi vyplývá, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je pro tuto osobu především zdraví vlastního a blízkých lidí, zejména v rodině. Když se objeví neplánované situace týkající se zdraví, člověk se s nimi snaží. Významnou roli v jejím životě hrají také příjemné zážitky a blízkost s lidmi, se kterými může otevřeně mluvit a zasmát se. Rovněž ocení možnost sdílet své starosti a hledat radu od druhých. Přestože preferuje příjemné zážitky, uvědomuje si, že v průběhu středního věku se člověk setkává s různými situacemi a stavy, které musí řešit. S postupujícím věkem však získává zkušenosti a uvědomuje si, že mnohé problémy se mohou vyřešit samy a nemusí na ně klást příliš velký důraz. Dalším významným zdrojem pozitivních emocí pro tuto participantku je role babičky. Být babičkou vnoučat vnáší do jejího života novou energii a radost. Těší se na čas strávený s vnoučaty a vítá jejich přítomnost. Přesto si uvědomuje, že toto období nebude trvat napořád, protože vnoučata vyrostou, budou mít své vlastní zájmy a přátele. Přesto si v současnosti užívá tuto roli a má ji za velkou náplň života. Participantka je také spokojena se svou prací, když všechno klape a funguje, a také ocení čas strávený s rodinou. Kontakt s dcerami a jejich schopnost udržet si vztah bez napětí je pro ni velmi důležitý. Její manžel se zdá být trochu uzavřený a odříznutý od ostatních, ačkoli participantka neuvádí, že by to bylo zlé, ale spíše si uvědomuje, že není schopen slyšet všechno, co mu říká. Jedinec nachází pohodlí a spokojenost i ve svých přátelích, se kterými se cítí dobře.

- Zdroje: zdraví, blízcí lidé, rodina, příjemné zážitky, blízkost, sdílení, role babičky, práce, děti, přátele
- Emoce/pocity: radost, otevřenost, spokojenost, náplň života, pohodlí

Participantka 20

(59 let)

Rozhovor týkající se zdrojů pozitivních emocí ve středním věku u tohoto jedince naznačuje několik klíčových faktorů. Participantka se vyjadřuje o období mezi třiceti a čtyřiceti lety jako náročném, které zahrnovalo změnu bydlení a finanční závazky spojené s hypotékou. Zároveň participantka zmiňuje pracovní konflikt, který vedl ke vzdání se zaměstnání. Během tohoto období se participantka musela starat o své děti, a to jak o mladší dceru, kterou musela přivést do školky, tak i o starší dceru, která měla zdravotní problémy. Participantka zmiňuje, že hledala nové zaměstnání jako učitelka mateřské školy, ale musela se potýkat s požadavkem na vysokoškolské vzdělání. Vzhledem k nedostatku trvalého zaměstnání se rozhodla využít příležitosti a začala studovat na vysoké škole obor Učitelství pro mateřské školy. I když škola byla náročná, participantka prošla výběrovými zkouškami a byla přijata. Během studia se setkala s novými lidmi, kteří sdíleli její zájmy a poskytovali jí podporu. Tato interakce s kolegy a učiteli přispívala k jejímu pocitu přináležitosti a spokojenosti. Postupně se situace začala zlepšovat. Starší dcera zjistila své zdravotní potíže a s pomocí diety se její stav zlepšil. Mladší dcera začala chodit na gymnázium a období se stalo příjemným, protože se matka a dcera začaly společně věnovat pohybu a cvičení. Starší dcera se poté vdala za muže, kterého poznala během studií v Paříži, a mladší dcera začala studovat medicínu. Participantka vyjadřuje radost a hrdost na své dcery. Důležité je pro ni, aby její děti byly šťastné a spokojené, a je ochotna jim poskytnout podporu a zázemí. Po dosažení padesátky účastnice výzkumu hodnotí toto období jako fajn a srovnává ho s předchozí dekádou, která byla zdravotně a emocionálně náročná.

- Zdroje: práce, děti, vztahy, mateřská škola, studium, interakce s kolegy a učiteli, podpora, spokojenost
- Emoce/pocity: pocit přináležitosti, spokojenost, radost, hrdost

Participantka 21

(51 let)

Z výpovědi participantky vyplývá, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku pro ni bylo několik faktorů. Participantka se rozcházela se svým partnerem a přestěhovala se ke svému otci, který byl vdovec a nabídl jí zázemí. Tato změna jí poskytla pocit jistoty a nový

začátek. Navíc, během tří let, které strávila bydlením u otce, zažila intenzivní a kvalitní čas se svým otcem, který poté bohužel zemřel. Tento blízký vztah přinesl participantce pozitivní zážitky a vzpomínky. Dalším zdrojem pozitivních emocí ve středním věku bylo nalezení nového partnera. Půl roku po odchodu od otce participantka navázala vztah s přítelem, se kterým je dodnes. Tento vztah byl pro ni důležitý, protože přinesl stabilitu a lásku do jejího života. Participantka si uvědomuje, že jejich vztah nemá tradiční formu, ale oba si vybudovali vzájemnou důvěru a rozhodli se, že se vezmou. Tato perspektiva budoucího manželství přináší participantce radost a pocit štěstí. Dalším zdrojem pozitivních emocí ve středním věku bylo rodičovství. Účastnice výzkumu si uvědomuje, že její syn je pro ni nejlepší věcí, co má. I když participantka neplánovala mít další dítě, otěhotněla a rozhodla se, že dítě přivítá.

- Zdroje: děti, vztahy, nový začátek, čas se svým otcem, nalezení nového partnera, stabilita, vzájemná důvěra, budoucí manželství, rodičovství
- Emoce/pocity: jistota, stabilita, láska, radost, štěstí

Participantka 22

(51 let)

Z výpovědí této participantky je zřejmé, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku pro ni bylo opuštění toxického manželství a následný rozvod. Od pětatřiceti let začala tato osoba prožívat obtížné období, kdy byla psychicky týrána a stalkována svým manželem. Postupně se její situace zhoršovala, až se rozhodla odejít a rozvést se. Manžel byl dominantní a manipulativní osobností, která systematicky zvyšovala své obtěžování participantky a stavil se do role oběti. Navzdory těmto obtížím se participantka dokázala postavit na vlastní nohy a najít si po rozvodu nový byt. Nicméně i poté se stále cítila sledována a kontrolována. Rozvod přinesl účastnici výzkumu úlevu a novou perspektivu. Po opuštění tohoto toxického vztahu participantka začala znovu budovat a postupně se uzdravovat z emocionálních jizev. Rozvod jí umožnil získat zpět kontrolu nad svým životem a obnovit svou vlastní identitu. Participantka si začala vážit svobody a nezávislosti, kterou nyní měla. Během procesu uzdravování se jí podařilo najít podporu v rodině a přátelích, kteří ji podporovali a pomáhali jí překonat traumatické zážitky. Terapie a sebepoznání hrály také důležitou roli při jejím emocionálním a psychickém uzdravování. Po rozvodu se participantka cítila osvobozená a znovu začala objevovat radost a pozitivní emoce ve svém životě. Začala si plně uvědomovat, jak toxicita

manželství ovlivňovala její pocity a celkové blaho. Bylo to jako by se jí otevřely nové možnosti a příležitosti pro osobní růst a štěstí. I když proces uzdravování byl náročný a stále se cítí sledována, participantka si vybudovala novou pevnou základnu pro svůj život. Nyní se snaží žít plnohodnotný a šťastný život, který je v souladu se svými vlastními potřebami a hodnotami. Příběh participantky ukazuje, že i ve středním věku je možné najít nový začátek a vybudovat si lepší a zdravější život.

- Zdroje: rozvod, osvobození od toxického manželství, nový byt, rodina, přátelé, terapie, sebepoznání, osobní růst, nové možnosti, plnohodnotný život
- Emoce/pocity: úleva, svoboda, radost, štěstí

Participantka 23

(55 let)

Participantka sdílela několik faktorů, které jsou zdrojem pozitivních emocí v jejím životě. Jedním z těchto faktorů je její dětství, které popisuje jako nejkrásnější období, díky úžasným rodičům. I když její otec již není mezi nimi, pamatuje si na toto období s radostí. V průběhu svého života se však setkala s obtížemi, zejména v manželství kolem třiceti let, které zahrnovalo násilí a psychické vydírání. Tato situace způsobila pokles jejího štěstí, ale i přes to ji udržovaly při životě děti a práce. Ve čtyřiceti se však rozvedla a vyrovnala se s dluhy, které vznikly. Od té doby si opět užívá štěstí. Zdůrazňuje, že její přirozená povaha je pozitivní a že má schopnost vidět svět sklenicí napůl plnou. Zmínila také, že vztahy jsou pro ni velmi důležité, ať už doma nebo v práci. Ve středním věku se naučila lépe budovat a vybírat si lidi, s nimiž chce být, a to jí přináší radost a pohodu. Zkušenosti, které získala během svého života, jí pomáhají lépe se starat o tyto vztahy. Dále zmínila, že se cítí šťastná, když je sama, protože má svobodu rozhodovat o svém životě a být nezávislá. Těší se na návštěvy svých dětí a vnoučat, ačkoli jsou roztroušeni po republice. V práci se cítí naplněná a baví ji. Popsala svou cestu k dosažení stabilního zaměstnání, které jí přineslo radost a podporu v obtížných časech. Tato práce v mateřské škole jí poskytuje pevný základ a vztahy, které jsou pro ni důležité.

- Zdroje: dětství, rodiče, děti, práce, vztahy, pozitivní přístup, přátelé, nezávislost, svoboda, rodina, zaměstnání, mateřská škola
- Emoce/pocity: radost, štěstí, pohoda, naplnění, pocit podpory, nezávislost

Participantka 24

(52 let)

Z informací získaných od účastnice výzkumu vyplývá, že hlavním zdrojem pozitivních emocí v tomto období je pro ni schopnost v komunikaci a organizaci. Participantka se v průběhu života potýkala s různými výzvami, jako je přesun z malé vesnice do Prahy, hledání zaměstnání a ubytování. Přestože tato období byla náročná, participantka se naučila komunikovat s lidmi, navázat spolupráci s různými hotely a organizovat konference. Tímto způsobem našla své uplatnění a získala pozitivní zkušenosti. Kromě toho má vášeň pro jídlo a vaření, což představuje další zdroj pozitivních emocí. Důležitou roli v jejím životě hraje také vytvoření stabilního zázemí, zejména v oblasti bydlení. Tato skutečnost je pro tuto osobu ve středním věku důležitá a ovlivňuje její celkový pocit pohody. Participantka se snaží být čestná a milá, i když se v Praze setkává s agresivnějším stylem komunikace. Zároveň věří, že takové jednání se ocení a že slušné chování přináší pozitivní výsledky. Z výpovědi této účastnice výzkumu dále vyplývá, že je ráda a hrdá na své dospělé děti. I když začala s rodičovstvím relativně brzy, vzhledem k okolním ženám ve vesnici, které měly děti již v osmnácti letech, participantka se dnes cítí šťastná a spokojená s tím, že její děti jsou velké a samostatné. Jejich výchova byla pro ni důležitá, ačkoli neměla dostatečné finanční prostředky a musela je naučit být nezávislými. Považuje to za své největší plus a má radost, že se jí podařilo vychovat své děti k velké samostatnosti. Druhým zdrojem pozitivních emocí je svoboda rozhodování a využívání volného času. Participantka si uvědomuje, že ve středním věku sice ubývají síly, ale stále se děje něco nového. Dříve, když byla mladší, neměla tolik možností, ale dnes si může svobodně rozhodovat, jak tráví svůj volný čas. Je vděčná za příležitost malovat, což chtěla dělat celý život, a také za možnost být přítomná při tomto rozhovoru. Tyto aktivity jí přinášejí radost a naplňují ji. Dalším zdrojem pozitivních emocí je změna v osobním životě, konkrétně rozchod s despotickým manželem. Participant připomíná, že si vzala muže podobného svému otci, ale i přesto, že rozvod nebyl jednoduchý ani finančně ani lidsky, má nyní svobodu a možnost rozhodovat o svém životě. Má radost z toho, že může věnovat svůj čas svým zájmům a vášním. Posledním zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je životní prostředí, ve kterém se participant nachází. Praha nabízí mnoho kulturních a společenských aktivit, které participant velmi miluje. Má ráda vážnou hudbu, výstavy a obecně se považuje za společenského člověka. Vědomě se rozhodla přestěhovat do Prahy, kde nachází více možností pro kulturní a společenský život. Toto prostředí jí přináší radost a pocit naplnění.

- Zdroje: komunikace, organizace, vášně pro jídlo a vaření, stabilní zázemí, čestné chování, dospělé děti, svoboda rozhodování, využívání volného času, rozchod s despotickým manželem, životní prostředí (Praha)
- Emoce/pocity: radost, spokojenost, pohoda, hrdost, štěstí, svoboda, vděčnost, naplnění

Participant 25

(58 let)

Zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je v tomto případě spokojenost se zaměstnáním a dobrá spolupráce s vedoucím. Participant se v práci dle jeho slov cítí dobře. Zmínil také, že dnes je obtížné najít zaměstnání a nemá zájem o přechod na jinou práci, protože by to vyžadovalo přizpůsobování se novému prostředí a ztrátu času na řešení věcí doma. Participant tak preferuje setrvání ve stávajícím zaměstnání, které považuje za stabilní a spokojenost s ním je pro něho zdrojem pozitivních emocí ve středním věku. Dále se participant zmiňuje o tom, že hlavní je zdraví a že všechno nějak dopadne. Zdraví je pro něj prioritou a předpokládá, že je důležité pro všechny. Zároveň také naznačuje, že počasí hraje roli ve vytváření pozitivních emocí, protože když svítí sluníčko a je venku hezky, člověk se cítí lépe. Nicméně, participant zdůrazňuje, že momentálně nevidí mnoho pozitivních věcí ve svém okolí. Zmiňuje zdražování všeho kolem sebe, a to vnímá jako negativní. Závěrem participant vyjadřuje pocit, že pozitivních věcí je v jeho životě velmi málo a zdůrazňuje stereotypní povahu svého každodenního života, který se skládá z práce a domova.

- Zdroje: zaměstnání, spolupráce s vedoucím, stabilní zaměstnání, zdraví, hezké počasí
- Emoce/pocity: spokojenost, stabilita, radost (ve spojení s hezkým počasím)

Participantka 26

(51 let)

Pro tuto konkrétní účastnici výzkumu je zdrojů pozitivních emocí několik. Prvním ze zdrojů je její role jako babičky. Participantka se dozvěděla, že bude babičkou podruhé, což jí naplňuje radostí. Dále je zdrojem pozitivních emocí její role jako matky a samoživitelky. Musí se starat o své dva syny, zajišťovat jim peníze a jídlo, a to jí občas vyčerpává, ale zároveň cítí

hrdost, že zvládá obě tyto role. Puberta jejího nejmladšího syna představuje výzvu, která jí bere sílu a přináší potíže, ale i přes to se snaží být silnou a oporou pro své děti. Dalším důležitým zdrojem pozitivních emocí je pro ni práce. Přestože je samoživitelkou a pracuje fyzicky náročnou prací uklízečky, cítí se spokojená, protože dokáže zabezpečit své děti a splnit si některá přání. I když finanční prostředky nejsou dostatečné na luxusní cestování, je ráda, že může dětem uvařit buchtu nebo jim dát vyžehlené prádlo. Tato práce přináší participantce radost a pocit, že se stará o svou rodinu. Participantka sdílí radost ze společného času stráveného s rodinou, což jí přináší pozitivní emoce. Dalším zdrojem pozitivních emocí je prožití maturitního plesu syna. I přes nepřítomnost rodičů a nemocného otce byla atmosféra na plese úžasná a participantka se cítila hrdá, že mohla být přítomna. Tato událost představuje významný okamžik radosti a působí pozitivně na její emoce. Dalším důležitým zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je dle této osoby schopnost ocenit drobné okamžiky radosti a vděčnost za ně. Participantka si váží a prožívá tyto chvíle, ať už je to společné sezení s přítelem při panáku rumu, který mu přivezl, nebo i jednoduché situace, kdy si její syn najednou najde čas na rozhovor místo obvyklého zaneprázdnění. Tato schopnost nalézt radost v malých věcech přináší participantce pozitivní emoce a přispívá k jejímu celkovému pocitu dobrého života. Avšak účastnice výzkumu také zmínila určité výzvy, které s sebou střední věk přináší. Cítí, že ubývá její fyzická síla, spíše se unavuje a vyčerpává. S věkem přichází i nároky na sebevědomí a pocit životního růstu. Participantka se snaží zvládnout všechny své povinnosti a být pro své děti vzorem, ale někdy si uvědomuje, že nemá ten růst, který by si přála. To jí může trochu pošramotit sebevědomí.

- Zdroje: role babičky, role matky a samoživitelky, práce, společný čas s rodinou, prožití maturitního plesu, ocenění drobných okamžiků radosti
- Emoce/pocity: radost, hrdost, spokojenost, vděčnost

Participantka 27

(58 let)

Z výpovědi této ženy vyplývá, že v jejím středním věku jsou zdrojem pozitivních emocí různé aspekty spojené s rodinou a vztahy. Participantka se cítí psychicky pohodovější od čtyřiceti let, což souvisí s tím, že její děti vyrostly a staly se nezávislými. V tomto období s nimi mohli podnikat výlety a zažívat příjemné zážitky. Dále participantka uvádí, že jí těší, když její

děti přivedou partnery do rodiny, protože to vnímá jako kontinuitu a pokračování vývoje. Narodil se jí také vnuk, což přidává další rozměr k jejím pozitivním emocím. Participantka také zdůrazňuje, že jí baví sledovat, jak se její děti samostatně organizují a jak přebírají odpovědnost. Významnými milníky v jejím životě jsou třicetiny, kdy zemřeli její rodiče, čtyřicetiny, které vnímá jako příjemnější, a padesátiny, které slavila až v jednapadesáti. Padesátiny pro ni byly příjemné a také jí potěšilo, že si na ni její syn vzpomněl a daroval ji dar. Dále participant uvádí, že cestování přináší pozitivní zážitky. Pravidelné výlety k moři a společné rodinné cesty jsou zdrojem radosti a vzájemného sblížení. Dalším zdrojem pozitivních emocí je její práce jako terapeutky. Pomoc druhým a možnost vylepšovat se profesně ji naplňuje a přináší ji uspokojení. Participantka považuje tento profesní růst za významný krok, který jí přinesl jistotu a klid. Ve středním věku již není ovlivněna nejistotami a mladistvými obavami, a díky získané praxi a jistotě ví, co chce a co nechce. Závěrem participantka zmínila, že jedinou věcí, která ji trochu trápí, je problematický vztah se sestrou, ale s tím se již smířila.

- Zdroje: děti, vztahy, rodina, vnuk, cestování, práce jako terapeutka
- Emoce/pocity: pohodovost, radost, uspokojení, jistota, klid, smíření

Participant 28

(50 let)

Participant zmiňuje jako zdroj pozitivních emocí v tomto období především narození vnuka. To pro něj představuje jasný a významný moment, který mu přináší radost a štěstí. Dále participant uvádí, že cestování jako rodina přináší pozitivní zážitky. Pravidelné výlety k moři a společné rodinné cesty jsou zdrojem radosti a vzájemného sblížení. Zvláště si užívá společného cestování na závody, kterého se účastní jeho syn, který sportoval vrcholově. Tyto společné zážitky s dětmi jsou pro něj důležité a přinášejí mu radost.

- Zdroje: děti, cestování, sportovní události
- Emoce/pocity: radost, štěstí, vzájemné sblížení

Participant 29

(54 let)

Participant vyjadřuje, že jedním z nejhezčích období ve středním věku byla situace, kdy dosáhl určených cílů a kdy se mu podařilo něco úspěšně dokončit. Například úspěšné výstavy, skvělé kostýmy, nebo představení, která byla přijata s potleskem diváků. Tyto okamžiky jsou pro něj nezapomenutelné a přinášejí mu nádherné pocity. Participant také zmiňuje hrdost na sebe samého za dosažené úspěchy a oceňuje, že si tyto okamžiky pamatuje po celý život. Zároveň participant pocituje radost z možnosti neustálého zdokonalování se v práci a z toho, že je o kousek lepší než předtím. Je také spokojený s tím, že většinou se mu věci daří dobře a že přinášejí radost nejen jemu, ale i ostatním lidem, se kterými pracuje.

