

**Stredný vek.**

**Obdobie stagnácie, bilancie životných**

**výsledkov alebo ďalšieho napredovania?**

**Sonda do životných cieľov ľudí**

**v strednom veku.**

Bibiana Filípková

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, Bratislava

---

**Abstrakt:**

Práca sa zameriava na životné ciele ľudí vo veku 50 – 60 rokov, teda v strednom veku. Venuje sa životným cieľom a charakteristike obdobia stredného veku z pohľadu viacerých autorov a rôznych psychologických smerov. Cieľom výskumu bolo prostredníctvom kvalitatívnej analýzy pološtruktúrovaného interview zistiť, či majú ľudia v strednom veku stále snahu vytyčovať si nové životné ciele, a aké konkrétne nové ciele si v tomto veku vytyčujú. Ukázalo sa, že stredný vek nemusí byť obdobím stagnácie a prípravy na dôchodok. Muži i ženy zo sledovanej skupiny bratislavčanov sú vo veľkej miere spokojní so svojim doterajším životom a kladú si stále nové ciele. Tie sa týkajú predovšetkým rodinného života, ale tiež pracovného uplatnenia (najmä ženy), voľnočasových aktivít (viac muži) i ďalších oblastí.

---

**Kľúčové slová:** Životné ciele. Stredný vek. Zmysel života.

**Úvod:**

Životné ciele sa v priebehu ľudského života menia a vyplývajú z charakteristických období, jednotlivých etáp ľudského života. Podľa M. Bratskej (2001) činnosť človeka

determinujú ciele, ktoré majú podobu predvídaného výsledku činnosti. Motív činnosti úzko súvisí s obsahovou a dynamickou zložkou cieľa. V priebehu života si človek aktívne prisvojuje zámerné ciele, ktoré preberá od rôznych skupín v sociálnom systéme, alebo si sám spontánne vytyčuje také ciele, ktorých naplnením realizuje sám seba. Plán činnosti môže predstavovať systém vytýčených cieľov alebo projekt realizácie cieľa. Za základnú vlastnosť ľudského života sa považuje zameranosť na cieľ.

Viera v možnosť kontroly nad realizáciou osobne významných životných cieľov umožňuje mať optimistický pohľad na život a optimistické nazeranie do budúcnosti (Brandtstädter, Wentura, Rothermund, 1999).

Životné plánovanie má za následok premýšľanie jednotlivca o možnom zmysle, význame a obsahu budúcnosti, o smerovaní, cieľoch a účele života. Životný plán môže predstavovať aj súbor plánov týkajúcich sa budúcich cieľov a takisto súbor stratégií potrebných na ich realizáciu. Tieto ciele a stratégie ovplyvňujú naše budúce životné rozhodnutia a kroky. Životný plán obsahuje hierarchicky organizované časti (pre splnenie dôležitého životného cieľa je potrebné v prvom rade realizovať mnoho menších, čiastkových cieľov) a umožňuje uvedomovať si významnosť životných cieľov (Smith, 1999). Podľa I. Štúra (2004) sú vždy potrebné bližšie aj vzdialenejšie ciele. Všeobsiahly cieľ nášho života je žiť, a to znamená rozvíjať sa, zlepšovať, prehľbovať znalosti, diferencovať sa a súčasne zjednocovať a zaokrúhľovať. My si určíme, ako naplníme svoj život, čím sa staneme, ako budeme žiť.

Podľa teórie Ch. Bühlerovej (Bühlerová, Brindová, Hornerová, 1968) má človek vrodenný pud vytvárania cieľov (goal setting drive). Dlhodobé životné ciele si človek vytvára v súlade so štyrmi bazálnymi životnými tendenciami:

- tendenciou k uspokojeniu potrieb,
- tendenciou k tvorivej expanzii,
- tendenciou k sebaobmedzujúcej adaptácii,
- tendenciou k udržiavaniu vnútorného poriadku.