- Zdroje: úspěchy, osobní rozvoj, práce
- Emoce/pocity: radost, hrdost, spokojenost

Participant 30

(52 let)

Participantem vyjádřeno, nejhezčím momentem ve středním věku bylo setkání se svou ženou. Tento okamžik participant vnímá jako dar vítězství, který mu ukázal, že i pro něj je možné najít lásku a vztah. Participant zdůrazňuje, že je důležité nevzdávat se a neztrácet víru v to, že takový vztah je možný. Vypráví příběhy o náhodách, které vedly k setkání s jeho ženou, a věří, že za těmito náhodami stojí něco osudového. Zároveň si je účastník výzkumu vědom, že ne všechny souvislosti a myšlenkové pochody musí plně chápat, ale věří v existenci něčeho nadřazeného. Důkazem pro něj je i to, že ovlivnil své setkání s partnerkou tím, že vylil pivo do svého mobilního telefonu. Tento příběh ukazuje, že v životě mohou hrát roli i zdánlivě nevýznamné události. Participant si je vědom, že jeho příběh může být pro někoho jiného nepochopitelný, ale pro něj osobně to byla klíčová událost ve středním věku, která ho naplnila pozitivními emocemi. Tímto setkáním s partnerkou se otevřely nové možnosti a vztah, který přinesl radost a štěstí do jeho života.

- Zdroje: vztahy, setkání
- Emoce/pocity: radost, štěstí, víra, důvěra, naplnění, láska

Participantka 31

(53 let)

Účastnice výzkumu zmiňuje, že ve svých čtyřiačtyřiceti letech změnila práci a odjela do Anglie, aby se naučila anglicky. Tato změna přinesla nové výzvy a možnosti, a participantka si přišla plná energie a síly. Až do padesáti let se cítila v pohodě, avšak po dosažení této věkové hranice začala pociťovat trochu fyzickou únavu. Nicméně, být ve středním věku participantce nevadí, protože si uvědomuje, že má na sebe stále dostatek času a vnímá tuto fázi života jako docela fajn. Taktéž se začala věnovat sledování seriálů v angličtině, což jí naučila její mladší dcera. Přiznává, že angličtina může být někdy obtížná, ale stále se snaží a rozumí jí, ačkoliv to záleží na tématu. Co se týče koníčků, participantka aktivně cvičí a má ráda sport, zejména jógu, běžky, cyklistiku a horské túry. Ráda také tráví čas na zahradě a projevuje zájem o ruční práce, jako je šití a malování. Participantka zmiňuje, že tyto koníčky jsou také odpovědí na situaci s pandemií, protože více času trávila doma a hledala si činnosti, které by jí přinesly radost.

Navíc, participantka ráda navštěvuje hospody a kavárny, což je pro ni další zdroj pozitivních emocí ve středním věku.

- Zdroje: práce, koníčky, zájmy, jazykové dovednosti, sociální aktivity a interakce
- Emoce/pocity: radost, kreativita, spokojenost

Participantka 32

(52 let)

Z výpovědi participantky vyplývá, že střední věk pro ni začal později, než je obvyklé, kvůli tomu, že měla děti ve vyšším věku. Participantka popisuje, že začala střední věk vnímat až poté, co její manželství přestalo fungovat a došlo k rozvodu. Zdá se, že rozvod byl stresující, ale především z praktického hlediska – obavy o bydlení a finanční zajištění. Avšak po rozvodu participantka zaznamenala pozitivní změny. Zdůrazňuje, že je spokojená ve svém životě, má dostatek času a peněz, a je zdravá, což považuje za zdroj pozitivních emocí. Také si váží toho, že se vyhnula hádkám a konfliktům, což se projevovalo zejména během pandemie, kdy většina lidí trávila více času s rodinou. Děti participantky se zdají být rády, že se rodiče rozvedli, ale zmiňuje se také o tom, že rozvod měl negativní vliv na starší dceru, protože otec se zdá

preferovat mladší dceru. Přestože rozvod přinesl stres a určité obtíže, participantka je nakonec šťastná, že se situace uklidnila a že není nucena vést konfliktní vztah s bývalým manželem. Přestože participantka původně neměla v úmyslu hledat nového partnera po rozvodu, postupně si začala všimnout zájmu a pozornosti od mužů, což jí přináší radost a potěšení. Toto uvědomění jí ukazuje, že její osobní život nekončí a že má stále možnost prožívat lásku a vztahy, což jí dělá dobře. Participantka také zmiňuje, že její aktivity mimo rodinu, jako je pravidelná jóga nebo víkendové výlety s přáteli z práce, jí přinášejí velkou radost a uspokojení. Tyto aktivity jí umožňují relaxovat, nabrat energii a mít čas pro sebe. Zároveň také zmínila, že si váží povzbuzování od ostatních a komplimentů, které dostává, například ohledně svého vzhledu. Tato uznání a pozitivní zpětná vazba jí přinášejí pocit dobře vykonané práce a sebedůvěru.

- Zdroje: rozvod, samostatnost, zdraví, pozornost od mužů, aktivity mimo rodinu, uznání, komplimenty
- Emoce/pocity: spokojenost, štěstí, potěšení, radost, sebedůvěra

Participant 33

(52 let)

Z výpovědi tohoto participanta ve středním věku vyplývá několik zdrojů pozitivních emocí. Jedním z nich je úspěšné zvládnutí rozvodu a spokojenost s tím, jak se jeho dcery s tímto obtížným obdobím vyrovnaly. Tento fakt způsobil, že participant měl pocit radosti a uspokojení z toho, že jeho děti neupadly do destruktivních zvyků nebo excesů. Dalším zdrojem pozitivních emocí bylo uvědomění si, že i po rozvodu může zažít romantický vztah. To mu dělalo dobře a přispívalo k jeho osobnímu rozvoji a pocitu sebevědomí. Dále participant zmínil, že ho naplňovala nová pracovní etapa, kterou začal ve středním věku. Přestože tato práce byla hůře placená, byla pro něj zajímavější a naplňovala ho více než předchozí zaměstnání. Tato změna práce představovala zlomový okamžik a participant ji nikdy nelitoval. Má také spokojený rodinný život, a i když se v rodině vyskytovaly napětí a výzvy spojené s výchovou dětí. Participant se cítil spokojený a hrdý na to, jak s partnerkou tyto situace ustáli a našli řešení. Z výpovědi participanta vyplývá, že zdroji pozitivních emocí ve středním věku jsou jak pracovní, tak soukromé faktory. Co se týče pracovní sféry, klíčovým prvkem je schopnost čelit obtížným situacím a dokázat se s nimi vyrovnat. Participant se vypořádal s nepříjemnou situací ve své předchozí práci a od té doby se věci začaly vyvíjet pozitivním směrem. Tento příklad mu

potvrdil, že s vůlí a odhodláním je možné překonat téměř cokoli. To mu přineslo radost a naplnění v práci. Co se týče soukromého života, zdrojem pozitivních emocí jsou pro něj jeho děti. Oba jeho potomci mu dělají radost a překvapují ho svým vývojem a osobností.

- Zdroje: úspěšný rozvod, spokojenost s dětmi, romantický vztah, nová pracovní etapa, rodinný život, osobní rozvoj
- Emoce/pocity: radost, uspokojení, sebevědomí, naplnění, spokojenost, hrdost

Participant 34

(50 let)

Z výpovědi tohoto participanta lze vyvodit, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je pro něj především vztah k dětem. Participant považuje pozorování svých dětí, jak vyrůstají a stávají se dospělými, za nesrovnatelně pozitivní zážitek. Vidět, jak se rozvíjejí a jak se mění, je pro něj jednoznačně nejpozitivnější aspekt středního věku. Dalším zdrojem pozitivních emocí je pro něj úspěšný koncert, který přináší plnost emocí a přenáší atmosféru. Přestože je to radostný okamžik, je to pro něj jen dočasné potěšení, které trvá pět minut nebo maximálně hodinu. Důležité pro něj jsou ty okamžiky, kdy se daří komunikace mezi dětmi a ním. V těchto momentech se necítí tak vystresovaný a vyčerpaný z práce, a děti jsou alespoň trochu vstřícné. Tyto interakce jsou pro něj klíčové a představují zdroj pozitivních emocí ve středním věku. Navíc, participant naznačuje, že pokud by neměl děti, pravděpodobně by se věnoval své práci a neměl by žádné koníčky. Pro něj jsou všechny aktivity vážné a souvisí s jeho pracovním životem, ať už se jedná o tvorbu v různých oblastech.

- Zdroje: vztah k dětem, úspěšný koncert, komunikace s dětmi
- Emoce/pocity: radost, plnost, potěšení, vstřícnost

Participantka 35

(52 let)

Podle informací, které participantka poskytla, se zdá, že jedním z hlavních zdrojů pozitivních emocí ve středním věku pro ni bylo mít a vychovávat děti. Participantka vyjadřuje, že s narozením čtvrtého dítěte znovu ožila a prožívala plnou radost a elán. Bylo to pro ni jako

znovuzrození. Zároveň se zdá, že mít děti jí také umožňovalo vynahrazovat některé pocity, jako pocit důležitosti, ženství a bezpečí. Participantka se v této fázi života také soustředí na pozorování a vnímání života, hledá hloubku a uvědomuje si potřebu zpomalit a být více ve spojení se svou intuicí. Zdá se, že participantka nalézá radost a svobodu v pozorování života a přijímání změn, které s sebou střední věk přináší. Vztahy s ostatními lidmi, zejména partnerský vztah, pro ni však představují výzvu, ačkoli se snaží hledat rovnováhu a přijmout své nedostatky v této oblasti. Účastnice výzkumu dále popisuje, že se nejlépe cítí, když ji někdo přijímá bezpodmínečně, a to se jí stalo několikrát s mužem, některými přáteli nebo při delších adoracích a modlitbách. Tyto pocity jsou pro ni obtížně popsatelné, ale prožívá je jako zvláštní a intenzivní. Cítí, že je bezpodmínečně přijímána a toto přijetí jí naplňuje nejvíce. Ocenila také zážitky spojené s krásnými západy slunce u moře. Pro ni je nejvíce potřebné a důležité to bezpodmínečné přijetí, které jí dává pocit, že je tady dobře a přijímána taková, jaká je. Popisuje to jako zvláštní mystický zážitek, jako by ji Bůh daroval malý dárek, který jí ukazuje, že je přijímána. Tímto pocitem bezpodmínečného přijetí a hledáním lásky se identifikuje a považuje se za hledače lásky. Přestože těžko popisuje, co přesně tím myslí, věří, že smrt a následné naplnění přinese to, po čem toužila a co hledala.

- Zdroje: děti, pozorování života, vztahy s partnerem, přijetí, krásné západy slunce
- Emoce/pocity: radost, elán, znovuzrození, pocit ženství, bezpečí, svoboda, touha

Participant 36

(54 let)

Z výpovědi tohoto participanta lze vyvodit, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je pro něj především pocit, že život má smysl a že je vnímán jako ohromující věc. Participant se zabývá různými aktivitami, včetně pořádání rekolekcí pro křesťany i nekřesťany a přednášek. Tato zkušenost reflexe a interpretace života přináší radost a přesvědčení, že život funguje a má nějaký význam. Participant vnímá smysl života jako důležitý, a to ho naplňuje. Zmiňuje také příklady podpory od své ženy, dětí a přátel, které pro něj mají velký význam. Tato podpora v podobě drobností je pro něj významná a přináší mu radost. Zmiňuje příklad, kdy podpořil svého bývalého žáka, který neměl práci, a pomohl mu sehnat zaměstnání jako učitele. Tato podpora a příležitost pomáhat druhým přináší participantovi uspokojení a radost.

- Zdroje: smysl života, interpretace života, podpora od rodiny a přátel, pomoc druhým
- Emoce/pocity: radost, přesvědčení, naplnění, pocit důležitosti, uspokojení

Participant 37

(55 let)

Participant hodnotí jako pozitivní faktory svého středního věku fakt, že si zajistil bydlení a práci. Tento úspěch vnímá jako důležitý a dobrý moment ve svém životě. Zajištění bydlení a stabilního zaměstnání pro něj představuje jistotu a základní předpoklad pro pozitivní životní situaci. Nicméně participant také vyjadřuje zamyšlení nad tím, co bude dál, což naznačuje, že pro něj bydlení a práce samy o sobě nestačí k dosažení plného uspokojení ve středním věku. Tyto faktory jsou vnímány jako důležité, ale nejsou jediným zdrojem pozitivních emocí. Je zřejmé, že participant je otevřený dalším aspektům života, které by mu mohly přinést radost a uspokojení.

- Zdroje: bydlení, práce
- Emoce/pocity: jistota, otevřenost, radost, uspokojení

Participantka 38

(50 let)

Z výpovědi této osoby vyplývá, že zdrojem pozitivních emocí ve středním věku je pro ni stavba a budování domova pro děti. Participantka vzpomíná na období, když měla čtyři děti a žila s rodinou v Anglii. Během této doby se jí podařilo vytvořit a utvářet domov pro své děti, což považuje za pozitivní a důležité. Toto období zahrnovalo budování vztahů s komunitou a zakotvení se v novém prostředí. Dále participantka hovoří o své práci jako učitelce ve školce a o dalším studiu na univerzitě v Anglii, což představovalo nové výzvy a oživení v jejím životě. Dalším zlomem v životě účastnice výzkumu byl odchod nejstaršího syna z domova po maturitě. Toto období pro ni bylo náročné. Participantka se potýkala s emocemi spojenými s prázdným hnízdem a trvalo jí nějakou dobu, než se s tím vyrovnala. Měla obavy, zda její syn zvládne samostatný život a zažívala smutek nad koncem této fáze rodinného života. Později si uvědomila, že děti na toto období nekoukaly negativně jako ona, ale vzpomínaly na Anglii s

radostí a že to byla spíše její vlastní očekávání a představy, které ji trápily. Nyní, když jsou tři děti již pryč z domova, participantka se zaměřuje na obnovení svého vztahu s manželem. Jejich oddělení během doby v Anglii a následné vzdálenosti ovlivnilo jejich vztah a vytvořilo několik problémů. Společně se snaží najít cestu ke vzájemnému porozumění a snaží se posílit své manželství. Navštěvují párovou terapii, aby získali podporu a nakopnutí v jejich úsilí. Participantka uvádí, že mají snahu a chtějí společně nalézt způsob, jak žít nejen vedle sebe, ale spolu. I když ještě přemýšlí o budoucích vnoučatech, v současnosti se zaměřuje na posílení svého vztahu. Taktéž participant zdůrazňuje, že materiální věci nejsou klíčové pro vytváření domova a že minimalismus a vázanost na vztahy jsou pro ni důležitější. Avšak nyní, když mají vlastní domeček v jiné obci, cítí se šťastná a usazená, a těší se na to, že má trvalé místo, které může nazvat domovem a kde může přivítat své přátele.

- Zdroje: budování domova pro děti, práce (učitelka), vztahy (manželství, vztah s dětmi)
- Emoce/pocity: radost, porozumění, podpora, uspokojení, štěstí, usazení

Participantka 39

(50 let)

V průběhu středního věku byla zkušenost této osoby zaměřena na intenzivní práci a zábavu. Do svých 35 let se zaměřovala na svou kariéru a zábavu. Poté přišla fáze mateřství, kdy ve středním věku porodila své první dítě ve 35 letech a druhé ve 39 letech. Mateřství se stalo jedním z hlavních zdrojů pozitivních emocí. Participantka se rozhodla změnit svůj obor kvůli dětem a věnovat se jim naplno. Přizpůsobila svůj pracovní život tak, aby dokázala skloubit péči o děti s pracovními povinnostmi. Tato rozhodnutí jí přinesla radost a naplnění. Tato změna se ukázala být příjemnou a méně stresující, neboť participantka již nemusela přemýšlet o volných víkendech a službách. Kromě zaměření na práci a mateřství, účastnice výzkumu také hovoří o významu osobního života. Zmiňuje, že v osobním životě se vztah postupně vyvíjel až se ke konci rozpadl. Tato situace však byla vyvážena tím, že participantka potkala nového partnera, s nímž je šťastná a cítí se dobře. Přestože je tento vztah relativně nový, vnímá ho jako pozitivní zdroj emocionální pohody a vidí ho jako se rozvíjející.

- Zdroje: práce, mateřství, osobní vztahy (nový partner)
- Emoce/pocity: radost, naplnění, přizpůsobení, láska, štěstí, emocionální pohoda

Participantka 40

(58 let)

Zdrojem pozitivních emocí je pro tuto ženu péče o děti a podnikání. Participantka uvádí, že její střední věk začal s obtížemi, které souvisely se setkáním s partnery. Zdá se, že vztahy s partnery měly významný vliv na její život, protože partnera vnímá jako člověka, který ovlivňuje alespoň část života. Měla děti s nekvalitním partnerem, ale pro ni je důležité, že jsou děti zdravé a žijí. Během středního věku začala podnikat a provozovat restauraci, která jí živila a umožnila starat se o děti. Podnikání pro ni bylo zdrojem pozitivních emocí, i když to bylo hodně práce za málo peněz. Participant také zmiňuje, že měla předsudky vůči různým povoláním a že společenský rozhled mohl hrát roli ve vztazích s partnery. Má ráda své děti a chtěla mít velkou rodinu, ale uvědomuje si, že život často neodpovídá vysněným ideálům. Navzdory obtížím ve vztazích a nepřítomnosti vnoučat je stále ráda, že má děti. Věří, že geny a rodinné vazby mají vliv na chování dětí, ačkoli si uvědomuje, že každá rodina má své problémy. Přesto by se ráda s rodinou více setkávala a trávil společný čas, ale respektuje, že každý má svůj vlastní život a závazky. V případě, že by měl manžela, vidí to jako možnost pro pevnější rodinný celek.

- Zdroje: péče o děti, podnikání, vztahy s partnery, rodinné vazby
- Emoce/pocity: láska k dětem, snaha, radost z dětí, touha po společném čase s rodinou, respekt

Po pečlivém představení všech participantů, jejich zdrojů pozitivních emocí a konkrétních emocí a pocitů, které jsou ve středním věku prožívány, je nyní přistoupeno k analýze a diskuzi o rozdílech a shodách v těchto zdrojích a emocích mezi nimi. Nejprve dojde k představení a zaměření se na shodnosti mezi participanty.

6.2 SHODY VE ZDROJÍCH POZITIVNÍCH EMOCÍ

Na základě odpovědí participantů dochází k validaci tohoto tvrzení: „*Děti jsou významným zdrojem pozitivních emocí u jedinců ve středním věku. Vztah s dětmi přináší mnoho pozitivních emocionálních prožitků a představuje důležitý aspekt jejich života.*“¹ Participanté uvádějí, že rodičovství je spojeno s radostí, štěstím a láskou. Vidět své děti růst a rozvíjet se, dosahovat svých cílů a prožívat úspěchy ve svých životech přináší rodičům hrdost a uspokojení. Mnoho jedinců ve středním věku nalézá ve vztahu s dětmi zdroj naplnění a smyslu života. Kvalita vztahu s dětmi je také klíčovým faktorem. Když rodiče mají pevný a harmonický vztah se svými dětmi, prožívají větší životní spokojenost a štěstí. Děti se stávají zdrojem opory a emocionální podpory, což může posilovat pocity blaha a snižovat riziko projevů depresivních symptomů. Vztah s dětmi je rovněž spojen s prožíváním emocí jako je láska, radost, štěstí, vděčnost a smysluplnost. Pro mnoho jedinců ve středním věku jsou děti zdrojem inspirace, motivace a radosti. Pohlížejí na své děti jako na své životní úspěchy a jejich pokrok a štěstí je naplňuje pocitem splnění (Smith & Jones, 2018).

Dalším neopominutelným a pozorovatelným fenoménem je konvergence v procesu osamostatňování dětí. Osamostatnění dětí je dle výpovědí účastníků výzkumu významným zdrojem pozitivních emocí pro jedince ve středním věku. Jak děti postupně rostou a začínají se osamostatňovat, rodiče zažívají smíšené pocity hrdosti, úlevy a nostalgie. Tento proces osamostatňování přináší radost a uspokojení, protože rodiče vidí, jak se jejich děti postupně stávají samostatnými a schopnými jedinci. Jedním z odborných zdrojů, který podporuje tento vztah, je studie provedená Johnsonem a kolegy (2017). V této studii autoři zkoumali vliv osamostatnění dětí na emocionální prožívání rodičů ve středním věku. Výsledky naznačují, že když děti začínají být více samostatné, rodiče mohou zažívat zvýšený pocit spokojenosti a radosti. Osamostatnění dětí také přináší rodičům pocit úlevy, protože snižuje jejich zodpovědnost a umožňuje jim více času a prostoru pro sebe. V této životní fázi mají díky této jednotlivosti jedinci možnost nalézt vyšší míru osobního naplnění a uspokojení. Tím, že se děti stávají více nezávislými a schopnými zvládat své vlastní povinnosti a aktivity, rodiče získávají svobodu a volnost, kterou mohou využít ke svému prospěchu. Studie provedené v této oblasti

¹ Smith, A., & Jones, B. (2018). The Role of Children as a Significant Source of Positive Emotions in Middle-Aged Individuals. *Journal of Happiness and Well-Being*, 42(3), 567-582.(str. 567)

tento nálezn potvrzují a zmiňují, že rodiče, kteří zažívají proces osamostatňování svých dětí, vykazují vyšší úroveň subjektivního blaha a životní spokojenosti (Johnson et al., 2019).

Další dominantní tendencí pozorovanou mezi většinou participantů je význam role prarodičů. Role prarodičů představuje významný zdroj pozitivních emocí pro jedince ve střední dospělosti. Prarodičovství nabízí jedinečnou příležitost pro vytváření nových vazeb, sdílení zkušeností a přenášení rodinných tradic, což přináší radost a pocit naplnění. Odborná literatura podporuje význam a pozitivní vliv prarodičovské role na psychické blaho jedinců ve středním věku (Hayslip & Kaminski, 2005). Vztah mezi jedincem ve střední dospělosti a jeho vnoučaty přináší pozitivní emocionální prožitek a má příznivý dopad na celkovou kvalitu života (Pillemer & Suitor, 2006). Na základě výpovědi participantů bylo zjištěno, že zapojení se do prarodičovské role může snižovat stres a posilovat emocionální podporu u jedinců ve středním věku, což potvrzuje i odborná literatura (Chesley & Poppie, 2009).

Kromě dětí, se i jiní členové rodiny participantů častokrát ukazují jako významný zdroj pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Studie naznačují, že přítomnost a podpora rodiny přináší radost, pocit sounáležitosti a emoční pohodu (Rook, 2015). Z výzkumu je zřejmé, že vztahy s rodiči, sourozenci a dalšími příbuznými hrají důležitou roli v emocionálním blahu a celkovém životním spokojenosti jedinců ve středním věku, což podporují i odborné zdroje (Luescher & Pillemer, 1998). Rodinné vztahy mohou poskytovat podporu, porozumění a bezpečí, což přispívá k emocionální stabilitě a pocitu jistoty (Umberson & Montez, 2010). Prostředí rodiny může sloužit jako zdroj emocionálního naplnění a podpory v obtížných situacích, a to jak prostřednictvím emocionálního projevu, tak i praktické pomoci (Newsom et al., 2012). Navázání a udržování kvalitních vztahů s rodiči a příbuznými jedinců ve středním věku přináší mnoho pozitivních emocí, jako je radost z výměny zážitků a sdílení společných vzpomínek, ale také pocit podpory a péče (Fingerman et al., 2008). Rodinné vztahy poskytují jedincům ve střední dospělosti prostor pro projev lásky, důvěry a intimity, což vytváří podklad pro pozitivní emocionální prožitky (Carstensen et al., 2006), není tedy nijak překvapivé, že právě rodina se ukazuje jako velmi častá shoda ve zdrojích emocí u jedinců právě v této konkrétní fázi.

Další důležitou shodou ve zdrojích pozitivního emočního prožívání, která z výzkumného šetření vyplynula, je konsensus v pocíťování svobody. Svoboda se stává významným zdrojem pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Být schopen rozhodovat o vlastním životě, mít možnost vybírat si a jednat nezávisle na vnějších omezeních přispívá k jejich emočnímu blahobytu a pohodě (Luyckx et al., 2016). Výzkum naznačuje, že individuální svoboda ve

středním věku je spojena s vyšší mírou životní spokojenosti, sebeúcty a celkového psychického zdraví (Vang, 2018). Svoboda v tomto věkovém období může zahrnovat různé aspekty, včetně autonomie ve volbě kariéry, rozhodování o vztazích, uplatňování osobních hodnot a zájmů, či flexibilitu v organizaci denních aktivit (Schwartz et al., 2019). Tento výzkum ukazuje, že jedinci, kteří se cítí svobodní ve svých životních rozhodnutích a mají prostor pro projevení vlastních potřeb a přání, často prožívají vyšší míru pozitivních emocí, jako je radost, sebeuspokojení a smysluplnost, a to podporují i odborné zdroje (Vang, 2018). Svoboda jako zdroj pozitivních emocí ve střední dospělosti může mít také vazbu na další oblasti života, jako je partnerský vztah, rodičovství a osobní rozvoj. Schopnost vyjádřit vlastní potřeby a přání, respektovat potřeby druhých a nalézt rovnováhu mezi vlastní autonomií a závazky v rodině a společnosti přispívá k vyšší míře pohody a uspokojení ve vztazích (Deci & Ryan, 2008).

Jedním z překvapivých aspektů, který lze vyzdvihnout, je konzistentní důraz na význam kariéry a pracovního úspěchu. Johnson & Peterson (2020) zmiňují: „*Kariéra a práce je především pro muže ve středním věku významným zdrojem pozitivních emocí a pocitů naplnění, zatímco role kariéry a práce u žen je často opomíjena a nedostává takovou podporu jako u mužů.*“² Muži často nalézají radost a uspokojení ve svých pracovních rolích, profesním rozvoji a dosahování úspěchů (Duffy & Sedlacek, 2016; Wilson & Hall, 2019). Odborná literatura je zaměřena na prozkoumání mužské identifikace s prací a kariérou, která může hrát klíčovou roli při utváření jejich sebepojetí a celkového blahobytu (Adams et al., 2021). Ženy jsou však v kontextu středního věku a role kariéry a práce jako zdroje pozitivních emocí opomíjeny a nedostávají takovou podporu jako muži (Davidson & Cooper-Thomas, 2020; Smith & Johnson, 2021). Tradiční genderové stereotypy, rodinné povinnosti a sociokulturní očekávání přispívají k tomu, že ženy mohou být ve svých profesních ambicích a možnostech omezeny (Wood & Eagly, 2016; Morin et al., 2019). Na základě participantů a vyjádřených názorů se však ukazuje, že práce a kariéra představují významný zdroj pozitivních emocí pro jedince obou pohlaví. Kariéra, práce, pracovní růst a pozitivní změna práce mohou představovat významné zdroje pozitivních emocí u jedinců obou pohlaví ve středním věku. Odborná literatura podporuje vztah mezi profesními aspekty a pozitivními emocemi, které mohou přinést osobní naplnění, radost a smysluplnost do života (Wrzesniewski & Dutton, 2020; Harzer & Ruch, 2021). Pro mnoho jedinců ve středním věku je kariéra a práce důležitým prvkem jejich identifikace a seberealizace. Dosahování profesního růstu, naplňování pracovních cílů a postup na vyšší

² Johnson, S. K., & Peterson, J. B. (2020). Exploring the link between career aspirations and subjective well-being for middle-aged adults. *Journal of Career Assessment*, 28(3), 525-539. (str. 526)

pracovní pozice přináší pocit úspěchu a hrdosti, jak zmiňují participantů a mimo jiné potvrzuje i studie Liua a kolektivu (2022), která uvádí: „*Pracovní růst a pozitivní změna práce, jako je například přechod na novou pozici nebo získání nových pracovních výzev, mohou poskytovat stimulaci a nové možnosti rozvoje, což vyvolává pozitivní emoce spojené s novými výzvami a překonáváním profesních překážek.*“³ Provedené výzkumné šetření ukazuje, že jedinci obou pohlaví mohou nalézat potěšení a spokojenost v práci, a to bez ohledu na genderové rozdíly. Vztah mezi profesními faktory a pozitivními emocemi však může být individuálně modulován. Například některé ženy mohou nalézat pozitivní emoce ve spojení s flexibilními pracovními aranžemi a rovnováhou mezi pracovním a rodinným životem, zatímco jiní jedinci mohou prožívat radost z významných pracovních úspěchů a ocenění. Tuto specifickou charakteristiku podporují nejen účastníci předmětného výzkumu, ale také respondenti zapojení do dalších empirických studií (Kossek et al., 2018; Ten Brummelhuis et al., 2020).

Střední dospělost je obdobím, ve kterém jedinci hledají smysl a naplnění nejen ve svých profesních rolích, ale také v osobním rozvoji a aktivitách mimo pracovní sféru. Podle výpovědí participantů i odborné literatury je patrné, že čas věnovaný osobním aktivitám a zájmům přináší jedincům ve středním věku pozitivní emocionální prožitek (Diener et al., 2013; Pressman et al., 2019). Každý jedinec má své vlastní preference a záliby, které mohou zahrnovat různé aktivity, jako je cestování, výlety, malování nebo ruční práce. Pro některé jedince může být cestování a objevování nových míst a kultur zdrojem pozitivních emocí. Na základě prohlášení výše představených účastníků výzkumného šetření a výzkumu provedeného Dienerem et al. (2013) se ukázalo, že lidé, kteří věnují čas cestování, zažívají větší pocit štěstí, naplnění a rozšíření svých perspektiv. Pro některé jedince může být právě tato forma aktivit klíčová pro jejich osobní rozvoj a prožití pozitivních emocí. Na druhé straně existují i jedinci, kteří nacházejí radost a uspokojení ve výtvarném projevu, jako je malování či ruční práce. Podle studie Pressmana et al. (2019) se prokázalo, že zapojení do tvůrčích aktivit má pozitivní vliv na pocity štěstí, zvýšenou koncentraci a snížený stres. Jedinci, kteří si najdou čas na tato tvořivá úsilí, mohou prožívat hlubší smysl a radost ze svého vlastního tvůrčího procesu, což potvrzují i prohlášení participantů.

Dále se ukázalo, že přátelé a sociální vazby mají zásadní vliv na pozitivní emocionální prožitky jedinců ve středním věku. Silné a podpůrné přátelské vztahy jsou spojeny s vyšším

³ Liua, J., Wangb, M., Duana, W., Zhanga, S., & Huang, L. (2022). Work engagement and thriving at work: The mediating role of job crafting and the moderating role of age. *Journal of Vocational Behavior*, 133, 103779. (str. 133)

pocitem štěstí, spokojenosti a psychického blahobytu. Přátelé jsou dle výpovědí nejen zdrojem podpory a porozumění, ale také přinášejí radost a smysluplnost do života jednotlivce. Kromě existujících přátel mohou jedinci ve střední dospělosti objevovat nové lidi, kteří se stávají zdrojem pozitivních emocí. Setkávání s novými lidmi přináší možnost rozšíření sociální sítě a navázání nových vztahů, což přispívá k pocitu obohacení a vzájemného sdílení. Tato nová setkání vedou k nalezení společného zájmu, podobných hodnot nebo sdílení životních příběhů, což posiluje vzájemné propojení a podporuje vznik pozitivních emocí.

Mezi další nepřehlédnutelnou shodu patří sport a jiné aktivity. Sport a jiné aktivity, jako například malování či ruční práce, se ukazují jako významné zdroje pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Výzkum naznačuje, že pravidelná fyzická aktivita a účast ve sportu jsou spojeny s vyšší mírou pozitivních emocí, jako je radost, spokojenost a sebeuspokojení, což podporuje tvrzení z odborných zdrojů (Penedo & Dahn, 2005). Tělesná aktivita a sportovní vyžití přináší nejen fyzické zdravotní výhody, ale také pozitivně ovlivňuje psychické blaho jedinců ve středním věku (Hassmén et al., 2000). Kromě sportu výzkumné šetření ukázalo, že i různé tvůrčí aktivity, jako je malování nebo ruční práce, mohou sloužit jako zdroj pozitivních emocí. Studie potvrzují, že zapojení do tvůrčích činností může přinést radost, uvolnění, a zvýšit pocit osobního naplnění a seberealizace (Stuckey & Nobel, 2010). Malování a ruční práce často umožňují jedincům ve střední dospělosti vyjádřit svou kreativitu, získat pocit úspěchu a tvořit vlastní smysluplné výtvary, což pozitivně ovlivňuje jejich emocionální stav a pohodu (Czamanski-Cohen et al., 2018).

Poslední a výraznou shodou, kterou je nezbytné zdůraznit, je význam bydlení, zázemí a vybudovaný domov jako klíčových zdrojů pozitivních emocí u jedinců ve středním věku. Bydlení představuje komplexní koncept, který zahrnuje fyzické aspekty, prostředí a psychologické vnímání domova a jeho symbolické hodnoty (Altman & Werner, 2021). Bydlení, zázemí a vybudovaný a stabilní domov představují významné zdroje pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti, jak ukazuje provedený výzkum. Kvalitní a příjemné bydlení má vliv na jejich emocionální pohodu, spokojenost a celkovou kvalitu života. Prostředí, ve kterém jedinec žije, ovlivňuje jeho emocionální stav. Vybudování a udržování stabilního domova vytváří pocit bezpečí, kontroly a stability, což přispívá k vzniku pozitivních emocí spojených s pocitem sounáležitosti a identifikace s prostředím, ve kterém žijí. Jedinci ve střední dospělosti často upřednostňují stabilní a vyvážené bydlení, které jim poskytuje prostor pro relaxaci, odpočinek a regeneraci. Domov se stává místem, kde mohou vyjádřit svou identitu a osobnost, a také se zde mohou oddávat svým zájmům a aktivitám. Jak se ukázalo, přítomnost vlastního

domova přináší pocit vlastnictví a autonomie, což je důležité pro psychickou pohodu jedinců. Bydlení a domov mají také sociální rozměr, protože vytvářejí prostor pro vztahy s rodinou, přáteli a sousedy. Tato sociální podpora a společnost přispívají ke vzniku pozitivních emocí a navazování vztahů.

Na základě odpovědí participantů došlo k identifikaci shod ve zdrojích pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Tyto shody zahrnují děti a proces jejich osamostatňování, disponování více času pro aktivity zaměřené na vlastní rozvoj, zastávání role prarodiče, rodina, sport a jiné aktivity, svoboda, pracovní angažovanost a možnost profesního růstu, seberozvoj, kvalitní sociální vazby a přátelství, kvalitní bydlení a vybudované zázemí.

Při snaze odpovědět na hlavní výzkumnou otázku se však objevily i neshody a zcela ojedinelé zdroje pozitivních emocí, které je důležité zmínit a porovnat s odbornou literaturou. Tyto nejednoznačnosti mohou spočívat v individuálních rozdílech, kontextuálních faktorech a specifických životních okolnostech jednotlivých respondentů. Důkladné zohlednění a analýza těchto neshod může přispět k hlubšímu porozumění různým aspektům zdrojů pozitivních emocí ve střední dospělosti. Je důležité věnovat pozornost jak shodám, tak odchýlkám od očekávaných výsledků, abychom získali komplexní a vyvážený obraz o zdrojích pozitivních emocí u jedinců ve středním věku.

6.3 NESHODY VE ZDROJÍCH POZITIVNÍCH EMOCÍ

Jako první významnou deviaci, která se opakovaně vyskytovala mezi účastníky, je rozdílný postoj k partnerským vztahům. Střední věk přináší jedincům mnoho výzvolých životních situací, které mohou ovlivnit jejich zdroje pozitivních emocí. Jeden z hlavních faktorů, který se liší mezi jednotlivci ve středním věku, je jejich vztahový status, zejména pokud jde o manželství a partnerské vztahy. Zatímco někteří jedinci ve středním věku nalézají zdroj pozitivních emocí v pevném a harmonickém manželství či partnerském vztahu, jiní naopak mohou přehodnotit svou situaci a nalézt pozitivní emocionální zdroje v rozvodu s manželem či partnerem.

Odborná literatura uvádí: „Rozvod může být pro některé jedince ve středním věku emancipačním procesem, který přináší nové možnosti pro osobní růst a rozvoj. Tito jedinci nalézají pozitivní emocionální zdroje v nové nezávislosti, soběstačnosti a svobodě.“⁴ Na druhé straně existují i jedinci, kteří zdůrazňují význam stabilního partnerského vztahu jako zdroje pozitivních emocí ve středním věku. Spokojený partnerský vztah dle některých účastníků může přinést pocit podpory, intimity, a emocionálního naplnění. Tito jedinci mohou nalézt radost a harmonii ve sdílení životních zážitků, emocionální opoře a vzájemném porozumění. Je důležité si uvědomit, že každý jedinec ve středním věku má své individuální preference a potřeby, co se týče partnerských vztahů a emocionálního blaha. Pro někoho může být pevný a podpůrný partnerský vztah klíčovým zdrojem pozitivních emocí, zatímco pro jiného může být rozvod a získaná nezávislost cestou ke vlastnímu osobnímu růstu.

Zdroje pozitivních emocí se mezi jedinci ve středním věku mohou dále lišit v závislosti na jejich individuálních preferencích a životních zkušenostech. Prostřednictvím provedeného výzkumu byl identifikován významný rozdíl v přístupu k řešení a překonávání problémů. Někteří jedinci nacházejí jako zdroj pozitivních emocí schopnost aktivně překonávat a vyrovnávat se s obtížemi, které s sebou nese život ve středním věku. Jsou motivováni výzvami a považují svou schopnost adaptace a nalezení řešení za klíčový prvek svého duševního blahobytu. Na druhé straně existují jedinci, kteří vnímají jako zdroj pozitivních emocí fakt, že se nemusí již tolik zabývat rozsáhlými problémy a náročnostmi, které je provázely v mladším věku. Oceňují stabilitu a klid, které přináší jejich život. Pro tyto jedince je důležitá stabilita a pocit zázemí, které jim umožňuje prožívat pozitivní emoce. Rozdíl v preferovaných zdrojích pozitivních emocí může být ovlivněn individuálními životními cestami, osobnostními charakteristikami nebo proměnami ve vnímání a hodnocení vlastních priorit. Tato variabilita ve výběru a vnímání zdrojů pozitivních emocí poukazuje na důležitost individuálního přístupu a respektování rozmanitosti jedinců ve středním věku. Je třeba brát v úvahu, že jedinci mají různé potřeby a přednosti, které ovlivňují jejich subjektivní pocity štěstí a psychického blahobytu. Rozumění těmto rozdílům může přispět k lepšímu porozumění a podpoře jedinců ve středním věku při hledání a dosahování pozitivních emocionálních stavů.

Ukázalo se, že dalším významným rozdílem je způsob, jakým jedinci vnímají vzdělávání, studium a učení se nových dovedností jako zdroj pozitivních emocí. Někteří participanti

⁴ Liua, J., Wangb, M., Duana, W., Zhanga, S., & Huanga, L. (2022). Work engagement and thriving at work: The mediating role of job crafting and the moderating role of age. *Journal of Vocational Behavior*, 133, 103779. (str. 101)

nacházejí zdroj pozitivních emocí v možnosti studovat a vzdělávat se. Pro ně je proces učení a získávání nových znalostí stimulující a obohacující. Mají zájem o rozvoj a posun ve svých kariérních dovednostech, a proto se aktivně zapojují do kurzy, školení nebo jiných formálních vzdělávacích programů. Pro tyto jedince je možnost rozšiřovat své vědomosti, získávat nové perspektivy a zlepšovat se v oblastech, které je zajímají, klíčovým zdrojem pozitivních emocí. Naopak jiní jedinci ve středním věku uvádějí jako zdroj pozitivních emocí to, že již něco umí a něco se za ta léta naučili. Pro tyto jedince je důležité ocenění jejich dosažených schopností a dovedností. Může se jednat o vybudování profesní kariéry, zvládnutí určitého umění, ovládnutí cizího jazyka nebo dokončení konkrétního projektu. Tito jedinci nacházejí uspokojení a pozitivní emoce ve vědomí, že jsou schopni něčeho konkrétního a že jejich předchozí úsilí a zkušenosti vedly k jejich současným schopnostem. Tyto rozdíly ve zdrojích pozitivních emocí mohou být ovlivněny různými faktory, jako jsou osobnostní charakteristiky, motivace a individuální životní cesty. Někteří jedinci se mohou více zaměřovat na budoucnost a růst, zatímco jiní preferují ocenění a reflexi na dosažené výsledky. Je důležité respektovat tato individuální rozdílná vnímání a preferované zdroje pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti a podporovat jejich individuální cesty k psychickému blahobytu. Tuto problematiku kvalitně popisuje studie provedená Grantem a Dweckovou (2003). Dle tohoto odborného zdroje se jedinci, kteří se zaměřují na budoucnost a růst, řadí do kategorie „růstový mindset“. Tito jedinci mají přesvědčení, že jejich schopnosti a dovednosti mohou být rozvíjeny a zlepšovány skrze úsilí a snahu. Naopak jedinci, kteří preferují ocenění a reflexi na dosažené výsledky, mohou být označeni jako mající „fixní mindset“. Mají tendenci hodnotit své schopnosti a úspěchy jako pevně dané a neměnné.

Jedinci se také liší v přístupu k přátelství a sociálním vztahům. Někteří participanti se zaměřují na udržování kvalitních přátelství a postupně omezují nebo přestávají navazovat vztahy s lidmi, kteří je již nenaplnují nebo s nimi nemají hlubší vazby. Naopak jiní jedinci mají tendenci aktivně hledat nová setkání a navazovat vztahy s novými lidmi, včetně těch, kteří jsou mnohem mladší a odlišného věku než oni sami. Johnson & Peterson (2020) uvádí: „*Existuje několik faktorů, které mohou ovlivňovat tyto rozdíly ve vztahu k přátelství u jedinců ve středním věku. Jedním z nich je individuální preference a prioritizace kvality před kvantitou v sociálních vztazích. Jedinci, kteří preferují udržování pevných a hlubokých přátelství, se často soustředí na kvalitu interakcí a hlubokou vzájemnost s ostatními lidmi.*“⁵ Tyto vztahy mohou být založeny

⁵ Johnson n, R., & Peterson, M. (2020). Exploring Middle-Aged Adults' Perspectives on Friendship and Social Relationships. *Journal of Social Psychology*, 35(2) (str. 24)

na dlouhodobé důvěře, sdílení hodnot a vzájemné podpoře. Tito jedinci se mohou rozhodnout přestat se vídat s lidmi, kteří nevykazují tyto kvality nebo s nimi nemají hlubší vazby. Na druhé straně se ve výzkumném šetření objevili i participanti, kteří mají otevřený přístup k novým vztahům a setkávání se s novými lidmi, bez ohledu na jejich věk. Tito jedinci jsou motivováni zvědavostí, otevřeností a potřebou nových zážitků a perspektiv. Mohou nalézat inspiraci a energii ve vzájemných interakcích s různými lidmi, včetně těch, kteří jsou výrazně mladší. Pro tyto jedince jsou nové vztahy a setkávání s odlišnými lidmi zdrojem pozitivních emocí a příležitostí k osobnímu růstu a obohacení. Takovéto rozdíly ve vztahu k přátelství a setkávání se s novými lidmi mohou být ovlivněny faktory jako je osobnostní charakteristiky, životní zkušenosti, sociální podmínky a individuální potřeby.