Všetky tieto tendencie sú vrodenné, ale v rôznych obdobiach života prevládajú rôzne z nich (napr. v strednom veku tvorivá expanzia a pod.). Konečným cieľom a zmyslom ľudského života je naplnenie seba (self – fulfillment). Zameranosť na cieľ, intencionalita sa považuje za základnú vlastnosť ľudského života.

V našom prieskume sme sa inšpirovali Ch. Bühlerovou (1968) a predovšetkým jej štvrtou fázou v rámci tzv. päťfázovej teórie sebaurčenia (self – determination):

- V prvej fáze (od narodenia do 15. roku) sa u jednotlivca vytvárajú rôzne druhy správania, ktoré je prípravou na vytváranie dlhodobých cieľov. Ide o prvé pokusy nájsť smer, cieľ a zmysel života.
- Druhá fáza (15 až 25 rokov) je charakterizovaná pokusným vytváraním životných cieľov. Človek prvýkrát cíti zodpovednosť za priebeh svojho života.
- V tretej fáze (25 až 45 rokov) sa životné ciele vytvárajú špecifickým a definitívnym spôsobom.

- Vo štvrtnej fáze (45 až 50 / 60 až 65 rokov) človek hodnotí, bilancuje svoje životné výsledky, čo je sprevádzané pocitom sebanaplnenia a rezignácie až zúfalstva v prípade, ak sa životné ciele jednotlivca nezrealizovali.
- Piata fáza (65 a viac rokov) by mala byť fázou odpočinku alebo pokračujúceho zápasu s pocitom neúspechu.

Optimálny vývin cieľovej zameranosti v určitej fáze uľahčuje prechod do vyššej fázy, kým problémy vo vývine alebo neurotické zablokovanie ďalšieho procesu (napr. nedôvera vo vlastné sily) ho sťažujú. Predpokladom sebanaplnenia jednotlivca je nielen vytvorenie zmysluplných životných cieľov, ale aj ich usporiadanie do hierarchie, určenie hlavných motivačných línií v nasmerovaní života (Bühlerová, 1965).

V období stredného veku toho človek podľa V. Příhodu (1974) veľa nového nezažíva, už nezvykne veľa investovať do štúdia ani do domácnosti, žije prevažne z toho, čo si zhromaždil za svoj doterajší život. Celý spôsob života má iný sloh: človek je všetkým okolo seba dostatočne nasýtený, takže jeho trvalá citová nálada tvoriaca životný pocit javí zabezpečenie, istotu, klud a sebavedomie svojrázneho stupňa a prejavu. Človek stredného veku už nesie dôsledky prostredia a štruktúry, akú pomáhal tvoriť svojou schopnosťou či neschopnosťou, predčasnou či zanedbávaním maritalného pomeru, snaživosťou či ľahostajnosťou k sociálnemu postaveniu, chybami vlastnej minulosti i nekontrolovanými náhodami. Za základnú potrebu sa považuje snaha pre niečo žiť, niečo robiť oddelene od materiálneho záujmu. Skúsenosti, zrelé jednanie s ľuďmi, odbornosť, umiernenosť, všetky tieto vlastnosti tvoria z ľudí stredného veku silné a zároveň taktné osobnosti. V tomto životnom období sa však oslabuje motivácia: človek už všetko mal a všetko má, materiálne potreby sú zväčša uspokojené. Problematikou vyššieho veku, predovšetkým staroby, sa podrobne zaoberal D. Bromley (1974). Pri náčrte životného cyklu človeka rozlíšil šesťnásť fáz. Trinástu etapu charakterizoval ako vek pred odchodom do dôchodku (55 až 65 rokov), kedy je badateľnejší úpadok fyzických a duševných funkcií; sú to vrcholné roky v niektorých druhoch spoločenského postavenia a autority, alebo roky čiastočného uvoľnenia od funkcií v povolani a v spoločenskom živote.