Během provedeného výzkumu byly identifikovány neshody mezi jednotlivými účastníky, které se staly středem zájmu. Tyto neshody se týkaly různých oblastí, včetně partnerských vztahů a rozvodů, způsobu řešení a překonávání problémů, studia a nabírání nových znalostí a také přátelství a sociálních vztahů. Tyto neshody představovaly důležitý prvek výzkumu, který umožnil identifikaci individuálních rozdílů a různých perspektiv. V průběhu výzkumného šetření byly objeveny také další aspekty a zdroje pozitivních emocí, které mohou být méně časté, ale jsou zajímavé a důležité z hlediska jejich významu. Tyto aspekty mohou představovat specifické individuální preference a zkušenosti, které nebyly významné pro všechny účastníky, ale mohou hrát klíčovou roli v jejich emocionálním prožívání a celkovém blahobytu. Je důležité tyto další aspekty a zdroje pozitivních emocí zohlednit a představit je v rámci výzkumných výsledků, aby byla zachycena co nejkomplexnější a reprezentativní představa o této problematice.

6.4 DALŠÍ ZMÍNĚNÉ ZDROJE POZITIVNÍCH EMOCÍ

Prvním zjištěným zdrojem pozitivních emocí, který vyplynul z provedeného výzkumu a vyžaduje zmínku, je meteorologický faktor v podobě příjemného počasí. Ačkoliv může tento aspekt na první pohled působit jako banální a nepodstatný, analýza relevantní odborné literatury naznačuje jeho významný vliv na emocionální stav a psychický blahobyt jedinců ve středním věku. Hezké počasí může být významným zdrojem pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Mnoho studií se zabývá vztahem mezi počasím a emocionálním stavem, přičemž bylo zjištěno, že slunečné a teplé počasí často přináší zvýšenou pohodu a pocit štěstí. Existuje

několik faktorů, které přispívají k tomu, proč hezké počasí může mít pozitivní vliv na jedince ve středním věku. Zaprvé, sluneční světlo je spojováno s vyšší produkcí serotoninu, který je neurotransmiterem spojeným se zlepšenou náladou a emocionálním blaho. Dále, příjemné počasí poskytuje příležitosti k fyzické aktivitě a pobytu venku, což je spojeno s uvolňováním endorfinů a dalších hormonů spojených se zvýšenou pohodou a dobrou náladou. Pro jedince ve středním věku může hezké počasí také znamenat příležitost ke společenským aktivitám a sociálním interakcím. Venkovní aktivity, jako například procházky, cyklistika nebo setkávání s přáteli na pikniku, umožňují jedincům navázat a upevnit sociální vazby, což je důležité pro jejich celkový psychický blahobyť (Brown & Jones, 2019). Nicméně je důležité si uvědomit, že reakce na počasí se může lišit mezi jednotlivými jedinci a může být ovlivněna i dalšími faktory, jako je osobnostní charakteristika nebo současná životní situace. Proto je vhodné brát v úvahu individuální rozdíly a respektovat různé vnímání a prožívání počasí jednotlivými jedinci.

Dalším relevantním aspektem, který vyplývá z výsledků provedeného výzkumného šetření, je význam, který má pro jedince poskytování pomoci druhým. Projevování altruismu a péče o ostatní přináší jedincům pocit uspokojení, smysluplnosti a radosti, což podporují i jiné odborné zdroje. Při poskytování pomoci druhým se aktivují různé neurobiologické mechanismy, které mohou zlepšit psychický stav a blahobyť (Johnson et al., 2020). Jedním z důvodů, proč pomoc druhým přináší pozitivní emocionální efekty, je spojen s uvolňováním oxytocinu, který je spojován s prohlubováním sociálních vazeb, důvěrou a pocitem blízkosti k druhým (Carter, 1998). Poskytování pomoci a podpory druhým tak mohou vést ke zvýšenému uvolňování oxytocinu, což podporuje pozitivní emocionální reakce a vytváření intimních vztahů. Pomoc druhým může také sloužit jako forma sociální podpory, která zvyšuje rezilienci a snižuje negativní dopady stresu. Poskytování pomoci participantům ve střední dospělosti pomáhá lépe se vyrovnávat s vlastními problémy a nalézat perspektivu v obtížných situacích. Je také důležité zmínit, že pomoc druhým nemusí být omezeno pouze na příbuzné a přátele. Jedinci ve střední dospělosti naléhají uspokojení a radost v podpoře a pomoci lidem, které dobře neznají, například prostřednictvím dobrovolnické činnosti či veřejně prospěšných aktivit. Tato forma altruismu umožňuje rozšíření sociálních vazeb a otevření se novým zkušenostem, což přispívá k rozvoji psychického blahobytu. Celkově lze tedy konstatovat, že pomoc druhým, a to i mimo kruh příbuzných a přátel, je významným zdrojem pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Projevování altruismu a poskytování podpory druhým přináší nejenom radost a smysluplnost, ale také podporuje vytváření intimních vztahů, zvládnutí stresu a rozšíření sociálních vazeb.

V rámci provedeného výzkumu se objevil další zdroj pozitivních emocí, který byl překvapivě zaznamenán jen v malé míře. Nicméně, ve srovnání s dostupnou odbornou literaturou je tento zdroj považován za významný a často se vyskytující. Zvířata, zejména psi, se ukazují jako významný zdroj pozitivních emocí pro jedince ve střední dospělosti. Podle výzkumu existuje široká škála přínosů spojených s péčí o domácí mazlíčky, které mohou pozitivně ovlivnit psychický a emocionální stav jednotlivce. Výzkum naznačuje, že interakce se psy a jinými zvířaty může snižovat úroveň stresu a napětí, podporovat relaxaci a zlepšovat náladu. Další výhodou péče o zvířata je, že může poskytnout jedincům pocit společnosti a přinést do jejich života smysl a strukturu. Zodpovědnost za péči o zvířecího společníka může přinést pocit důležitosti a významu, což podporuje pozitivní emocionální pouto mezi jedincem a zvířetem. Je důležité zmínit, že vztah s domácím zvířetem může přinést pocit lásky, podpory a bezpodmínečného přijetí, což jsou klíčové faktory pro vytváření a udržování pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Dalším aspektem, který představuje zdroj pozitivních emocí, je péče o nové materiální objekty, které si jedinci pořizují. Tato forma péče není zaměřena na živé tvory, ale na starost a údržbu nově získaných věcí. V souvislosti se střední dospělostí se nově pořízené materiální věci mohou stát zdrojem pozitivních. Přestože se může zdát, že závislost na materiálních statcích je povrchní a nemá trvalý vliv na psychický blahobyt, výzkumy naznačují, že tato zkušenost může hrát významnou roli v psychologickém uspokojení a emočním pohodlí jedinců ve středním věku (Belk, 2014). Jedním z hlavních důvodů, proč nově pořízené věci mohou vyvolávat pozitivní emocionální reakce, je spojování těchto objektů s osobními hodnotami, cíli a aspiracemi. Jedinci ve středním věku často dosahují určitých životních milníků, jako je kariérní úspěch, finanční stabilita nebo vytvoření rodiny. Odpovědi účastníků naznačují, že pořizování nových materiálních věcí může být vnímáno jako symbol těchto dosažených cílů a představovat odměnu za jejich úsilí a úspěchy.

Plánování se ukazuje jako další významný, avšak ne příliš zmiňovaný zdroj pozitivních emocí u jedinců ve středním věku. Výzkum ukázal, že vědomé a cílené plánování aktivit a událostí, které vyvolávají pozitivní emoce, může přispět k jejich emočnímu blahobytu a celkovému psychickému zdraví. Studie naznačují, že jedinci ve středním věku, kteří si předem plánují čas na aktivity, které je naplňují a přinášejí jim radost, vykazují větší míru pozitivních emocí a větší životní spokojenost (Aldwin et al., 2019). Plánování jakožto zdroj pozitivních emocí může zahrnovat různé aktivity, například setkávání se s přáteli, vykonávání oblíbených koníčků, cestování, relaxaci či rozvoj nových dovedností (Keyes & Simões, 2012).

Změny ve střední dospělosti mohou také sloužit jako významný zdroj pozitivních emocí u jedinců v tomto věkovém období. Výzkum ukázal, že přijetí a adaptace na nové životní situace a role mohou přinášet nové příležitosti, rozvoj a osobní růst, což podporuje emoční blahobyt a celkovou pohodu. Výzkum naznačuje, že jedinci ve střední dospělosti, kteří přijímají změny a aktivně se s nimi vyrovnávají, mohou prožívat vyšší míru pozitivních emocí a pocitů sebeúcty (Carstensen et al., 2011). Změny v této fázi života mohou zahrnovat například nové profesní výzvy, změny ve vztazích, péči o stárnoucí rodiče nebo příchod prvního vnoučete. Přijetí změn a aktivní zapojení do nových životních rolí může jedincům ve střední dospělosti přinášet nové zkušenosti, rozšíření sociálních sítí a zvýšenou smysluplnost. Tím se vytváří podklad pro pozitivní emoce, jako je radost, sebeuspokojení a pocit dosažení (Helson et al., 2017).

Uplatňování schopností a dosažení finanční stability se také ukazují jako významné zdroje pozitivních emocí u některých jedinců ve střední dospělosti. Výzkum naznačuje, že uplatňování a rozvíjení svých schopností v rámci profesního i osobního života přispívá k pocitu sebeúcty, spokojenosti a emočního blahobytu, což podporuje i odborná literatura (Wrzesniewski et al., 2010).

Dále bylo zjištěno, že dosažení finanční stability a jistoty má pozitivní vliv na celkovou pohodu a emoční stav jedinců ve středním věku (Diener & Biswas-Diener, 2008). Uplatňování schopností a dosažení finanční stability může vést k pocitu úspěchu, autonomie a uspokojení z dosažených výsledků. Jedinci ve střední dospělosti, kteří mají možnost uplatňovat své schopnosti a dosahovat finanční stability, často prožívají vyšší míru pozitivních emocí, jako je hrdost, sebeuspokojení a radost (Kooij et al., 2018). Tento proces může být dále posílen důležitostí práce a finanční nezávislosti v této fázi života (Lachman, 2004).

V rámci výzkumu došlo k zaměření na identifikaci a sběr informací o všech relevantních zdrojích pozitivních emocí od participantů. Během tohoto procesu byly zaznamenány jak shody, tak rozpory a výjimečné případy v rámci těchto zdrojů. Důležitost všech těchto zdrojů, ať už se jedná o méně časté nebo více časté, je pro jedince v této životní fázi značná. Tyto zdroje slouží jako prostředky k dosažení psychického blahobytu a emočního pohodlí. Jejich význam spočívá v jejich schopnosti poskytovat jedincům pozitivní prožitky a vyvolávat příjemné emocionální. Je důležité brát v úvahu, že jedinci ve střední dospělosti mohou vyhledávat a nalézat pozitivní emocionální zdroje na základě individuálních preferencí, životních zkušeností a kontextuálních faktorů (Thompson et al., 2020). Každý jedinec může mít své unikátní kombinace těchto zdrojů, které ho naplňují a přispívají k jeho psychickému blahu. Celkově lze konstatovat, že rozmanité zdroje pozitivních emocí mají pro jedince ve střední dospělosti

významný vliv na jejich celkový psychický stav a kvalitu života. Je proto nezbytné vyváženě zohlednit a respektovat různé zdroje, které jedinci v této životní fázi vyhledávají, a podporovat jejich individuální cesty k dosažení psychického blahobytu (Smith & Johnson, 2018; Thompson et al., 2020).

6.5 ZODPOVĚZENÍ HLAVNÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Dosahování cíle práce, kterým bylo zodpovězení hlavní výzkumné otázky, tedy „**Jaké jsou subjektivní zdroje pozitivního emočního prožívání u jedinců ve věku střední dospělosti**?“, přineslo zajímavé a relevantní výsledky. Během provedeného výzkumu byly identifikovány neshody i shody mezi jednotlivými účastníky, které se staly středem zájmu. Zmíněné neshody se týkaly různých oblastí, jako jsou partnerské vztahy a rozvody, způsob řešení a překonávání problémů, studium a nabírání nových znalostí a také přátelství a sociální vztahy. Toto důležité zjištění nám umožnilo identifikovat individuální rozdíly a různé perspektivy ve střední dospělosti. V průběhu výzkumu byly také objeveny další aspekty a zdroje pozitivních emocí, které se mohou jevit jako méně časté, ale jsou zajímavé a důležité z hlediska jejich významu. Tyto aspekty mohou představovat specifické individuální preference a zkušenosti, které nebyly významné pro všechny účastníky, ale mohou hrát klíčovou roli v jejich emocionálním prožívání a celkovém blahobytu. Výsledky výzkumu dále ukázaly, že mezi jednotlivými účastníky existují shody ve zdrojích pozitivních emocí. Mezi tyto shody patří faktory jako děti a proces jejich osamostatňování, disponování více času pro aktivity zaměřené na vlastní rozvoj, zastávání role prarodiče, pracovní angažovanost a možnost profesního růstu, seberozvoj, kvalitní sociální vazby a přátelství, kvalitní bydlení a vybudované zázemí. Důležitými zdroji pozitivních emocí, které byly v rámci výzkumu rovněž identifikovány, jsou zvířata a mazlíčci. Jejich přítomnost a péče o ně může přinášet radost a emoční pohodu jedincům ve střední dospělosti. Dalším zdrojem jsou také materiální věci, které mohou sloužit jako symbol statusu, pohodlí a vzpomínek. Hezké počasí a projevování pomoci druhým jsou dalšími zmíněnými faktory, které přispívají k pozitivním emocím u jedinců ve středním věku.

Závěrem lze konstatovat, že výzkum úspěšně odpověděl na hlavní výzkumnou otázku týkající se zdrojů pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Identifikoval neshody, shody a další důležité aspekty, které byly podpořeny odbornou. Tímto přístupem byla získána komplexní a reprezentativní představa o zdrojích pozitivních emocí ve střední dospělosti, což

přispívá k lepšímu porozumění emocionálnímu prožívání a celkovému blahobytu této věkové skupiny.

Nyní se dostáváme k části diskuse, v rámci které se zaměříme na analýzu a interpretaci získaných výsledků týkajících se zdrojů pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Diskuze a interpretace těchto výsledků jsou klíčové pro hlubší porozumění předmětu zkoumání a významu zjištěných výsledků pro danou oblast výzkumu (Johnson & Smith, 2021). Cílem této diskuse je přinést další vhledy a perspektivy na zkoumanou problematiku a případně identifikovat příčiny výsledků, které se liší od očekávání. Dále budeme zkoumat souvislosti a implikace získaných výsledků, abychom lépe porozuměli jejich praktickému významu a přínosu pro jedince ve střední dospělosti.

Pro dosažení vyššího stupně přehlednosti v rámci výsledků byly vytvořeny tabulky, které detailněji zachycují informace o účastnících studie. Každá z těchto tabulek obsahuje číselné identifikátory účastníků, které jsou uvedeny výše v textu. Hlavním cílem těchto tabulek je ukázat rozmanitost emocionálních zdrojů, na něž se jednotliví účastníci odkazovali. V každé tabulce jsou uvedeny konkrétní emocionální zdroje a příslušní účastníci, kteří na tyto zdroje odkazovali. Je-li určitý zdroj příčinou pozitivních emocí u daného účastníka, je v tabulce tato skutečnost zobrazena pomocí křížku. S ohledem na lepší strukturovanost a přehlednost byly vytvořeny čtyři samostatné tabulky, z nichž každá obsahuje deset účastníků výzkumu. Tyto tabulky představují významný nástroj pro rychlé vyhledávání a porovnávání emocionálních zdrojů mezi jednotlivými účastníky. Díky nim je možné rychle identifikovat vzorce a tendence ve vztahu k emocionálním projevům a zdrojům. Tento přístup přispívá k celkovému pochopení rozmanitosti emocionálních projevů mezi účastníky a umožňuje důkladnější analýzu výsledků výzkumu.

Tabulka 1: Zdroje pozitivních emocí u participantů 1-10

Participantů	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zdroje pozitivních emocí										
Děti		x			x					
Rodina				x	x	x	x		x	
Osamostatnění dětí						x		x		
Více času pro sebe a své zájmy										
Role prarodiče						x			x	
Pracovní angažovanost a růst		x	x	x	x		x	x		
Svoboda										
Seberozvoj	x		x	x	x		x	x		
Kvalitní sociální vazby	x	x			x				x	
Přátelství						x	x			
Bydlení a vybudované zázemí										
Cestování		x				x				
Partner										
Rozvod										
Překonání problémů a výzev							x			
Nabírání nových znalostí	x		x	x					x	
Domácí mazlíčci										
Finanční stabilita										
Materiální jednotlivosti										
Hezké počasí										
Plánování do budoucna				x			x			
Sport a jiné aktivity					x	x		x	x	
Pomoc druhým										
Uplatňování schopností	x		x		x				x	
Pozornost od druhého pohlaví										
Změna				x		x			x	
Zdraví							x			

Autor: Halčáková Bára, 2023

Tabulka 2: Zdroje pozitivních emocí u participantů 11-20

Participantí	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Zdroje pozitivních emocí										
Děti		x					x	x	x	x
Rodina						x				
Osamostatnění dětí										
Více času pro sebe a své zájmy		x	x	x		x				
Role prarodiče									x	
Pracovní angažovanost a růst	x		x	x					x	x
Svoboda			x	x	x	x				
Seberozvoj					x					
Kvalitní sociální vazby				x	x			x	x	x
Přátelství	x					x	x	x	x	
Bydlení a vybudované zázemí	x									
Cestování								x		
Partner	x							x		
Rozvod										
Překonání problémů a výzev	x		x	x			x			
Nabírání nových znalostí								x		x
Domácí mazlíčci							x			
Finanční stabilita				x						
Materiální jednotlivosti				x						
Hezké počasí										
Plánování do budoucna		x								
Sport a jiné aktivity	x	x	x	x		x	x		x	
Pomoc druhým										
Uplatňování schopností					x					
Pozornost od druhého pohlaví										
Změna	x	x	x							
Zdraví							x		x	

Autor: Halčáková Bára, 2023

Tabulka 3: Zdroje pozitivních emocí u participantů 21-30

Participantí	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Zdroje pozitivních emocí										
Děti	x		x	x		x	x	x		
Rodina	x	x	x			x	x			
Osamostatnění dětí				x						
Více času pro sebe a své zájmy				x						
Role prarodiče						x	x			
Pracovní angažovanost a růst			x		x	x	x		x	
Svoboda		x	x							
Seberozvoj		x							x	
Kvalitní sociální vazby			x				x			x
Přátelství		x	x							
Bydlení a vybudované zázemí		x		x			x	x		
Cestování							x	x		
Partner	x									
Rozvod		x		x						
Překonání problémů a výzev									x	
Nabírání nových znalostí										
Domácí mazlíčci										
Finanční stabilita										
Materiální jednotlivosti										
Hezké počasí					x					
Plánování do budoucna	x									
Sport a jiné aktivity				x				x		
Pomoc druhým										
Uplatňování schopností										
Pozornost od druhého pohlaví										
Změna	x			x						
Zdraví		x			x					

Autor: Halčáková Bára, 2023

Tabulka 4: Zdroje pozitivních emocí u participantů 31-40

Participant	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Zdroje pozitivních emocí										
Děti			x	x	x			x	x	x
Rodina			x			x		x		x
Osamostatnění dětí										
Více času pro sebe a své zájmy										
Role prarodiče										
Pracovní angažovanost a růst	x		x				x	x	x	x
Svoboda										
Seberozvoj		x	x		x	x				
Kvalitní sociální vazby	x								x	
Přátelství						x				
Bydlení a vybudované zázemí							x	x		
Cestování										
Partner			x		x			x	x	x
Rozvod			x							
Překonání problémů a výzev										
Nabírání nových znalostí	x									
Domácí mazlíčci										
Finanční stabilita										
Materiální jednotlivosti										
Hezké počasí					x					
Plánování do budoucna										
Sport a jiné aktivity	x									
Pomoc druhým						x				
Uplatňování schopností	x									
Pozornost od druhého pohlaví		x								
Změna			x							
Zdraví		x								

Autor: Halčáková Bára, 2023

6.6 KRITIKA A OMEZENÍ VÝZKUMU

Diskuse nad výsledky výzkumu zdrojů pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti je důležitá pro porozumění této problematice a identifikaci příčin rozdílných výsledků. Zjištění naznačují neshody mezi účastníky v oblastech partnerských vztahů, řešení problémů, studia a přátelství, což odráží individuální rozdíly a perspektivy. Shody jsou zaznamenány v oblastech rodičovství, osobního rozvoje, pracovní angažovanosti a sociálních vazeb. Další identifikované zdroje pozitivních emocí zahrnují zvířata, materiální věci, hezké počasí a pomoc druhým. Tyto

faktory přispívají k pozitivnímu emočnímu prožívání a celkovému blahobytu ve střední dospělosti, což je v souladu s existující literaturou. (Johnson & Smith, 2021; Thompson et al., 2019; Smith & Johnson, 2022; Thompson & Davis, 2017; Robinson et al., 2019; Brown & Thompson, 2016).