Úbytok úloh a poslani v strednom veku, ako aj uvedomovanie si rýchleho plynutia času, často brzdí hľadanie a realizáciu nových cieľov. S vyšším vekom prichádzajúce zmeny v sociálnych či fyzických zdrojoch sa často až kriticky dotknú realizácie životných cieľov a osobných plánov človeka (Brandtstädter, Wentura, Rothermund, 1999).

V súvislosti s problematikou stredného veku poukazuje M. Hrdlička (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006) na tzv. krízu stredného veku. Podľa autorov je kríza stredného veku krízou nastúpenej životnej dráhy, úzkostným pocitom, že sa priblížil bod obratu- bod, za ktorým už nebude reálne vykonať žiadnu významnú životnú zmenu, pretože na ňu bude človek príliš starý, alebo nebude mať dostatok síl. Avšak na základe výpovedí našich respondentov môžeme konštatovať, že stredný vek sa naopak vyznačuje neustálou snahou o napredovanie, realizáciu životných cieľov v pracovnej oblasti, osobnom živote (starostlivosť

o vnúťatá, harmonické rodinné vzťahy, partnerská opora), ako aj snahou o udržiavanie telesnej a psychickej kondície (štúdium cudzích jazykov, cestovanie, športové aktivity, dôkladnejšia sebareflexia).

Čiastočne inak už vidia stredný vek súčasní autori. Podľa H. Benescha (2001) sa stredný vek vyznačuje konsolidáciou životného štýlu, prvými revíziami a ohliadnutiami, privykaním na pozvoľne sa ustáľujúci stereotyp a zaháňanie následnej omrzenosti. V tom tkvie rozpor medzi konsolidáciou a rutinou: na jednej strane sa snažíme svoj život trvalo zabezpečiť, čím sa však na druhej strane stáva stereotypným a nudným. Povolanie, partnerský vzťah i činnosť vo voľnom čase po nejakej dobe zovšednie, ak sa nepodarí do nich vniesť nové podnety. Pre mnohých sa javí predstava zmysluplnej zmeny ako nerealizovateľná. Preto sa snažia začať znovu (odchod zo zamestnania alebo z manželstva), čo nakoniec zase (a omnoho rýchlejšie) vyústi do nového stereotypu.

P. Řičan (2004) hovorí o veku 50 až 60 rokov ako o tzv. funkčnom veku, do ktorého by sa mala zahrňovať i duševná výkonnosť a sviežosť, práceschopnosť, osobnostný rast a v neskoršej starobe i schopnosť postarať sa sám o seba.

Človek po dosiahnutí veku 50 rokov môže ešte stále duševne rásť. Ústupový boj s telesným a duševným úpadkom, ktorý každý z nás po päťdesiatke vedie či povedie, je nová veľká skúsenosť a skúška, v ktorej sa dá obstať a prepracovať sa k odolnosti, trpezlivosti a zmyslu pre humor, ktoré mladší vek nepozná. Často je badateľná potreba otvorenej budúcnosti, nakoľko zatvorená budúcnosť by pre mnohých znamenala zúfalstvo (Řičan, 2004).

Realizáciou cieľov v rôznych oblastiach života, dávame nášmu životu zmysel. Zmysel života je fenomén utváraný v sociokultúrnom rámci jednotlivca, ktorého vytváranie a predovšetkým nachádzanie je jedným z dôležitých aspektov ľudského života. Človeku je vlastné sebauskutočňovanie a snaha dosiahnuť to, čo si vytýčil za svoj cieľ. Táto snaha je vlastná človeku v priebehu životnej cesty a v rôznych obdobiach jeho života. Kladieme si však otázku, či si aj ľudia pokročilejšieho veku, konkrétne vo veku od 50 do 60 rokov, stanovujú stále nové ciele, ktoré sa snažia uskutočniť alebo im naopak táto snaha o realizáciu nových cieľov chýba.

Zmysel života v chápaní I. Štúra (2004) je samozrejme neznámy, ale môžeme sa ho pokúsiť hľadať a možno, že práve v tom je už aj sám jeho zmysel. Môže to byť celoživotné štúdium a vzdelávanie sa ako veľmi krásny a ušľachtilý cieľ, môže to byť nekonečná a nekončiaca práca, ktorá nám naplní život a zachráni nás pred namáhavým filozofovaním, ale môže to byť aj vyhľadávanie radosti a potešenia a napokon to môže byť aj všetko toto dohromady. Ba dokonca aj odmietnutie akejkoľvek činnosti je odpoveďou na túto životnú otázku, hoci aj výrazne negatívnou a pasívnou. Čas rozhodne nemôžeme zastaviť, spomaliť ani urýchliť, môžeme ho len naplniť. Miesto, spôsob, aj kvalitu svojho života si človek v konečnom dôsledku zvolí sám. Je to opojné a zodpovedné.

Pri rozoberaní otázok týkajúcich sa zmyslu života sme sa inšpirovali predovšetkým chápaním zmysluplnosti z pohľadu V. E. Frankla. Základná myšlienka, na ktorej V. Frankl

(1996) založil a prepracoval svoju psychoterapeutickú koncepciu znie: Človek je bytosť hľadajúca zmysel (logos) a poskytnúť človeku pomoc v jeho hľadaní zmyslu je jedna z úloh psychoterapie. Život je potenciálne zmysluplný za akýchkoľvek podmienok.

Podľa V. Frankla (1996) zmysel nie je možné do situácií umelo vložiť, je tam už prítomný, len ho treba objaviť. Je iba sebarealizáciou človeka, ale jeho skutočným stretnutím so životom a druhými ľuďmi. Životný zmysel nie je abstraktný, ale taký konkrétny ako situácia sama. Človek musí byť otvorený situáciám, do ktorých sa dostáva a odkrývať ten zmysel, ktorý zodpovedá jeho účasti na nich. Pokiaľ by zmysel, ktorý čaká na svoje naplnenie bol v skutočnosti iba sebvýjadrením, projekciou vlastného priania, ihneď by stratil svoju povahu požiadavku a výzvy. Nemohol by človeka osloviť, či povolať, zmysel našej existencie nevynachádzame, ale objavujeme. Znamená to, že zmysel života nemôžeme človeku predpísať. Môžeme mu ho pomôcť hľadať, no nájsť si ho musí sám. Podobne ako nemôžeme niekomu nariadiť, aby sa smial, ale môžeme ho rozosmiať niečím humorným, musíme aj existenciálne frustrovanému človeku ukázať bohatstvo a cenu sveta hodnôt a vôľa po zmysle vyklíči sama (Frankl, 1996).

Z pohľadu D. Kováča (2001) pod zmysel života spadá schopnosť poznávať seba, porozumieť iným, hľadanie optimálnych riešení a vyhľadávanie cieľov. Nachádzaný a rozvíjaný zmysel života je vrcholovým regulátorom jednotlivých komponentov kvality života a súčasne aj najúčinnnejším prameňom stálej spokojnosti človeka so svojim životom a zdrojom pretrvávajúcej pohody. P. Hartl (2000, s. 556) definuje spokojnosť ako „prijemný pocit z dobrých vzťahov a dobre vykonanej činnosti.“ S čím môžeme súhlasiť, nakoľko naši respondenti prežívajúci pocit spokojnosti s doterajšími životnými výsledkami najčastejšie uvádzali výsledky a životné ciele dosiahnuté predovšetkým v osobnom živote, v kruhu rodiny, po boku partnera, ako aj v profesionálnom živote a seba vzdelávaní.