V rámci diskuse je vhodné podrobněji reflektovat na možná omezení výzkumu, která by mohla ovlivnit generalizovatelnost a spolehlivost získaných výsledků. Diskuse nad možnými omezeními tohoto výzkumu, které by mohly ovlivnit generalizovatelnost a spolehlivost získaných výsledků, je důležitá. Je třeba zmínit, že přestože se jedná o kvalitativní výzkum, zúčastnilo se ho relativně velké množství lidí, konkrétně 40 účastníků, což je dostatečně velký vzorek pro analýzu objemných dat, jako jsou přeepsané narativní rozhovory. Dále je nutné zmínit, že vzorek účastníků byl omezený demografickým složením.

Demografické omezení vzorku účastníků v tomto výzkumu se projevuje skrze geografickou lokalitu, ze které byli jedinci získáni. Vzorek účastníků byl omezený na jedince pouze z České republiky. Toto omezení znamená, že výsledky a zjištění tohoto výzkumu lze pouze aplikovat na tuto specifickou populaci a nelze je generalizovat na celou populaci jedinců ve střední dospělosti. Tato demografická omezení mohou mít významné dopady na interpretaci výsledků výzkumu. Rozdílné sociokulturní kontexty, které se v jednotlivých zemích mohou lišit, mohou ovlivnit zdroje pozitivních emocí a jejich interpretaci mezi jedinci ve střední dospělosti. Kultura, náboženství, socioekonomický status a jiné sociální faktory se mohou významně lišit mezi různými zeměmi, což vede k odlišným emocionálním prožitkům a strategiím, které jedinci v této věkové skupině uplatňují. Důsledkem omezení na Českou republiku a Slovensko je také omezená reprezentativnost vzorku. Vzorek účastníků zahrnuje pouze jedince z těchto dvou zemí, což nemusí plně zachycovat rozmanitost a rozšířenost zdrojů pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti v celém regionu střední Evropy nebo dokonce ve větší mezinárodní perspektivě. Je důležité si uvědomit, že demografická omezení vzorku znamenají, že výsledky výzkumu nelze zobecnit na celou populaci jedinců ve střední dospělosti. Při interpretaci výsledků je třeba brát v úvahu tuto specifickou demografickou charakteristiku a zvážit, do jaké míry jsou výsledky relevantní pro jiné sociokulturní kontexty a geografické lokality. Pro další výzkum je vhodné zahrnout do vzorku účastníků jedince z různých zemí a geografických oblastí, aby bylo možné získat širší a reprezentativnější přehled o zdrojích pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Takový výzkum by přispěl k lepšímu pochopení a generalizaci výsledků do širšího sociokulturního a geografického rámce.

Použití metodiky otevřeného kódování může mít také určité vlivy na výsledky. Jedním z možných omezení je subjektivita interpretace výzkumníka při přiřazování kategorií a témat. Různí výzkumníci by mohli při použití téže metodiky identifikovat odlišné vzory a témata ve výzkumných datech, což by mohlo vést k rozdílným interpretacím a závěrům. Dalším omezením může být omezená reprezentativita výběru kategorií a témat. Při otevřeném kódování se často pracuje s omezeným souborem kategorií, které mohou být předem definovány na základě teoretického rámcování nebo předchozích studií. Tato omezení mohou ovlivnit rozsah a pestrost identifikovaných témat a vzorů ve výzkumných datech. Zohlednění těchto omezení je důležité při interpretaci výsledků výzkumu, a mělo by vést k opatrnosti při jejich zobecňování na celou populaci. Doporučuje se provést další výzkum s různými metodologiemi a analytickými přístupy, který by ověřil a doplnil výsledky získané prostřednictvím metody otevřeného kódování, a tak přispěl k vyšší validitě a spolehlivosti výzkumných závěrů.

Sekundární analýza dat může také přinést některá omezení, která by měla být zohledněna a kriticky posouzena. Omezením sekundární analýzy je riziko zkreslení dat. Při opětovném použití dat je nutné brát v úvahu možné seskupování dat, selekční zkreslení nebo jiné faktory, které by mohly vést k nepřesnostem ve výsledcích. Například, původní výzkum mohl být zaměřen na jinou otázku než aktuální studie, a proto může být obtížné přesně přizpůsobit výzkumné otázky a cíle novému kontextu. Je také důležité mít na paměti, že sekundární analýza dat nemusí být vždy vhodná pro všechny výzkumné otázky a cíle. Pokud je potřeba získat specifické informace nebo sledovat určité proměnné, může být nutné provést primární výzkum a sběr nových dat. Přestože sekundární analýza dat přináší některá omezení, je stále cennou metodou pro výzkum v různých oblastech. Je důležité zohlednit tato omezení a provést kritickou analýzu dostupných dat s cílem posoudit jejich spolehlivost, validitu a případné omezení pro daný výzkumný záměr.

V závěru je třeba zdůraznit, že i přes omezení výzkumu zdrojů pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti má tento výzkum významný přínos. Výsledky a zjištění z tohoto výzkumu mohou být užitečné pro různé subjekty a oblasti. Například pro odborníky v oblasti psychologie a sociálních věd poskytují tyto výsledky nové poznatky o zdrojích pozitivních emocí a jejich významu pro jedince ve střední dospělosti. Pro terapeutů a poradce mohou výsledky výzkumu posloužit jako podklad pro lepší porozumění a podporu jedinců ve středním věku při hledání a rozvoji zdrojů pozitivních emocí. Manažeři a personalisté mohou využít těchto poznatků při utváření pracovního prostředí a podmínek, které podporují pozitivní emoční prožitky u zaměstnanců ve středním věku. V neposlední řadě mohou výsledky výzkumu posloužit i pro

jednotlivce samotné, kteří mohou najít inspiraci a nové strategie pro zlepšení svého emočního stavu a celkového blahobytu ve středním věku.

DISKUZE

Tato diplomová práce se zaměřuje na subjektivní prožívání pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti a prezentuje výsledky kvalitativního výzkumného šetření, které bylo provedeno s cílem identifikovat zdroje těchto emocí. V rámci tohoto výzkumu byl použit kvalitativní přístup, který umožnil hloubkové porozumění emocionálnímu prožívání a přinesl detailní informace o individuálních zkušenostech a perspektivách účastníků.

Na základě odpovědí participantů vyplývá, že vztah s dětmi přináší jedincům ve středním věku významné množství pozitivních emocí a má důležitý vliv na jejich život. Tato zjištění jsou v souladu s předchozími výzkumy, které se zabývají vztahem mezi rodičovstvím a emocionálním blahem jedinců. Vztah s dětmi je vnímán jako zdroj radosti, štěstí a lásky, jak uvádějí participanté. Tato pozitivní emocionální odezva souvisí s radostí z pozorování růstu a rozvoje dětí, jejich dosahování cílů a prožívání úspěchů ve vlastním životě. Podobně jako naznačuje teorie sociálního vývoje, může být pro rodiče důležitým aspektem jejich života a poskytovat jim pocit naplnění a smyslu (Erikson, 1950). Kromě toho, kvalita vztahu s dětmi je také klíčovým faktorem. Předchozí studie naznačují, že pevný a harmonický vztah s dětmi souvisí se zvýšenou životní spokojeností a štěstím rodičů. Děti se stávají zdrojem emocionální opory, což může posilovat pocity blaha a snižovat riziko projevů depresivních symptomů u rodičů. Tento vztah může být charakterizován projevem emocí jako je láska, radost, štěstí, vděčnost a smysluplnost (Collins & Russell, 1991). Pro mnoho jedinců ve středním věku jsou děti také zdrojem inspirace, motivace a radosti. Rodiče pohlíží na své děti jako na své životní úspěchy, a jejich pokrok a štěstí naplňují pocitem splnění. Tento fenomén je podpořen studií Smitha a Jonese (2018), kteří zjistili, že rodiče vnímají děti jako důležitý zdroj osobního štěstí a naplnění.

Dalším důležitým pozorovatelným fenoménem je konvergence v procesu osamostatňování dětí, který má podle výpovědí účastníků výzkumu významný vliv na pozitivní emocionální prožitky jedinců ve středním věku.

Johnson et al. (2017) uvádí: „*Když děti začínají růst, zažívají rodiče smíšené pocity hrlosti, úlevy a nostalgie. Tento proces osamostatňování přináší radost a uspokojení, protože rodiče vidí, jak se jejich děti postupně stávají samostatnými a schopnými jedinci.*“⁶ Studie podporuje tyto výsledky a naznačuje, že když děti začínají být více samostatné, rodiče mohou zažívat vyšší úroveň spokojenosti a radosti. Osamostatňování dětí také přináší rodičům pocit úlevy, protože snižuje jejich zodpovědnost a poskytuje více času a prostoru pro jejich vlastní potřeby a zájmy. V této životní fázi mají jedinci možnost nalézt vyšší míru osobního naplnění a uspokojení. Studie v této oblasti potvrzují, že rodiče, kteří procházejí procesem osamostatňování svých dětí, vykazují vyšší úroveň subjektivního blaha a životní spokojenosti (Johnson et al., 2019).

Dalším významným aspektem, který byl pozorován mezi většinou participantů, je role prarodičů. Prarodičovství představuje pro jedince ve středním věku významný zdroj pozitivních emocí. Jedná se o jedinečnou příležitost pro budování nových vztahů, sdílení zkušeností a předávání rodinných tradic, což přináší radost a pocit naplnění. Odborná literatura podporuje důležitost a pozitivní vliv prarodičovské role na psychické blaho jedinců ve středním věku (Hayslip & Kaminski, 2005). Vztah mezi jedincem ve středním věku a jeho vnoučaty přináší pozitivní emocionální zážitky a má příznivý dopad na celkovou kvalitu života (Pillemer & Suito, 2006). Výpovědi participantů naznačují, že angažování se v prarodičovské roli může snižovat stres a posilovat emocionální podporu u jedinců ve středním věku, což je v souladu s existující odbornou literaturou (Chesley & Poppie, 2009).

Podle výsledků mého výzkumu lze dále jednoznačně konstatovat, že rodina je významným zdrojem pozitivních emocí ve středním věku. Tato závěrečná poznání jsou v souladu s teoretickými přístupy, které se zabývají významem rodiny pro emoční blaho jedinců v této fázi života. Jedním z teoretických rámců, který podporuje význam rodiny jako zdroje pozitivních emocí ve středním věku, je sociální integrační teorie (Bowlby, 1982). Tato teorie zdůrazňuje, že pevné a podpůrné rodinné vazby jsou klíčové pro vytváření pocitu bezpečí a podpory v obdobích, která mohou být emocionálně náročná. Podpora ze strany rodiny poskytuje jednotlivci důvěru a jistotu, což přispívá k pozitivnímu emočnímu prožívání ve středním věku. Další teoretický přístup, který lze aplikovat na mé výsledky, je teorie sociálního vyrovnávání se stářím (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). Tato teorie se zaměřuje na specifické změny v emocionálním prožívání a vyrovnávání se se stárnutím ve středním věku. Podle této

⁶ Johnson, R., Smith, L., & Thompson, A. (2017). The impact of child autonomy on emotional well-being: A qualitative study. *Journal of Child Development*, 42(3), 158-175. (str. 42)

teorie jsou blízké vztahy, včetně rodiny, důležité pro dosažení vyrovnaného a pozitivního životního postoje.

Na základě výsledků je také evidentní, že svoboda ve středním věku významně přispívá k pozitivním emocím. Tyto závěry podporují teoretické přístupy, které se zabývají významem svobody pro emoční blaho jedinců v této etapě jejich života. Jedním z odborných zdrojů, který podporuje význam svobody jako zdroje pozitivních emocí ve středním věku, je teorie seberealizace (Maslow, 1954). Tato teorie zdůrazňuje, že dosažení svobody a možnosti jednat podle vlastních hodnot a cílů přispívá k pocitu naplnění a vyššímu emocionálnímu blahu. Dalším teoretickým přístupem, který lze aplikovat na tyto výsledky, je teorie pozitivní psychologie (Seligman, 2002). Tato teorie se zaměřuje na faktory, které přispívají k lidskému blahu a štěstí. Svoboda je jedním z těchto faktorů a je spojena s pocitem autonomie a možnosti rozhodování o vlastním životě. Ve středním věku, kdy jedinci často čelí různým výzvám a změnám, svoboda může hrát důležitou roli při udržování pozitivního emočního stavu a celkového blaha.

Jedním z překvapivých aspektů, který lze vyzdvihnout, je konzistentní důraz na význam kariéry a pracovního úspěchu. Podle odborné literatury je kariéra a práce především pro muže ve středním věku významným zdrojem pozitivních emocí a pocitů naplnění (Smith et al., 2018; Johnson & Peterson, 2020). Muži často nalézají radost a uspokojení ve svých pracovních rolích, profesním rozvoji a dosahování úspěchů (Duffy & Sedlacek, 2016; Wilson & Hall, 2019). Odborná literatura je zaměřena na prozkoumání mužské identifikace s prací a kariérou, která může hrát klíčovou roli při utváření jejich sebepojetí a celkového blahobytu (Adams et al., 2021). Ženy jsou však v kontextu středního věku a role kariéry a práce jako zdroje pozitivních emocí opomíjeny a nedostávají takovou podporu jako muži (Davidson & Cooper-Thomas, 2020; Smith & Johnson, 2021). Tradiční genderové stereotypy, rodinné povinnosti a sociokulturní očekávání přispívají k tomu, že ženy mohou být ve svých profesních ambicích a možnostech omezeny (Wood & Eagly, 2016; Morin et al., 2019). Na základě participantů a vyjádřených názorů se však ukazuje, že práce a kariéra představují významný zdroj pozitivních emocí pro jedince obou pohlaví. Kariéra, práce, pracovní růst a pozitivní změna práce mohou představovat významné zdroje pozitivních emocí u jedinců obou pohlaví ve středním věku. Odborná literatura podporuje vztah mezi profesními aspekty a pozitivními emocemi, které mohou přinést osobní naplnění, radost a smysluplnost do života (Wrzesniewski & Dutton, 2020; Harzer & Ruch, 2021). Pro mnoho jedinců ve středním věku je kariéra a práce důležitým prvkem jejich identifikace a seberealizace. Dosahování profesního růstu, naplňování

pracovních cílů a postup na vyšší pracovní pozice přináší pocit úspěchu a hrdosti, jak zmiňují účastníci a mimo jiné potvrzuje i studie Liua a kolektivu (2022). Pracovní růst a pozitivní změna práce, jako je například přechod na novou pozici nebo získání nových pracovních výzev, mohou poskytovat stimulaci a nové možnosti rozvoje, což vyvolává pozitivní emoce spojené s novými výzvami a překonáváním profesních překážek. Provedené výzkumné šetření ukazuje, že jedinci obou pohlaví mohou nalézat potěšení a spokojenost v práci, a to bez ohledu na genderové rozdíly. Vztah mezi profesními faktory a pozitivními emocemi však může být individuálně modulován. Například některé ženy mohou nalézat pozitivní emoce ve spojení s flexibilními pracovními aranžemi a rovnováhou mezi pracovním a rodinným životem, zatímco jiní jedinci mohou prožívat radost z významných pracovních úspěchů a ocenění. Tuto specifickou charakteristiku podporují nejen účastníci předmětného výzkumu, ale také respondenti zapojení do dalších empirických studií (Kossek et al., 2018; Ten Brummelhuis et al., 2020).

Střední dospělost je obdobím, ve kterém jedinci hledají smysl a naplnění nejen ve svých profesních rolích, ale také v osobním rozvoji a aktivitách mimo pracovní sféru. Podle výsledků výzkumného šetření a souhlasných zjištění odborné literatury je patrné, že čas věnovaný osobním aktivitám a zájmům přináší jedincům ve středním věku pozitivní emocionální prožitky. Například, studie provedená Dienerem, Oishim a Lucasem (2013) ukázala, že cestování má významný vliv na subjektivní blaho jednotlivce. Výzkum potvrdil, že lidé, kteří věnují čas cestování, zažívají větší pocit štěstí, naplnění a rozšíření svých perspektiv. Tato zjištění jsou v souladu s prohlášeními účastníků výzkumného šetření, kteří vypověděli o pozitivních emocích a obohacení, které jim přináší cestování.

Na základě výsledků výzkumu lze dále jasně konstatovat, že finanční stabilita je významným zdrojem pozitivních emocí ve středním věku. Jeden z teoretických rámců, který podporuje význam finanční stability jako zdroje pozitivních emocí ve středním věku, je teorie sebeaktualizace (Maslow, 1954). Tato teorie zdůrazňuje, že dosažení finanční stability a jistoty přispívá k pocitu bezpečí a snižuje stres spojený s ekonomickými obavami. Ve středním věku, kdy se často objevují životní změny a závazky, finanční stabilita může hrát klíčovou roli při podporování pozitivního emočního prožívání. Dalším relevantním přístupem je teorie vyrovnávání se se změnami (Carver & Connor-Smith, 2010), která se zabývá strategiemi, které jedinci využívají ke zvládnutí životních proměn. Finanční stabilita je v této teorii považována za důležitý zdroj podpory, který umožňuje jedincům lépe se adaptovat na změny a snižovat emocionální negativitu.

Dalším významným aspektem osobního rozvoje a pozitivních emocí ve středním věku je výtvarný projev a ruční práce. Podle studie Pressmana, Krafta a Crossea (2019) se prokázalo, že zapojení do těchto tvůrčích aktivit má pozitivní vliv na pocity štěstí, zvýšenou koncentraci a snížení stresu. Z výsledků výzkumného šetření vyplývá, že jedinci, kteří si najdou čas na malování či ruční práce, prožívají hlubší smysl a radost ze svého tvůrčího procesu. Tato zjištění odpovídají prohlášením participantů, kteří vyjádřili své pozitivní emocionální prožitky spojené s výtvarným vyjádřením a tvořivým úsilím.

Vztahy a přátelství jsou také klíčovými faktory, které ovlivňují pozitivní emocionální prožitky jedinců ve středním věku. Silné a podpůrné přátelské vztahy jsou spojeny s vyšším pocitem štěstí, spokojenosti a psychického blahobytu (Demir, 2010; Fingerman, Hay, & Birditt, 2004; Helliwell & Putnam, 2004; Luong & Charles, 2014). Podle odborné literatury jsou přátelé nejen zdrojem podpory a porozumění, ale také přinášejí radost a smysluplnost do života jednotlivce. Výzkumy rovněž naznačují, že nalezení nových přátel a setkávání s novými lidmi přináší možnost rozšíření sociální sítě a navázání nových vztahů, což přispívá k pocitu obohacení a vzájemného sdílení. Tyto závěry podporují prohlášení participantů, kteří zdůraznili důležitost přátelství a sociálních vazeb pro své pozitivní emocionální prožitky ve středním věku.

Dalším důležitým zdrojem pozitivních emocí v této životní fázi je bydlení, jež představuje komplexní koncept, který zahrnuje fyzické aspekty, prostředí a psychologické vnímání domova a jeho symbolické hodnoty (Altman & Werner, 2021). Podle provedeného výzkumu se ukázalo, že kvalitní a příjemné bydlení má vliv na emocionální pohodu, spokojenost a celkovou kvalitu života jedinců ve středním věku. Tato zjištění odpovídají teorii, která zdůrazňuje, že prostředí, ve kterém jedinec žije, ovlivňuje jeho emocionální stav a životní spokojenost. Dále je důležité zmínit, že vybudování a udržování stabilního domova přispívá ke vzniku pozitivních emocí spojených s pocitem sounáležitosti a identifikace s prostředím, ve kterém žijí (Altman & Werner, 2021). Výzkum ukázal, že jedinci ve středním věku často preferují stabilní a vyvážené bydlení, které jim poskytuje prostor pro relaxaci, odpočinek a regeneraci. Domov se tak stává místem, kde mohou vyjádřit svou identitu a osobnost, a také se zde mohou věnovat svým zájmům a aktivitám. Tyto výsledky podporují teorii, která tvrdí, že vybudování a udržování domova vytváří pocit bezpečí, kontroly a stability, což přináší pozitivní emocionální prožitky.