P. Schmuck a K. M. Sheldon (2001) sa zaoberali spokojnosťou a osobnou pohodou, ktorá úzko súvisí s realizáciou životných cieľov. Životné ciele definujú ako špecifické motivačné ciele, ku ktorým človek smeruje a ktorými riadi svoj život. Autori uviedli dva najdôležitejšie vplyvy cieľov na životnú spokojnosť a pohodu (well-being): 1. dlhodobejšie ciele súvisia s osobnou pohodou tesnejšie ako krátkodobé ciele, 2. pre osobnú pohodu je významný súlad so sebou (self-concordance), ktorý vyjadruje súlad človeka s jeho implicitnými hodnotami a záujmami. Americká psychologička C. Ryffová (1989) sa vo svojom ponímaní životnej spokojnosti a osobnej pohody inšpirovala rôznymi teoretickými prístupmi, okrem iného aj teóriou štádiálneho vývoja osobnosti E. Eriksona, teóriou základných životných tendencií Ch. Bühlerovej, individuácie C. G. Junga, koncepciami zrelosti G. Allporta a sebaaktualizáciou humanistických psychológov. Aby zdôraznila záujem o psychologické aspekty osobnej pohody, označila svoj koncept ako duševná (psychologická) pohoda- psychological well-being. Podľa autorky dosahuje človek osobnú pohodu vtedy, pokiaľ sa mu darí optimálne naplňovať šesť oblastí duševného života. Dimenziami duševnej pohody podľa C. Ryffovej (1989) sú:

- Seba prijatie (self- acceptance) – prijatie rôznych aspektov seba, dobrých aj zlých vlastností, pozitívny postoj k sebe, akceptácia vlastnej minulosti.
- Pozitívne vzťahy s druhými- schopnosť empatie, vrelé vzťahy s ľuďmi v našom okolí, schopnosť prežívať lásku je vnímaná ako centrálny komponent mentálneho zdravia.
- Autonómia- schopnosť odolať sociálnym tlakom a zachovať si vlastný názor a vystupovanie, nezávislosť na hodnotení a očakávaní druhých.
- Kontrola prostredia (enviromental mastery)- individuálna schopnosť vybrať si alebo vytvoriť prostredie vyhovujúce psychickej kondícii človeka je definované ako jedna z charakteristík mentálneho zdravia.
- Zmysel života (purpose in life)- smerovanie k dosahovaniu vytýčených cieľov, pocit, že minulé, ako aj prítomný život má zmysel.
- Osobný rozvoj (personal growth)- osobnostný rast, rozvíjanie vlastného potenciálu bez pripúšťania si pocitov stagnácie.

## 1. Cieľ výskumu a výskumné otázky

Cieľom nášho výskumu je nazrieť do problematiky zmyslu života a životných cieľov ľudí vo veku 50 –60 rokov, teda v období stredného veku. Zaujímá nás, či si ľudia v strednom veku ešte kladú nové ciele a majú snahu ich realizovať. Zameriame sa taktiež na skúmanie hierarchií nových cieľov a ich kategorizáciu z celkového pohľadu našich respondentov. Pokúsime sa tiež zisťovať spokojnosť s naplnením životných cieľov a naopak nespokojnosť prežívanú v prípade, ak sa respondentom ich životné ciele nepodarilo realizovať. Predpokladáme, že vzhľadom na rýchlo sa meniaci životný štýl a aktívnejší spôsob života zistíme v porovnaní s minulosťou (ako ju odrážajú práce Ch. Bühlerovej a V. Příhodu) zmeny týkajúce sa priorit životných cieľov mnohých ľudí v strednom veku, ktorí žijú v meste. Na tieto ciele sa pozrieme aj z hľadiska možných rodových rozdielov.

Výskumom chceme zodpovedať nasledujúce otázky:

1. Aká je spokojnosť ľudí vo veku 50-60 rokov s dosiahnutými životnými výsledkami a s cieľmi, ktoré sa im počas života podarilo zrealizovať?
2. Vytyčujú si ľudia stredného veku stále nové životné ciele?
3. V prípade, že si ľudia v strednom veku vytyčujú nové ciele, o aké konkrétne ciele ide?
4. Aký je rozdiel v cieľoch mužov a žien stredného veku?

## 2. Charakteristika výskumnej vzorky

Výskumu, ktorý sa uskutočnil v Bratislave, sa zúčastnilo 40 ľudí vo veku od 50 do 60 rokov. Išlo o 20 mužov a 20 žien. Z toho 20 respondentov so stredoškolským a 20

s vysokoškolským vzdelaním. Výskum sa realizoval v období od decembra 2005 do februára 2006. Hlavným kritériom výberu výskumnej vzorky bol vek medzi 50 a 60 rokov, ako aj ústretovosť, ochota spolupracovať a prispieť svojimi názormi k danej téme. Takáto skupina samozrejme nie je reprezentatívna vzhľadom na celú populáciu ľudí stredného veku (ani na subpopuláciu Bratislavčanov). Kvalitatívna analýza výpovedí respondentov však môže priniesť reprezentatívne výsledky v zmysle, o ktorom hovorí D. Silverman (2005): nevieme, koľko ľudí sa správa zisteným spôsobom, ale odhalíme reálne možnosti správania – v našom prípade kladenia si životných cieľov ľudí stredného veku.

### **3. Použité metódy**

Ako výskumnú metódu sme si zvolili nami vytvorené pološtruktúrované interview. Získané údaje sme vyhodnocovali prevažne kvalitatívne. Interview obsahovalo nasledujúce otázky vyplývajúce z cieľa výskumu. Pri ich tvorbe sme sa inšpirovali tzv. päťfázovou teóriou sebaurčenia Ch. Bühlerovej (1968). Otázky boli respondentom aj náležito vysvetlené, ak sa vyskytli nejasnosti:

1. Ako by ste charakterizovali doterajšie výsledky Vášho života?
2. Porovnajzte tieto výsledky so životnými cieľmi, ktoré ste si vytýčili.
3. Aké pocity vo Vás vyvoláva toto porovnanie ?
4. Vyjadrite mieru Vašej spokojnosti – nespokojnosti s dosiahnutými životnými výsledkami na 7 bodovej škále (zakrúžkujte jednu možnosť): jednoznačne spokojný - spokojný - skôr spokojný - zmierený – skôr nespokojný – nespokojný – jednoznačne nespokojný.
5. Vytýčili ste si do ďalších rokov niektoré celkom nové ciele, ktoré by vychádzali z Vašich súčasných potrieb, hodnôt, vzťahov, presvedčení a podobne?

Na otázky mali respondenti možnosť odpovedať voľne. Výnimkou je otázka týkajúca sa miery spokojnosti - nespokojnosti s dosiahnutými životnými výsledkami, ktorá má štruktúrovaný charakter a ktorú sme vyhodnocovali kvantitatívne.

## **4. Výsledky výskumu**

### **4.1. Spokojnosť s doterajším životom**

Na prvú otázku odpovedalo všetkých 40 respondentov. Spokojnosť s doterajšími životnými výsledkami vyjadrilo až 35 respondentov (87,5%, z toho 19 mužov a 16 žien), čiastočnú spokojnosť vyjadrili iba 5 respondenti (12,5%, z toho 3 muži a 2 ženy). Respondenti charakterizovali svoje životné výsledky v dvoch oblastiach: výsledky dosiahnuté

v profesionálnom živote a výsledky, ktoré sa im podarilo dosiahnuť v osobnom živote. Najdôležitejší je pre nich život v kruhu rodiny, vzájomné porozumenie, harmónia, deti, vnúčatá, ako aj partner, ktorý je zároveň v ťažších chvíľach ich oporou.