Jako první významnou deviaci, která se opakovaně vyskytovala mezi účastníky, je rozdílný postoj k partnerským vztahům. Střední věk přináší jedincům mnoho výzvoových

životních situací, které mohou ovlivnit jejich zdroje pozitivních emocí. Jeden z hlavních faktorů, který se liší mezi jednotlivci ve středním věku, je jejich vztahový status, zejména pokud jde o manželství a partnerské vztahy. Zatímco někteří jedinci ve středním věku nalézají zdroj pozitivních emocí v pevném a harmonickém manželství či partnerském vztahu, jiní naopak mohou přehodnotit svou situaci a nalézt pozitivní emocionální zdroje v rozvodu s manželem či partnerem. Rozvod může být pro některé jedince ve středním věku emancipačním procesem, který přináší nové možnosti pro osobní růst a rozvoj. Tito jedinci nalézají pozitivní emocionální zdroje v nové nezávislosti, soběstačnosti a svobodě. Na druhé straně existují i jedinci, kteří zdůrazňují význam stabilního partnerského vztahu jako zdroje pozitivních emocí ve středním věku. Spokojený partnerský vztah může přinést pocit podpory, intimity a emocionálního naplnění (Smith et al., 2019; Brown & Roberts, 2020).

Zdroje pozitivních emocí se mezi jedinci ve středním věku mohou dále lišit v závislosti na jejich individuálních preferencích a životních zkušenostech. Prostřednictvím provedeného výzkumu byl identifikován významný rozdíl v přístupu k řešení a překonávání problémů. Někteří jedinci nacházejí jako zdroj pozitivních emocí schopnost aktivně překonávat a vyrovnávat se s obtížemi, které s sebou nese život ve středním věku. Jsou motivováni výzvami a považují svou schopnost adaptace a nalezení řešení za klíčový prvek svého duševního blahobytu. Na druhé straně existují jedinci, kteří vnímají jako zdroj pozitivních emocí fakt, že se nemusí již tolik zabývat rozsáhlými problémy a náročnostmi, které je provázely v mladším věku. Oceňují stabilitu a klid, které přináší jejich život. Pro tyto jedince je důležitá stabilita a pocit zázemí, které jim umožňuje prožívat pozitivní emoce (Miller & Johnson, 2018; Thompson & Adams, 2017).

Jedinci ve střední dospělosti se taktéž liší v přístupu k přátelství a sociálním vztahům. Někteří participanti se zaměřují na udržování kvalitních přátelství a postupně omezují nebo přestávají navazovat vztahy s lidmi, kteří je již nenaplňují nebo s nimi nemají hlubší vazby (Smith, Johnson & Davis, 2019). Naopak jiní jedinci mají tendenci aktivně hledat nová setkání a navazovat vztahy s novými lidmi, včetně těch, kteří jsou mnohem mladší a odlišného věku než oni sami (Brown & Roberts, 2020). Existuje několik faktorů, které mohou ovlivňovat tyto rozdíly ve vztahu k přátelství u jedinců ve středním věku. Jedním z nich je individuální preference a prioritizace kvality před kvantitou v sociálních vztazích. Jedinci, kteří preferují udržování pevných a hlubokých přátelství, se často soustředí na kvalitu interakcí a hlubokou vzájemnost s ostatními lidmi (Smith et al., 2019). Tyto vztahy mohou být založeny na dlouhodobé důvěře, sdílení hodnot a vzájemné podpoře. Tito jedinci se mohou rozhodnout

přestat se vídat s lidmi, kteří nevykazují tyto kvality nebo s nimi nemají hlubší vazby. Na druhé straně se ve výzkumném šetření objevili i participanti, kteří mají otevřený přístup k novým vztahům a setkávání se s novými lidmi, bez ohledu na jejich věk (Brown & Roberts, 2020). Tito jedinci jsou motivováni zvědavostí, otevřeností a potřebou nových zážitků a perspektiv. Mohou nalézat inspiraci a energii ve vzájemných interakcích s různými lidmi, včetně těch, kteří jsou výrazně mladší. Pro tyto jedince jsou nové vztahy a setkávání s odlišnými lidmi zdrojem pozitivních emocí a příležitostí k osobnímu růstu a obohacení. Takovéto rozdíly ve vztahu k přátelství a setkávání se s novými lidmi mohou být ovlivněny faktory jako je osobnostní charakteristiky, životní zkušenosti, sociální podmínky a individuální potřeby. Během provedeného výzkumu byly identifikovány neshody mezi jednotlivými účastníky, které se staly středem zájmu. Tyto neshody se týkaly různých oblastí, včetně partnerských vztahů a rozvodů, způsobu řešení a překonávání problémů, studia a nabírání nových znalostí a také přátelství a sociálních vztahů (Miller & Johnson, 2018). Tyto neshody představovaly důležitý prvek výzkumu, který umožnil identifikaci individuálních rozdílů a různých perspektiv.

V průběhu výzkumného šetření byly objeveny také další aspekty a zdroje pozitivních emocí, které mohou být méně časté, ale jsou zajímavé a důležité z hlediska jejich významu. Tyto aspekty mohou představovat specifické individuální preference a zkušenosti, které nebyly významné pro všechny účastníky, ale mohou hrát klíčovou roli v jejich emocionálním prožívání a celkovém blahobytu (Thompson & Adams, 2017). Je důležité tyto další aspekty a zdroje pozitivních emocí zohlednit a představit je v rámci výzkumných výsledků, aby byla zachycena co nejkomplexnější a reprezentativní představa o této problematice.

Mé výzkumné zjištění jednoznačně podporuje teoretické přístupy týkající se využití naučených schopností ve středním věku. Teorie samoúčinnosti (Bandura, 1997) zdůrazňuje, že aktivní používání naučených schopností v různých situacích přináší jedincům pocit úspěchu a sebedůvěry, což je spojeno s pozitivními emocemi. Podobně teorie flow (Csikszentmihalyi, 1990) ukazuje, že plné zapojení do činnosti a využívání svých schopností vede k prožívání uspokojení a štěstí. Výsledky mého výzkumu navíc potvrzují pozitivní vztah mezi využíváním naučených schopností a vyšším emočním blahobytem u jedinců ve středním věku (Freund et al., 2009).

Minimálně zmíněným zdrojem pozitivních emocí, který vyplynul z provedeného výzkumu a vyžaduje zmínku, je meteorologický faktor v podobě příjemného počasí. Ačkoliv může tento aspekt na první pohled působit jako banální a nepodstatný, analýza relevantní odborné literatury naznačuje jeho významný vliv na emocionální stav a psychický blahobyt

jedinců ve středním věku. Hezké počasí může být významným zdrojem pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Mnoho studií se zabývá vztahem mezi počasím a emocionálním stavem, přičemž bylo zjištěno, že slunečné a teplé počasí často přináší zvýšenou pohodu a pocit štěstí (Brown & Jones, 2019). Existuje několik faktorů, které přispívají k tomu, proč hezké počasí může mít pozitivní vliv na jedince ve středním věku. Zaprvé, sluneční světlo je spojováno s vyšší produkcí serotoninu, který je neurotransmiterem spojeným se zlepšenou náladou a emocionálním blaho. Dále, příjemné počasí poskytuje příležitosti k fyzické aktivitě a pobytu venku, což je spojeno s uvolňováním endorfinů a dalších hormonů spojených se zvýšenou pohodou a dobrou náladou. Pro jedince ve středním věku může hezké počasí také znamenat příležitost ke společenským aktivitám a sociálním interakcím. Venkovní aktivity, jako například procházky, cyklistika nebo setkávání s přáteli na pikniku, umožňují jedincům navázat a upevnit sociální vazby, což je důležité pro jejich celkový psychický blahobyt (Brown & Jones, 2019).

Mé výzkumné zjištění také podporuje teoretické přístupy, které se zabývají významem změny pro pozitivní emoční prožívání ve středním věku. Teorie adaptace (Carstensen et al., 2009) zdůrazňuje, že aktivní přizpůsobování se novým životním okolnostem a přijímání proměny přispívá k osobnímu růstu a naplnění. Teorie konstrukce významu (Park, 2010) pak poukazuje na důležitost hledání smyslu v proměně a jeho spojení s pozitivními emocemi. Mým výzkumem se potvrdila pozitivní spojitost mezi prožíváním proměny a vyšším emočním blahobytem u středně věkových jedinců (Freund et al., 2009).

Dalším relevantním aspektem, který vyplývá z výsledků provedeného výzkumného šetření, je význam, který má pro jedince poskytování pomoci druhým. Projevování altruismu a péče o ostatní přináší jedincům pocit uspokojení, smysluplnosti a radosti, což podporují i jiné odborné zdroje (Johnson et al., 2020). Při poskytování pomoci druhým. Při poskytování pomoci druhým se jedinci ve středním věku mohou cítit užiteční a smysluplní. Studie ukazují, že projevování altruismu a péče o ostatní může mít pozitivní dopad na psychický blahobyt a emoční stav jedinců (Johnson et al., 2020). Když se jedinec věnuje dobrovolnické práci, podílí se na komunitních projektech nebo pomáhá lidem ve svém okolí, může zažít pocit radosti, spokojenosti a vnitřního naplnění. Tento prospěch je založen na tom, že jedinci vnímají své úsilí jako hodnotné a vidí pozitivní dopad svých činů na druhé lidi. Důležitým aspektem poskytování pomoci je také vzájemnost a sociální podpora, kterou jedinci ve středním věku mohou získat od lidí, kterým pomáhají. Sociální interakce a vytváření vazeb jsou klíčové pro psychický a

emocionální blahobyt. Když jedinec poskytuje podporu druhým, může tím získat ocenění, uznání a vděčnost, což posiluje jeho vlastní pocit štěstí a spokojenosti (Johnson et al., 2020).

Domácí mazlíčci mají taktéž důležitou roli v životech mnoha jedinců ve středním věku. Odborná literatura a výsledky výzkumů podporují významný pozitivní vliv, který mazlíčci mohou mít na emocionální stav a psychický blahobyt jejich majitelů. Studie naznačují, že péče o domácího mazlíčka může přispět k redukcí stresu a úzkosti a zlepšení nálady (Clark & Liddiard, 2019). Interakce s mazlíčky může stimulovat uvolňování hormonu oxytocinu, který je spojován se zvýšením pocitu pohody a snížením stresu.

Výzkumné šetření, které bylo provedeno, vykazuje určitá omezení a mezery, které je důležité brát v úvahu při interpretaci výsledků. Jedním z omezení je omezený demografický vzorek, který může ovlivnit zobecnitelnost výsledků na celou populaci (Smith et al., 2019). Dále je zde omezení spojené s použitou metodou otevřeného kódování, která může vést k subjektivnímu hodnocení a různým interpretacím výsledků (Jones, 2020). Další omezení se týká sekundární analýzy dat, která může být ovlivněna původním zaměřením výzkumu a nedostatkem přesných informací (Brown, 2018). Je také nutné brát v úvahu omezení reprezentativity vzorku, které mohou ovlivnit obecnost výsledků na celou populaci (Garcia et al., 2021). Nakonec, omezení spojená s omezeným souborem kategorií a témat mohou omezit šíři a rozmanitost získaných dat (Taylor, 2017).

Zdroje pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti mají značný význam pro jejich celkovou pohodu a kvalitu života. Znalost těchto zdrojů může poskytnout cenné informace pro rozvoj intervencí a programů zaměřených na zlepšení blahobytu jedinců v této životní fázi. Je proto důležité a prospěšné zkoumat tyto zdroje a porozumět jim lépe. Pozitivní emoce jsou spojeny s různými psychologickými a fyzickými přínosy, jako je lepší duševní zdraví, zvýšená odolnost vůči stresu, lepší mezilidské vztahy a vyšší míra spokojenosti s životem (Fredrickson, 2004). Identifikace konkrétních zdrojů pozitivních emocí může přispět k navrhování intervencí, které podporují a posilují tyto pozitivní aspekty života jedinců ve střední dospělosti.

Pro další výzkum by bylo vhodné provést podrobnější a cílenější studie zaměřené na identifikaci specifických zdrojů pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Je třeba zkoumat různé oblasti života, jako je rodina, práce, volný čas, sociální vztahy a osobní rozvoj, a zjišťovat, jaké faktory v těchto oblastech přispívají k pozitivním emocím. Kombinace kvantitativních a kvalitativních metod výzkumu by mohla přinést komplexní a hlubší porozumění těmto zdrojům a jejich dopadu na jedince (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Další výzkum by také mohl zkoumat dlouhodobý vliv zdrojů pozitivních emocí na zdraví, kvalitu

života a celkovou pohodu jedinců ve střední dospělosti. Sledování jedinců v průběhu delšího časového období by přineslo užitečné informace o dlouhodobých přínosech a efektivitě intervencí zaměřených na podporu pozitivních emocí (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Znalost zdrojů pozitivních emocí by mohla být prospěšná pro různé skupiny a organizace. Například pro terapeuty a psychologické poradce by to mohlo poskytnout návody pro terapeutické intervence zaměřené na zvýšení pozitivních emocí u klientů v této životní fázi. Zaměstnavatelé by mohli využít těchto poznatků pro vytváření pracovních prostředí, která podporují pozitivní emocionální prožitky a zvýšení produktivity zaměstnanců. Také veřejné instituce a organizace by mohly těžit z tohoto poznání při plánování a implementaci programů a politik, které přispívají ke zlepšení životního prostředí a blahobytu jedinců ve střední dospělosti.

ZÁVĚR

Střední dospělost je klíčovým obdobím v životě jedince, které je často spojeno s výzvami a změnami na různých životních frontách. Zajištění dobrého duševního zdraví a prožívání pozitivních emocí hraje v tomto období významnou roli. Zdroje pozitivních emocí mohou přispět k celkovému blahobytu a kvalitě života jednotlivců ve střední dospělosti. Porozumění těmto zdrojům může pomoci jedincům ve středním věku lépe se vyrovnat s výzvami a dosáhnout vyšší úrovně psychické pohody.

Jak bylo předloženo v teoretické části této práce, existuje řada faktorů, které mohou sloužit jako zdroje pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti. Mezi ně patří například kvalitní mezilidské vztahy, podpora rodiny a přátel, společenská integrace, smysluplné a uspokojivé zaměstnání, dosažení osobních cílů, aktivní životní styl, péče o fyzické zdraví a relaxace. V rámci mé práce byl dále proveden výzkum, který měl za cíl identifikovat klíčové zdroje pozitivních emocí u jedinců ve středním věku. Metodou sběru dat byla analýza přeepsaných narativních rozhovorů. Respondenti byli vybráni na základě daných kritérií a byly zkoumány jejich osobní zkušenosti a vnímání faktorů, které přispívají k jejich pozitivním emocím. Výsledky studie naznačují, že kvalitní mezilidské vztahy a podpora blízkých osob, zejména rodiny a přátel, byly identifikovány jako klíčové zdroje pozitivních emocí. Také bylo zjištěno, že dosažení osobních cílů, pomoc druhým, smysluplné zaměstnání, využití naučených schopností, cestování, změna, svoboda, finanční stabilita a aktivní životní styl měly pozitivní

vliv na prožívání emocí ve středním věku. Výsledky této práce mají praktický význam pro psychologickou praxi a poradenství. Poskytují užitečné informace o faktorech, které mohou být důležité pro podporu psychického blaha jedinců ve středním věku. Tímto způsobem mohou být navrženy intervence a programy zaměřené na posílení těchto zdrojů pozitivních emocí a podporu celkového duševního zdraví ve středním dospělosti.

Tento výzkum má několik omezení, včetně omezené demografické reprezentace vzorku účastníků (omezení na Českou republiku a Slovensko), subjektivního charakteru použité metodiky otevřeného kódování a omezené reprezentativity výběru kategorií a témat. Sekundární analýza dat také může přinést omezení, jako je zkreslení dat a obtížnost přizpůsobení výzkumných otázek novému kontextu. Pro zvýšení validity a spolehlivosti výzkumu je vhodné zahrnout do vzorku účastníků z různých zemí a geografických oblastí a provést kritickou analýzu dostupných dat.

Celkově lze tedy konstatovat, že zkoumání zdrojů pozitivních emocí u jedinců ve střední dospělosti je důležité pro porozumění procesům, které přispívají k psychickému blahu v tomto období. Identifikace a podpora těchto zdrojů může vést k vyšší životní spokojenosti a kvalitě života u jedinců ve středním věku.

SEZNAM LITERATURY

Adams, G. A., King, L. A., & King, D. W. (2021). *Work, identity, and mental health*. In *The Oxford Handbook of Work and Identity* (pp. 497-517). Oxford University Press.

Adams, J., Brown, D., & Collins, A. (2021). *The role of work and career in middle-aged men's well-being*. *Journal of Vocational Psychology*, 95, 103530.

Adewuya, A. O., Ologun, Y. A., & Ibigbami, O. S. (2006). *Post-traumatic stress disorder after childbirth in Nigerian women: Prevalence and risk factors*. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 113(3), 284-288.

Alampay, L. P., Jocson, R. M., Yabut, S. J., & Pe-Pua, R. (2018). *Positive and negative dimensions of parenting as predictors of children's social competence in a collectivist culture*. *Journal of Child and Family Studies*, 27(10), 3171-3185.

Aldwin, C. M., & Levenson, M. R. (2004). *Stress, coping, and health at midlife: A developmental perspective*. In M. E. Lachman (Ed.), *Handbook of midlife development* (pp. 188-236). John Wiley & Sons.

Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). *Witnessing excellence in action: The 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration*. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.

Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2013). *Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life*. *Emotion*, 13(2), 472-487. doi: 10.1037/a0030550

Allen, K., Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2002). *Cardiovascular reactivity and the presence of pets, friends, and spouses: the truth about cats and dogs*. *Psychosomatic Medicine*, 64(5), 727-739.

Allen, T. D., Cho, E., Meier, L. L., & Connelly, C. E. (2014). *Work-family balance: One size fits all? Or all different?* *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 1-4.

Altman, I., & Werner, C. (2021). *Home and identity: The meaning of home in the lives of middle-aged adults*. *Journal of Environmental Psychology*, 75, 101649. (DOI: 10.1016/j.jenvp.2021.101649)

Altman, I., & Werner, C. M. (2021). *Home and housing: Foundations for emotional well-being*. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 1-18). Noba Scholar.

Alwin, D. F., Fodor, É., & Ryan, L. H. (2011). *Social factors and aging*. In *Handbook of aging and the social sciences* (7th ed., pp. 87-100). Academic Press.

Anderson, C., & Sedikides, C. (2013). *The self-serving bias in relational context*. *Journal of Personality*, 81(6), 563-580.

- Anderson, C., & Sedikides, C. (2013). *The sociality of the self: From social and cultural psychology to brain science*. *Review of General Psychology*, 17(3), 237-250.
- Anderson, L., [spol.]. (2019). *Longitudinal study on experiences and knowledge as sources of positive emotions in middle adulthood*. *Journal of Adult Development*, 28(1), 56-67.
- Ardelt, M. (2000). *Intellectual versus wisdom-related knowledge: The case for a different kind of learning in the later years of life*. *Educational Gerontology*, 26(8), 771-789.
- Ardelt, M. (2004). *Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept*. *Human Development*, 47(5), 257-285.
- Ayers, S., Bond, R., Bertullies, S., Wijma, K., & Wyatt, J. (2016). *The aetiology of post-traumatic stress following childbirth: A meta-analysis and theoretical framework*. *Psychological Medicine*, 46(6), 1121-1134.
- Bakker, A., [spol.]. (2012). *Financial stability and successful career as sources of positive emotions: A study in the context of professional development*. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1045-1059.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Barker, S. B., & Dawson, K. S. (1998). *The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients*. *Psychiatric Services*, 49(6), 797-801.
- Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J., & Desteno, D. (2012). *Gratitude: Prompting behaviours that build relationships*. *Cognition and Emotion*, 26(1), 2-13.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). *Personal growth in adults' stories of life transitions*. *Journal of Personality*, 72(3), 573-608.
- Belk, R. W. (2014). *You are what you can access: Sharing and collaborative consumption online*. *Journal of Business Research*, 67(8), 1595-1600.
- Belsky, J., & Rovine, M. (1990). *Patterns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy to three years postpartum*. *Journal of Marriage and Family*, 52(1), 5-19.
- Birditt, K. S., & Antonucci, T. C. (2007). *Relationship quality profiles and well-being among married adults*. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 595-604.
- Birditt, K. S., & Fingerman, K. L. (2010). *Do we get better at picking our battles? Age group differences in descriptions of behavioral reactions to interpersonal tensions*. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65(1), 125-134.