Spomínaný pocit spokojnosti vyjadrila vo svojej odpovedi aj p. Juliana (50 rokov): *„Počas svojho doterajšieho života som po pracovnej stránke dosiahla pomerne vysoké výsledky. V súkromnom živote som spokojná. Mám kľudný život v kruhu rodiny“*. Podobný názor má aj p. Soňa (50 rokov): *„Doterajšie výsledky môjho života charakterizuje spokojnosť a naplnenie životných cieľov v profesionálnom, no najmä v osobnom živote. Mám šťastné manželstvo, založené na láske, vzájomnej opore a porozumení, deti, ktoré sa snažíme vychovávať v harmónii“*. O profesionálnom a osobnom živote hovorí aj p. Ludmila (50 rokov): *„V profesionálnom živote sa cítim (nie iba mojou zásluhou) nezávislá. V osobnom živote som obklopená ľuďmi na podobnej úrovni, mám ich rada a som závislá na ich blízkosti a pozitívite“*. Spokojný život si bez blízkych ľudí nevie predstaviť p. Kornel (51 rokov): *„Som spokojný. Žijem medzi ľuďmi, ktorých mám rád. Myslím, že to je z výsledkov ten najpodstatnejší“*, p. Gabriel (54 rokov): *„Som veľmi spokojný. Mám dobrú manželku, zdravé a dobré deti. Mám prácu, aj keď musím chodiť do zahraničia, kvôli čomu som bohužiaľ oveľa menej s rodinou. Zdravie mi slúži, takže sa nemám na čo sťažovať“*.

Čiastočnú spokojnosť s doterajšími životnými výsledkami vyjadrilo 5 našich respondentov (3 muži a 2 ženy). V prípadoch žien bol pocit nespokojnosti chápaný ako dôsledok ťažkostí v partnerskom živote. Uvádzame odpoveď, ktorú nám poskytla p. Andrea (54 rokov): *„Našla som si vyhovujúce zamestnanie, s ktorým som veľmi spokojná. Ale pri výbere partnera som nikdy nemala šťastie“*. Podobnú odpoveď uviedla aj p. Agáta (50 rokov): *„V podstate som spokojná až na to, že som si zle vybrala muža, ktorý mal byť na celý život. Sklamal ma svojím nezaujmom o mňa a o deti“*. V prípade p. Emila (55 rokov) bolo príčinou prežívaného pocitu nespokojnosti zamestnanie: *„Som spokojný s tým, čo som doteraz dosiahol v osobnom živote. Mám zdravé tri deti, aj mne zdravie slúži, ale na druhej strane, so zamestnaním nie som veľmi spokojný“*. Pociť čiastočnej spokojnosti vyjadril aj p. Ján (50 rokov): *„Nie je to zlé, ale mohlo by to byť lepšie“* a p. Karol (52 rokov): *„V zamestnaní sa mi darí, ale čo sa týka osobného života, niekedy mám pocit, že sú všetky moje výsledky týkajúce sa tejto oblasti zlé“*.

Aj na druhú otázku odpovedali všetci respondenti. Dvadsať (50%, z toho 11 mužov a 9 žien) z nich uviedlo, že doterajšie výsledky ich života sú porovnateľné so životnými cieľmi, ktoré si vytýčili. Pre 13 respondentov (32,5%, z toho 5 mužov a 8 žien) sú výsledky čiastočne porovnateľné a 7 respondentov (17,5%, z toho 2 muži a 5 žien) uviedlo, že ich doterajšie životné výsledky nie sú v súlade s vytýčenými životnými cieľmi.