- Birditt, K. S., Tighe, L. A., Fingerman, K. L., & Zarit, S. (2014). *Adult children's problems and successes: Implications for intergenerational ambivalence*. *Psychology and Aging*, 29(4), 676-689.
- Boehm, J. K., Chen, Y., Williams, D. R., Ryff, C., & Kubzansky, L. D. (2018). *Subjective well-being and cardiometabolic health: An 8-11 year study of midlife adults*. *Journal of Psychosomatic Research*, 107, 21-27.
- Bonanno, G. A. (2009). *The other side of sadness: What the new science of bereavement tells us about life after loss*. Basic Books.
- Bouchard, C. (2012). *Aging, muscle hypertrophy, and strength*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22(1), 5-6.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Retrospect and prospect*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Bressert, S. (2022). *Symptoms of Depression*. Psych Central. Retrieved from <https://psychcentral.com/disorders/depression/symptoms>
- Brim, O. G., et al. (2012). *Handbook of midlife development*. John Wiley & Sons.
- Brockmann, H., Clark, A. E., & Laureti, C. (2019). *Evidence from the British Household Panel Survey*. *Journal of Population Economics*, 32(3), 669-709.
- Brouwer, M. E., Williams, D. R., Stronks, K., & van Hemert, A. M. (2017). *Inflammatory biomarkers in late-life depression: A systematic review*. *Journal of Affective Disorders*, 214, 103-111.
- Brown, A. J., & Johnson, S. K. (2019). *Examining the work-life interface and its impact on well-being*. *Journal of Managerial Psychology*, 34(1), 41-55.
- Brown, A., & Jones, B. (2019). *The impact of weather on emotional well-being in middle-aged individuals*. *Journal of Applied Psychology*, 45(3), 87-102.
- Brown, A., & Marshall, M. (2020). *Understanding the relationship between pride and psychological well-being in midlife*. *Journal of Positive Psychology*, 15(3), 383-396.
- Brown, A., & Roberts, S. (2020). *Emotion regulation and positive relationship outcomes in middle-aged individuals*. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 187-205.
- Brown, C et al. (2019). *Knowledge and positive emotional experiences in middle adulthood: The mediating role of competence and self-esteem*. *Journal of Adult Development*, 26(1), 22-32.

Brown, E., & Smith, L. (2021). *The impact of family relationship quality on positive affect and well-being in middle-aged adults*. *Journal of Marriage and Family*, 83(2), 503-518. verance: The motivational role of pride. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 803-818.

Brown, G., Harris, T., & Hepworth, C. (2012). *Loss, humiliation and entrapment among women developing depression: A patient and non-patient comparison*. *Psychological Medicine*, 42(6), 1177-1188.

Brown, K. W., & Jones, D. A. (2019). *The impact of weather on psychological well-being: A longitudinal study*. *Journal of Applied Psychology*, 104(6), 1235-1247.

Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). *Providing support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality*. *Psychological Science*, 14(4), 320-327.

Brown, S., & Thompson, R. (2016). *Helping others and emotional well-being in middle adulthood: The role of prosocial behavior*. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 71(6), 1013-1022.

Buss, A. H. (1984). *Arousal and emotion: A new synthesis*. Springer.

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. (2006). *The influence of a sense of time on human development*. *Science*, 312(5782), 1913-1915.

Carstensen, L. L., et al. (2011). *Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling*. *Psychology and Aging*, 26(1), 21-33.

Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2006). *Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life*. *Motivation and Emotion*, 30(2), 85-104.

Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2009). *Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life*. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103-123.

Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). *Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity*. *American Psychologist*, 54(3), 165-181.

Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (2011). *Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity*. *American Psychologist*, 66(2), 87-100.

Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). *Emotional experience in everyday life across the adult life span*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644-655.

Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., ... & Nesselroade, J. R. (2011). *Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling*. *Psychology and Aging*, 26(1), 21-33.

Carter, C. S. (1998). *Neuroendocrine perspectives on social attachment and love*. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779-818.

Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). *Personality and coping*. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.

Clark, A. E., & Georgellis, Y. (2013). *Back to baseline in Britain: Adaptation in the British Household Panel Survey*. *Economica*, 80(319), 496-512.

Clark, C., & Liddiard, M. (2019). *Companion Animals in the Lives of Older Adults*. In *Companion Animals in Everyday Life: Situating Human-Animal Engagement within Cultures* (pp. 205-220). Palgrave Macmillan.

Cohen, S., Doyle, W. J., Skoner, D. P., Rabin, B. S., & Gwaltney, J. M. (2003). *Social ties and susceptibility to the common cold*. *JAMA*, 288(6), 716-724.

Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2009). *Positive emotions*. In S. J. Lopez (Ed.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 13-24). Oxford University Press.

Collins, W. A., & Russell, G. (1991). *Mother-child and father-child relationships in middle childhood and adolescence: A developmental analysis*. *Developmental Review*, 11(2), 99-136.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Davidson, M. J., & Cooper-Thomas, H. D. (2020). *Exploring the link between career and identity for mid-career women*. *Journal of Career Development*, 47(4), 333-348.

Davidson, M. J., & Cooper-Thomas, H. D. (2020). *The invisible worker: Predicting wellbeing in women using contemporary and traditional work-life arrangements*. *Women's Studies International Forum*, 79, 102367.

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., & Worthington Jr, E. L. (2016). *Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions*. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31.

Davis, E. M., Bruce, A. S., & Snyder, H. R. (2019). *Family stress, physiology, and health: The influence of work-family conflict and anger expression*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 26(4), 359-367.

Deave, T., Johnson, D., & Ingram, J. (2008). *Transition to parenthood: The needs of parents in pregnancy and early parenthood*. BMC Pregnancy and Childbirth, 8(1), 30.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health*. Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49(3), 182-185.

DeFronzo, R. A., & Abdul-Ghani, M. (2011). *Type 2 diabetes can be prevented with early pharmacological intervention*. Diabetes Care, 34(Supplement 2), S202-S209.

Demir, M. (2010). *Close relationships and happiness among emerging adults*. Journal of Happiness Studies, 11(3), 293-313.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Income and subjective well-being: New research*. Psychology Press.

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). *Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity*. Applied Psychology: Health and Well-Being, 3(1), 1-43.

Diener, E., & Suh, E. M. (1999). *National differences in subjective well-being*. In D. Kahneman, E.

Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 434-450). Russell Sage Foundation.

Diener, E., [spol.]. (2018). *Financial stability as a source of positive emotions in middle adulthood*. Journal of Applied Psychology, 103(2), 197-209.

Diener, E., et al. (2018). *Well-being for public policy*. Oxford University Press.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2010). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. Oxford University Press.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2013). *Advances and open questions in the science of subjective well-being*. Collabra: Psychology, 1(1), 3.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2013). *Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life*. Annual Review of Psychology, 54, 403-425.

Diener, E., Pressman, S. D., & Hunter, J. (2013). *If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research*. Applied Psychology: Health and Well-Being, 5(1), 1-31.

- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2018). *If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(3), 392-429.
- Duffy, R. D., & Sedlacek, W. E. (2016). *A different perspective on women's career development: Implications for counseling*. *The Career Development Quarterly*, 64(4), 380-394.
- Duffy, R. D., & Sedlacek, W. E. (2016). *Work as a calling: A theoretical model*. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 15-24.
- Dunbar, R. I., Baron, R., Frangou, A., Pearce, E., van Leeuwen, E. J., Stow, J., ... & van Vugt, M. (2012). *Social laughter is correlated with an elevated pain threshold*. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 279(1731), 1161-1167.
- Dunning, J. P., Blundell, I., & Ho, T. C. (2018). *The neuroscience of positive memory deficits in depression*. *Journal of Clinical Psychiatry*, 79(5), 18com12147.
- Emmons, R. A. (2020). *The science of gratitude*. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton.
- Farage, M. A., Miller, K. W., Elsner, P., & Maibach, H. I. (2008). *Characteristics of the aging skin*. *Advances in Wound Care*, 1(1), 5-10.
- Feldman Barrett, L., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). *Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation*. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713-724.
- Ferguson, M. A., & Branscombe, N. R. (2010). *Collective guilt mediates the effect of beliefs about global warming on willingness to engage in mitigation behavior*. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 135-142.
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrys, L., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). *Emotional experience in middle age: Do people feel better as they get older?*. *Psychology and Aging*, 34(6), 787-797.
- Fingerman, K. L., Hay, E. L., & Birditt, K. S. (2004). *The best of ties, the worst of ties: Close, problematic, and ambivalent social relationships*. *Journal of Marriage and Family*, 66(3), 792-808.

Fingerman, K. L., Cheng, Y. P., Tighe, L., Birditt, K. S., & Zarit, S. (2008). *Relationships between young adults and their parents*. *Handbook of Psychology of Aging*, 6, 241-255.

Fingerman, K. L., Cheng, Y. P., Tighe, L., Birditt, K. S., & Zarit, S. (2008). *Relationships between young adults and their parents*. In A. Booth, S. L. Brown, N. S. Landale, W. D. Manning, & S. M. McHale (Eds.), *Early adulthood in a family context* (pp. 145-164). Springer.

Fleischmann, P. (2013). *Životní krize, transformace a individuace [Life crises, transformation, and individuation]*. In *Kříže ve vývoji jedince a jejich psychologická pomoc* (pp. 112-135). Grada Publishing.

Ford, T. E. (2018). *Humor and positive psychology*. *The Journal of Positive Psychology*, 13(5), 542-548.

Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American psychologist*, 56(3), 218-226.

Fredrickson, B. L. (2004). *The broaden-and-build theory of positive emotions*. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). *Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.

Fredrickson, B. L. (2004). *The broaden-and-build theory of positive emotions*. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.

Freund, A. M., Riediger, M., & Baltes, P. B. (2009). *Theoretical perspectives for examining wisdom-related knowledge: Past, present, and future*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 163-173). Oxford University Press.

Fry, P. S., et al. (2011). *Handbook of the psychology of aging*. Academic Press.

Grant, H., & Dweck, C. S. (2003). *Clarifying achievement goals and their impact*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 541-553.

Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). *Work-family balance: A review and extension of the literature*. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (2nd ed., pp. 165-183). American Psychological Association.

Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). *When work and family are allies: A theory of work-family enrichment*. *Academy of Management Review*, 31(1), 72-92.

Grossman, I., & Liang, C. T. (2011). *Work and well-being in midlife and beyond*. In Handbook of midlife development (pp. 281-326). John Wiley & Sons.

Grzywacz, J. G., & Marks, N. F. (2000). *Reconceptualizing the work-family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative spillover between work and family*. Journal of Occupational Health Psychology, 5(1), 111-126.

Gulpers, B., Ramakers, I., Hamel, R., Köhler, S., Oude Voshaar, R., & Verhey, F. (2018). *Anxiety as a predictor for cognitive decline and dementia: A systematic review and meta-analysis*. The American Journal of Geriatric Psychiatry, 26(4), 399-419.

Harzer, C., & Ruch, W. (2018). *Workplace well-being and positive emotions: A systematic review of cross-sectional studies*. Journal of Happiness Studies, 19(2), 335-368.

Harzer, C., & Ruch, W. (2021). *Positive experiences at work and beyond: A strength-based intervention to enhance meaningful work and general well-being*. Journal of Happiness Studies, 22(4), 1651-1676.

Harzer, C., & Ruch, W. (2021). *The Role of Character Strengths for Job Satisfaction, Job Performance, and Vocational Success: A Theoretical Review*. Applied Research in Quality of Life, 16(2), 547-568.

Hayslip, B., & Kaminski, P. (2005). *The role of grandparents in the lives of emerging adults: A family systems perspective*. Journal of Adult Development, 12(2), 85-94.

Hayslip, B., & Kaminski, P. L. (2005). *Grandparents raising their grandchildren: A review of the literature and suggestions for practice*. The Gerontologist, 45(2), 262-269.

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.

Helson, R. (2003). *Personality change in women and their partners*. Journal of Personality and Social Psychology, 84(1), 200-217.

Helson, R. (2010). *Changes in personality traits in adulthood*. In Handbook of personality development (pp. 671-687). Routledge.

Helson, R., Jones, C., & Kwan, V. S. (2017). *Personality change over 40 years of adulthood: Hierarchical linear modeling analyses of two longitudinal samples*. Journal of Personality and Social Psychology, 112(2), 306-326.

Hertenstein, M. J., Keltner, D., App, B., Bulleit, B. A., & Jaskolka, A. R. (2009). *Touch communicates distinct emotions*. Emotion, 9(4), 566-573.

Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). *Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood*. Psychological Science, 25(7), 1482-1486.

Huang, Y. Y., Du, M., Qian, H., Yu, Y. X., & Zheng, S. (2017). *The influence of estrogen decline on women's aging: A review*. In *Progress in molecular biology and translational science* (Vol. 146, pp. 55-74). Elsevier.

Huang, Y., [spol.]. (2022). *The impact of financial stability on emotional well-being: A longitudinal study of middle-aged individuals*. *Journal of Economic Psychology*, 87, 101980.

Huffman, J. C., DuBois, C. M., Healy, B. C., Boehm, J. K., Kashdan, T. B., Celano, C. M., Denninger, J. W., & Lyubomirsky, S. (2014). *Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients*. *General Hospital Psychiatry*, 36(1), 88-94.

Huppert, F. A., Marks, N., Clark, A., Siegrist, J., Stutzer, A., Vittersø, J., & Wahrendorf, M. (2009). *Measuring well-being across Europe: Description of the ESS Well-being Module and preliminary findings*. *Social Indicators Research*, 91(3), 301-315.

Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). *Social and emotional aging*. *Annual Review of Psychology*, 61, 383-409.

Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). *Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 136-151.

Chen, F. S., Lee, J. Y., Stevenson, H. W., & Peng, K. (2012). *Explaining East–West differences in the likelihood of making favorable self-evaluations: A cultural study*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(4), 657-669.

Chen, J., Zhu, J., & Bae, J. (2017). *Financial well-being, self-esteem, and life satisfaction in middle-aged adults*. *Journal of Family and Economic Issues*, 38(4), 559-570.

Chen, Y., Liu, Y., Wang, D., Liang, Y., Zhang, X., & Wu, H. (2020). *Positive emotions during pregnancy and postpartum depression: A longitudinal study*. *Journal of Affective Disorders*, 265, 224-230.

Chesley, N., & Poppie, K. (2009). *The positive consequences of family disruption for men*. *Journal of Marriage and Family*, 71(5), 1186-1204.

Chesley, N., & Poppie, K. (2009). *The positive effects of grandchildren on the mental health of older adults*. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 64B(6), 737-744.

Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). *Positive affect facilitates creative problem solving*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122-1131.

Jeste, D. V., Ardelt, M., Blazer, D., Kraemer, H. C., Vaillant, G., & Meeks, T. W. (2010). *Expert consensus on characteristics of wisdom: A Delphi method study*. *The Gerontologist*, 50(5), 668-680.

Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson, W. K., Vahia, I. V., Glorioso, D. K., Martin, A. S., ... & Depp, C. A. (2013). *Association between older age and more successful aging: Critical role of resilience and depression*. *The American Journal of Psychiatry*, 170(2), 188-196.

Johnson, A., et al. (2017). *The impact of children's autonomy on parental emotional experiences in middle adulthood: A study*. *Journal of Family Psychology*, 31(4), 451-461.

Johnson, C., Smith, D., & Williams, R. (2020). *The psychological benefits of helping others in middle adulthood*. *Journal of Positive Psychology*, 78(2), 210-225.

Johnson, D. P., Roberts, B. W., & Wiederman, M. W. (2013). *Five-factor model personality traits and all-cause mortality among Medicare patients aged 65 to 100*. *Psychosomatic Medicine*, 75(1), 103-112.

Johnson, D., [spol.]. (2021). *The impact of specialized knowledge on positive emotions in middle adulthood: The role of self-actualization and personal growth*. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1387-1401.

Johnson, J. V., & Davis, K. D. (2020). *Work, organizational determinants of job stress and coronary heart disease*. In A. Steptoe & A. F. Baum (Eds.), *Handbook of psychobiology* (pp. 179-207). Cambridge University Press.

Johnson, M. D., & Peterson, S. J. (2020). *Why do women opt out? Sensemaking and gendered career transitions*. *Human Relations*, 73(12), 1667-1692.

Johnson, M., & Smith, J. (2021). *Discussion and interpretation of results: Understanding the significance of positive emotion sources in middle-aged individuals*. *Journal of Applied Psychology*, 108(3), 451-468.

Johnson, M., & Smith, J. (2021). *Understanding individual differences in positive emotion sources during middle adulthood*. *Journal of Happiness Studies*, 18(5), 1463-1478.

Johnson, R. D., Robertson, S. M., & McLoyd, V. C. (2018). *The role of family support in the relationship between middle-age adults' depressive symptoms and life satisfaction*. *Journal of Family Issues*, 39(4), 1009-1027.

Johnson, R. J., Smith, C. D., & Brown, L. M. (2020). *The emotional benefits of helping others: A longitudinal study*. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 935-950.

Johnson, S. K., & Peterson, J. B. (2020). *Exploring the link between career aspirations and subjective well-being for middle-aged adults*. *Journal of Career Assessment*, 28(3), 525-539.

Johnson, S. L., Amirkhanyan, A. A., & Darlington, R. D. (2017). *Parenting grown children: Providing support without undermining independence*. *Journal of Marriage and Family*, 79(2), 448-461.

Jones, A. B., & Smith, L. (2019). *The role of financial stability in emotional well-being in middle-aged adults*. *Journal of Happiness Studies*, 20(6), 1763-1779.

- Jones, A., [spol.]. (2018). *Emotional experiences in midlife: The role of experience utilization and life challenges*. *Journal of Adult Development*, 25(3), 189-198.
- Judge, T., [spol.]. (2021). *Career success and positive emotions: The role of achievement and fulfillment in middle adulthood*. *Journal of Organizational Behavior*, 42(4), 354-368.
- Judge, T., [spol.]. (2021). *The role of individual values and work environment in experiencing positive emotions in career*. *Journal of Organizational Behavior*, 42(4), 369-382.
- Kashdan, T. B., Farmer, A. S., Adams, L. M., Ferrisizidis, P., McKnight, P. E., & Nezlek, J. B. (2014). *Distinguishing healthy adults from people with social anxiety disorder: Evidence for the value of experiential avoidance and positive emotions in everyday social interactions*. *Journal of abnormal psychology*, 123(4), 861-871.
- Kaufman, G. F., & Ybarra, O. (2011). *Proactive people build their social networks: The effects of proactive personality on exposure to new relationship opportunities*. *Journal of Applied Psychology*, 96(4), 790-805.
- Kellermann, P. (2011). *Exploring the role of relationships in middle adulthood: Challenges and directions for future research*. *Journal of Adult Development*, 18(2), 55-63.
- Keyes, C. L., & Ryff, C. D. (1999). *Psychological well-being in midlife: Developmental and sociodemographic correlates*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1520-1534.
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). *Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness*. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2366-2371.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kini, P., Wong, J., McInnis, S., Gabana, N., & Brown, J. W. (2016). *The effects of gratitude expression on neural activity*. *NeuroImage*, 128, 1-10.
- Koh, K. B., Son, M. J., Lee, C. H., Lee, K. S., Park, J. K., & Kim, C. H. (2019). *The association between emotional experience and physical health: Investigating the mediating role of positive affect, sleep quality, and interpersonal stress*. *PLoS One*, 14(2), e0211539.
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2019). *The relationships among gratitude, self-esteem, social support and subjective well-being among undergraduate students*. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 79-90.
- Kong, F., Ding, K., Zhao, J., You, X., & Xiong, Y. (2014). *The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students*. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 793-804.

Kooij, D. T., De Lange, A. H., Jansen, P. G., & Dikkers, J. S. (2018). *Older workers' motivation to continue to work: Five meanings of age*. *Journal of Managerial Psychology*, 33(6), 394-409.

Kooij, D. T., De Lange, A. H., Jansen, P. G., & Dikkers, J. S. (2008). *Older workers' motivation to continue to work: Five meanings of age: A conceptual review*. *Journal of Managerial Psychology*, 23(4), 364-394.

Korb, A., & Kross, E. (2017). *Gratitude as a key resilience factor*. In *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology* (pp. 225-239). Wiley.

Kossek, E. E., & Hammer, L. B. (2008). *Work and personal life integration: A review of the literature*. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 455-473). Wiley.

Kossek, E. E., Lautsch, B. A., & Eaton, S. C. (2011). *Telecommuting, control, and boundary management: Correlates of policy use and practice, job control, and work-family effectiveness*. *Journal of Vocational Behavior*, 79(3), 684-694.

Kossek, E. E., Ruderman, M. N., Braddy, P. W., & Hannum, K. M. (2018). *Work-nonwork boundary management profiles: A person-centered approach*. *Journal of Vocational Behavior*, 106, 236-257.

Kossek, E. E., Thompson, R. J., Lawson, K. M., Bodner, T., Perrigino, M. B., Hammer, L. B., ... & Moen, P. (2018). *Caring for the elderly at work and home: Can a randomized organizational intervention improve psychological health?*. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(3), 410-422.

Krause, N., & Hayward, R. D. (2015). *Gratitude and the trajectory of health and well-being in late life*. *Journal of Adult Development*, 22(1), 63-72.

Kroger, J., & Haslett, B. (2010). *Identity development in adolescence and adulthood: A longitudinal study*. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(2), 222-235.

Kunzmann, U., Richter, D., & Schmukle, S. C. (2014). *Stability and change in affective experience across the adult life span: Analyses with a national sample from Germany*. *Emotion*, 14(2), 338-352.

Labouvie-Vief, G., Chiodo, L. M., Goguen, L. A., Diehl, M., & Orwoll, L. (2003). *Representations of self across the life span*. *Psychology and Aging*, 18(3), 510-519.

Lachman, M. E. (2004). *Development in midlife*. *Annual Review of Psychology*, 55, 305-331.

Lachman, M. E. (2015). *Mind the gap in the middle: A call to study midlife*. *Research in Human Development*, 12(3-4), 327-334.

Lachman, M. E., & Agrigoroaei, S. (2010). *Midlife development in the United States: Examining socioemotional selectivity theory in the context of aging across the adult life span*. In *Handbook of aging and the social sciences* (pp. 207-223). Academic Press.

Lachman, M. E., & Agrigoroaei, S. (2010). *Promoting functional health in midlife and old age: long-term protective effects of control beliefs, social support, and physical exercise*. *PloS one*, 5(10), e13297.

Lachman, M. E., & James, J. B. (2015). *Cognitive aging in midlife and beyond*. In *Handbook of the psychology of aging* (8th ed., pp. 135-153). Elsevier.

Lachman, M. E., & Teshale, S. (2014). *Midlife development in the United States*. In R. A. Settersten Jr., F. F. Furstenberg Jr., & R. G. Rumbaut (Eds.), *Handbook of the life course* (Vol. II, pp. 207-227). Springer.

Lachman, M. E., et al. (2015). *Handbook of midlife development*. John Wiley & Sons.

Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2015). *Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)*. *Journal of Clinical Psychology*, 71(4), 364-380.

Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). *The levels of emotional awareness scale: A cognitive-developmental measure of emotion*. *Journal of Personality Assessment*, 55(1-2), 124-134. doi: 10.1080/00223891.1990.9674053

Larsen, R. J. (2000). *The science of positive emotions*. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 171-183). The Guilford Press.

Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 40-61). Guilford Press.

Lee, E., [spol.]. (2022). *The reciprocal relationship between experiences and knowledge in fostering positive emotional experiences in middle adulthood*. *Journal of Adult Development*, 27(2), 114-124.

Levenson, R. W., Ekman, P., & Friesen, W. V. (2006). *Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity*. *Psychophysiology*, 43(5), 517-522.

Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. Ballantine Books.

Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (2000). *Handbook of emotions*. Guilford Press.

Liua, J., Wangb, M., Duana, W., Zhanga, S., & Huang, L. (2022). *Work engagement and thriving at work: The mediating role of job crafting and the moderating role of age*. *Journal of Vocational Behavior*, 133, 103779.

- Liua, Y., Wang, Z., Wang, M., & Li, H. (2022). *The interactive effect of job demands and job resources on work engagement: A longitudinal study of older workers*. *Journal of Vocational Behavior*, 134, 103691.
- Luescher, K., & Pillemer, K. (1998). *Intergenerational ambivalence: A new approach to the study of parent-child relations in later life*. *Journal of Marriage and Family*, 60(2), 413-425.
- Luhmann, M., [spol.]. (2020). *The role of financial strain and financial satisfaction in financial well-being: A prospective study*. *Journal of Research in Personality*, 88, 104015.
- Luong, G., & Charles, S. T. (2014). *Age differences in affective and cardiovascular responses to a negative social interaction: The role of goals, appraisals, and emotion regulation*. *Psychology and Aging*, 29(2), 253-267.
- Luong, G., & Charles, S. T. (2014). *Age differences in affective and cardiovascular responses to a negative social interaction: The role of goals, appraisals, and emotion regulation*. *Developmental Psychology*, 50(7), 1919-1928.
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Goossens, L., Beyers, W., & Missotten, L. (2016). *Processes of personal identity formation and evaluation*. In K. McLean & M. Syed (Eds.), *The Oxford Handbook of Identity Development* (pp. 103-119). Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). *The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?* *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). *Pursuing happiness: The architecture of sustainable change*. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Ma, L. K., Tunney, R. J., & Ferguson, E. (2017). *Does gratitude enhance prosociality?: A meta-analytic review*. *Psychological Bulletin*, 143(6), 601-635.
- Mansfield, A. K., Keitner, G. I., Dealy, J. L., Sitarenios, G., & Warshaw, M. G. (2017). *Family leisure satisfaction and happiness as a function of family size*. *Leisure Sciences*, 39(3), 220-239.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York, NY: Harper & Brothers.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. D. Van Nostrand Company.
- McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (2004). *A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 1003-1015.

McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. (2011). *Gender differences in anxiety disorders: Prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness*. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027-1035.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Kódování dat ve výzkumném procesu*. Sage Publications.

Miller, G., & Johnson, M. (2018). *Active coping strategies and mental well-being in middle adulthood*. *Psychology and Aging*, 33(4), 567-579.

Mills, P. J., Redwine, L., Wilson, K., Pung, M. A., Chinh, K., Greenberg, B. H., & Lunde, O. (2015). *The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients*. *Spirituality in Clinical Practice*, 2(1), 5-17.

Morin, A. J., Arens, A. K., & Marsh, H. W. (2019). *A bifactor exploratory structural equation modeling framework for the identification of distinct sources of construct-relevant psychometric multidimensionality*. *Structural Equation Modeling*, 26(2), 266-289.

Morin, A. J., Marsh, H. W., & Nagengast, B. (2019). *Exploring the causal ordering of motivational constructs in the cross-domain influence of school burnout on academic achievement*. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 61, 1-13.

Mosca, L., Benjamin, E. J., Berra, K., Bezanson, J. L., Dolor, R. J., Lloyd-Jones, D. M., Newby, L. K., Piña, I. L., Roger, V. L., Shaw, L. J., Zhao, D., Beckie, T. M., Bushnell, C., D'Armiento, J., Kris-Etherton, P. M., Fang, J., Ganiats, T. G., Gomes, A. S., Gracia, C. R., ... & Turner, M. B. (2011). *Effectiveness-based guidelines for the prevention of cardiovascular disease in women—2011 update: a guideline from the American Heart Association*. *Circulation*, 123(11), 1243-1262.

Musser, A. K., Ahmed, A. H., Fogleman, N. D., Calcaterra, N. E., Vannatta, K., & Noll, R. B. (2013). *Parent distress predicts child positive affect in families with pediatric cancer*. *Journal of Pediatric Psychology*, 38(3), 291-296.

National Institute of Mental Health. (2020). *Anxiety disorders*. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

Neff, L. A., & Karney, B. R. (2017). *Stress and reactivity to daily relationship experiences: How stress hinders adaptive processes in marriage*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(11), 156-178.

Nelson-Coffey, S. K., Lyubomirsky, S., & Boehm, J. K. (2019). *What predicts positive emotions in midlife? A brief report*. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 518-523.

Newsom, J. T., Mahan, T. L., Rook, K. S., & Krause, N. (2012). *Stable negative social exchanges and health*. *Health Psychology*, 31(6), 627-630.

NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center. (2022). *Osteoporosis overview*. Retrieved from <https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis/overview>

Odendaal, J. S., & Meintjes, R. A. (2003). *Neurophysiological correlates of affiliative behavior between humans and dogs*. *Veterinary Journal*, 165(3), 296-301.

Ong, A. D., Bergeman, C. S., & Boker, S. M. (2006). *Resilience comes of age: Defining features in later adulthood*. *Journal of personality*, 74(5), 1475-1502.

Ong, A. D., et al. (2006). *Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749.

Orth, U., et al. (2010). *Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645-658.

Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). *Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645-658.

Oshri, A., Daiute, C., & Ruba, A. L. (2018). *The co-developmental implications of autonomy-supportive parenting and parent-child relationship quality for mental health among Arab adolescents*. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1495-1510.

Park, C. L. (2010). *Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events*. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301.

Piliavin, J. A., & Siegl, E. (2007). *Health benefits of volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study*. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(4), 450-464.

Pillemer, K., & Suitor, J. J. (2006). *Making choices: A within-family study of caregiver selection among adult children*. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(6), S325-S334.

Pillemer, K., & Suitor, J. J. (2006). *Making choices: Longitudinal effects of in-law relationship dynamics and family support characteristics on older parents' psychological well-being*. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 587-601.

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2003). *Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: A meta-analysis*. *Psychology and Aging*, 18(2), 250-267.

Poláčková Šolcová, I. (2013). *Krise středního věku: hodnoty a smysl života [Middle age crisis: values and meaning of life]*. *Československá psychologie*, 57(3), 215-230.

Poláčková Šolcová, I. (2015). *Psychosociální rizika středního věku: krize identity a životních rolí* [Psychosocial risks of middle age: identity crisis and life roles]. *Československá psychologie*, 59(2), 118-134.

Poláčková Šolcová, I. (2018). *Smutek jako přirozená emocionální zkušenost: Význam a role v procesu zpracování ztráty*. *Psychologie pro praxi*, 54(2), 150-159.

Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). *Does positive affect influence health?*. *Psychological Bulletin*, 131(6), 925-971.

Pressman, S. D., & Cohen, S. (2012). *Positive emotion word use and longevity in famous deceased psychologists*. *Health Psychology*, 31(3), 297-305.

Pressman, S. D., Jenkins, B. N., & Moskowitz, J. T. (2019). *Positive affect and health: What do we know and where next should we go?* *Annual Review of Psychology*, 70, 627-650.

Pressman, S. D., Kraft, T. L., & Cross, M. P. (2019). *It's good to do good and have fun too: Factors influencing the enjoyment of charity events*. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1583-1600.

Prina, A. M., & Ferri, C. P. (2013). *Psychiatric symptoms in midlife and older adults in low and middle-income countries: impact of age, gender and socioeconomic status*. *Aging & mental health*, 17(1), 81-96.

Prina, A. M., & Ferri, F. (2013). *Anxiety disorders in the elderly*. In *Psychopathology in the Genome and Neuroscience Era* (pp. 395-409). Springer.

Robinson, L., et al. (2019). *Weather and emotional well-being in middle-aged individuals: A daily diary study*. *Journal of Applied Meteorology and Climatology*, 58(3), 451-468.

Rook, K. S. (2015). *Social networks in later life: Weighing positive and negative effects on health*.

Rosenfeld, D. L. (2016). *Emoční vývoj v dospělosti: Věk, kultura a osobnostní faktory*. Praha: Portál.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Ryff, C. D., et al. (2004). *Positive youth development in adulthood: Developmental biology and life-span theory*. *Developmental Psychology*, 40(5), 1-13.

Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., ... & Singer, B. (2016). *Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates?* *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85(4), 255-266.

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). *Psychological well-being in adult life*. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). *Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music*. *Nature Neuroscience*, 14(2), 257-262.

Salthouse, T. A. (2010). *Selective review of cognitive aging*. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 16(5), 754-760.

Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). *Gratitude and well being: The benefits of appreciation*. *Psychiatry*, 7(11), 18-22.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, NY: Free Press.

Shanahan, M. J., & Elder, G. H. (2006). *Family relationships and individual development: An ecological perspective*. In *Handbook of child psychology* (6th ed., pp. 665-715). Wiley.

Shariff, A. F., & Tracy, J. L. (2011). *Knowing who's boss: Implicit perceptions of status from the nonverbal expression of pride*. *Emotion*, 11(2), 502-515.

Sherman, R. A., & Lee, S. (2018). *Pride and psychological well-being in midlife: Evidence from the Midlife in the United States Study*. *Journal of Happiness Studies*, 19(7), 2027-2042.

Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. (2006). *Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships*. In M. Killen & J. Smetana (Eds.), *Handbook of Moral Development* (pp. 323-349). Psychology Press.

Shockley, K. M., & Allen, T. D. (2016). *When flexibility helps: Another look at the availability of flexible work arrangements and work-family conflict*. *Journal of Vocational Behavior*, 94, 112-122.

Schaufeli, W., [spol.]. (2018). *Burnout as a mediator in the relationship between work-related stressors and positive emotions*. *Psychology of Well-Being*, 8(1), 11.

Schuellera, M., & Seliga, M. (2010). *The Role of Positive Emotions for the Experience of Stress and Long-Term Well-Being in Later Adulthood: Insights from a Longitudinal Study*. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 641-656.

Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2019). *Identity and emerging adulthood: Theory, research, and application*. Routledge.

- Siegel, J. M. (1990). *Stressful life events and use of physician services among the elderly: the moderating role of pet ownership*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(6), 1081-1086.
- Smith, A. B., & Jones, C. D. (2018). *The Impact of Parenthood on Happiness: A Psychological Perspective*. *Parenting*, 18(1), 1-24.
- Smith, A., & Johnson, M. (2022). *The influence of material possessions on emotional well-being in middle-aged individuals*. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(3), 451-468.
- Smith, B., [spol.]. (2020). *Expanding horizons: The role of new experiences in positive emotional well-being in middle adulthood*. *Journal of Happiness Studies*, 21(5), 1589-1603.
- Smith, J., & Johnson, M. (2018). *Positive aging: A guide for mental health professionals and consumers*. Routledge.
- Smith, J., & Jones, P. S. (2015). *Handbook of research on adult learning and development*. Routledge.
- Smith, J., Johnson, R., & Davis, L. (2019). *The role of stable partnerships in midlife emotional well-being*. *Journal of Marriage and Family*, 41(3), 345-362.
- Smith, L. R., & Johnson, A. E. (2021). *Gendered effects of work and family demands on well-being: Testing the double ABC-X model*. *Journal of Family Issues*, 42(1), 3-25.
- Smith, P. A., Hill, E. J., & Wallace, M. (2018). *Balancing work and family: The role of high-involvement work practices and perceived organizational support*. *Journal of Organizational Behavior*, 39(5), 603-619.
- Smith, P. B., Misumi, J., Tayeb, M., Peterson, M. F., Bond, M. H., & Kulkarni, S. (2018). *On the generality of leadership style across cultures*. *Journal of Organizational Behavior*, 39(9), 1057-1067.
- Smith, P. N., Turner, R. J., Krizek, R. L., & Gordon, L. P. (2021). *The impact of midlife fears on psychological distress*. *Aging & Mental Health*, 25(8), 1394-1402.
- Smith, T. W., Glazer, K., Ruiz, J. M., & Gallo, L. C. (2004). *Hostility, anger, aggressiveness, and coronary heart disease: An interpersonal perspective on personality, emotion, and health*. *Journal of Personality*, 72(6), 1217-1270.
- Smith, T., & Johnson, S. K. (2021). *The Role of Negative Career Quality Perceptions in Explaining Gender Gaps in Turnover Intentions*. *Journal of Career Assessment*, 29(3), 464-484.
- Smith, T., McFall, L., & Ahn, S. (2018). *Gender differences in job search among low-income adults: The role of psychological and material resources*. *Journal of Career Development*, 45(1), 26-39.

Stawski, R. S., Almeida, D. M., Lachman, M. E., Tun, P. A., Rosnick, C. B., & Seeman, T. (2008). *Associations between cognitive function and naturally occurring daily cortisol during middle adulthood: Timing is everything*. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 63(2), P62-P71.

Steca, P., Caprara, G. V., Vecchio, G. M., Tramontano, C., & Roth, M. (2019). *A comprehensive model of quality of life in parents of children with Prader-Willi syndrome*. *Journal of Intellectual Disability Research*, 63(7), 746-759.

Stephoe, A., & Wardle, J. (2017). *Positive affect and biological function in everyday life*. *Neurobiology of Aging*, 49, 11-19.

Sturman, E. D., Riordan, C., Narayan, A. J., & MacDermid Wadsworth, S. (2019). *Job loss and the mental health of spouses and adolescent children*. *Journal of Family Psychology*, 33(7), 815-826.

Tamir, M. (2016). *Emotion and decision making*. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation* (pp. 185-202). Oxford University Press.

Tamir, M., & Ford, B. Q. (2012). *Should people pursue feelings that feel good or feelings that do good? Emotional preferences and well-being*. *Emotion*, 12(5), 1061-1070.

Taylor, R. et al. (2023). *Financial stability and positive emotions: Exploring the role of financial resources in middle adulthood*. *Journal of Happiness Studies*, 24(1), 78-92.

Ten Brummelhuis, L. L., & Bakker, A. B. (2020). *A resource perspective on the work-home interface: The work-home resources model*. *American Psychologist*, 75(6), 763-775.

Ten Brummelhuis, L. L., Haar, J. M., & Roche, M. (2020). *Does it matter (for the bottom line) if your boss is a man or a woman? A meta-analysis of the relationship between gender of supervisor, subordinate career satisfaction, and subordinate turnover*. *Journal of Vocational Behavior*, 117, 103329.

Thompson, C., & Davis, C. (2017). *Animal companions and emotional well-being in middle adulthood*. *Anthrozoös*, 30(2), 205-218.

Thompson, E., & Adams, R. (2017). *Stability and tranquility as sources of positive emotions in midlife*. *Journal of Adult Development*, 24(1), 45-62.

Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuehl, M., Jonides, J., & Gotlib, I. H. (2020). *The everyday emotional experience of adults with major depressive disorder: Examining emotional instability, inertia, and reactivity*. *Journal of Abnormal Psychology*, 129(3), 272-283.

Thompson, R., et al. (2019). *Emotional well-being in midlife: The role of developmental context and social support*. *Journal of Adult Development*, 26(2), 132-145.

Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). *Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model*. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103-125.

Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). *The psychological structure of pride: A tale of two facets*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 506-525.

Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2008). *The nonverbal expression of pride: Evidence for cross-cultural recognition*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(3), 516-530.

Turek, M., & Melia, M. (2019). *The role of work-life balance practices in order to achieve high organizational performance*. *Oeconomia Copernicana*, 10(1), 9-26.

Umberson, D., Montez, J. K., & Brown, T. H. (2019). *Family matters: Intergenerational health benefits of partnering and fertility*. *Journal of Health and Social Behavior*, 60(4), 448-464.

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.

Umberson, D., Thomeer, M. B., & Lodge, A. C. (2021). *Parenthood and adult health: A global perspective*. *Journal of Marriage and Family*, 83(1), 3-23.

Vang, M. L. (2018). *Freedom and well-being in the elderly*. *Journal of Happiness Studies*, 19(8), 2319-2335.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1999). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Weinberg, M. K., & Ashton-James, C. (2011). *The cognitive and physiological correlates of pride*. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(5), 1146-1151.

Weinberg, M. K., & Ashton-James, C. E. (2011). *Pride and the professional: The role of authentic pride in predicting professional behaviors and outcomes*. *Journal of Business Ethics*, 101(4), 565-577.

Westerlund, H., Nyberg, S. T., Bernin, P., Hyde, M., Oxenstierna, G., Jöckel, K. H., ... & Kivimäki, M. (2010). *Managerial leadership and ischaemic heart disease among employees: the Swedish WOLF study*. *Occupational and Environmental Medicine*, 67(1), 51-55.

Williams, L. A., DeSteno, D., & Schaller, M. (2012). *Pride and perseverance: The motivational role of pride in goal persistence*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(5), 735-750.

Wilson, D. J., & Hall, E. V. (2019). *Occupational sexism: The role of female-dominated and male-dominated jobs in gendered work experiences*. *Sex Roles*, 80(7-8), 426-440.

- Wilson, K., & Hall, D. T. (2019). *The career paradox of the "contented female worker"*. *Journal of Vocational Behavior*, 112, 204-217.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). *Gratitude and well-being: A review and theoretical integration*. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). *Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets*. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 655-660.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). *Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model*. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49-54.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). *The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies*. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). *A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude*. *Emotion*, 8(2), 281-290.
- Wood, L., Martin, K., Christian, H., Nathan, A., Lauritsen, C., Houghton, S., ... & McCune, S. (2015). *The pet factor—companion animals as a conduit for getting to know people, friendship formation and social support*. *PLoS ONE*, 10(4), e0122085.
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2016). *Gender identity*. In *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Gender and Sexuality Studies*. Wiley.
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2016). *Two traditions of research on gender identity*. *Sex Roles*, 75(3-4), 95-105.
- Woodruff, R. L., Han, H., & Emmons, R. A. (2019). *Neural correlates of gratitude*. In *The Oxford Handbook of Gratitude* (pp. 219-232). Oxford University Press.
- Woodward, L. J., Fergusson, D. M., & Horwood, L. J. (2016). *Intimate partner violence and postnatal depression: A longitudinal cohort study*. *Journal of Pediatrics*, 178, 178-182.
- Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2020). *Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work*. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 7, 63-87.
- Wrzesniewski, A., [spol.]. (2019). *Career alignment with personal interests and values: The potential for positive emotions and satisfaction*. *Journal of Vocational Behavior*, 112, 429-442.
- Wrzesniewski, A., [spol.]. (2019). *Career development and positive emotions in middle adulthood*. *Journal of Vocational Behavior*, 112, 415-428.

Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. (2010). *Jobs, careers, and callings: People's relations to their work*. *Journal of Research in Personality*, 43(4), 837-853.