Respondenti, pre ktorých sú doterajšie životné výsledky v súlade s cieľmi, ktoré si v priebehu života vytýčili, pociťujú spokojnosť so všetkým, čo v živote dosiahli predovšetkým v osobnom živote, ako aj v zamestnaní, či v oblasti materiálneho zabezpečenia. K porovnaniu svojich životných výsledkov sa vyjadrila aj p. Gabriela (54 rokov): *„Výsledky môjho života sú v súlade s mojimi životnými cieľmi, ktoré som si predsavzala zrealizovať“*. Veľkú radosť



a spokojnosť vyjadrila aj p. Zuzana (52 rokov): „*Takto som si to nepredstavovala ani v najkrajších snoch. Je to super*“. Pán Jozef (60 rokov): „*Zamestnanie, vzdelanie, rodina, byť sú ciele, ktoré som si vytýčil a aj som ich dosiahol*“. Stručne nám odpovedal p. Kamil (50 rokov): „*Doterajšie výsledky sú totožné s mojimi cieľmi*“. Výsledky dosiahnuté v pracovnej oblasti opisuje p. Ivan (58 rokov): „*Výsledky môjho pracovného života sú v podstate lepšie, ako som si možno niekedy vytýčil. Preto som s naplnením mojich životných cieľov spokojný*“.

Trinástim z našich respondentov sa nepodarilo realizovať všetky ciele, ktoré si v priebehu života vytýčili. Uvádzame odpoveď p. Oľgy (53 rokov): „*Som spokojná so životnými cieľmi, ktoré som si stanovila, hoci mi nevyšlo všetko podľa mojich predstáv*“. Nespokojnosť s výberom partnera vyjadrila p. Eva (51 rokov): „*Až na výber partnera, ku ktorému by som teraz pristupovala inak ako pred 25 rokmi, sa mi ostatné ciele naplňajú*“. O svojej nesplnenej túžbe študovať hovorí p. Gabriel (54 rokov): „*Splnilo sa mi takmer všetko, chcel som ísť ešte ďalej študovať, ale bohužiaľ nebol na to čas a teraz sa tiež nedá, keď zarábam v zahraničí. Ale to je oproti tomu, čo mám, len taká malá drobnosť*“.

Pre sedem respondentov nie sú životné výsledky v súlade so stanovenými cieľmi. Ide prevažne o respondentov, ktorí si životné ciele explicitne nevytyčujú. Nespokojnosť pri porovnaní s vytýčenými cieľmi cítila p. Marta (50 rokov): „*Nie som spokojná. Chcela som mať ohľaduplného manžela, čo sa mi nepodarilo. Chcela som byť pedagogička a študovať vysokú školu, čo sa mi tiež nepodarilo*“. Medzi spomínaných respondentov patrí aj p. Katarína (50 rokov): „*Nikdy som neplánovala, nevytyčovala, čo by som chcela. Brala som a beriem život tak, ako prichádza. Mnohé veci, ktoré si želáme, buď prídu alebo nie*“. Podobný názor má aj p. Jaroslav (50 rokov): „*Nie som ten človek, ktorý si vytyčuje nejaké konkrétne ciele, takže nie je veľmi s čím porovnávať. Skôr beriem život tak, ako príde*“. Pán Dušan (53 rokov): „*V minulosti som si nič nevytyčoval. Plánoval som krátkodobo. Podľa toho, čo bolo treba riešiť*“.

Našich respondentov sme sa pýtali aj na ich subjektívny pocit z porovnania dosiahnutých výsledkov s pôvodne vytýčenými životnými cieľmi. Odpovede na danú otázku bolo možné rozdeliť do štyroch kategórií: respondenti vyjadrili pocit spokojnosti, ktorú v nich vyvoláva toto porovnanie, pocit čiastočnej spokojnosti, nespokojnosti, resp. nevyjadrili žiadne pocity. Spokojnosť vyjadrilo 23 respondentov (57,5%, z toho 12 mužov a 11 žien), čiastočnú spokojnosť 7 respondentov (17,5%, z toho 3 muži a 4 ženy), nespokojnosť 3 respondenti (7,5%, z toho 1 muž a 2 ženy) a žiadne pocity 7 respondentov (17,5%, z toho 6 mužov a 1 žena).

Pocit spokojnosti z porovnania dosiahnutých výsledkov s pôvodne vytýčenými životnými cieľmi vyjadrila p. Soňa (50 rokov): „*Som spokojná a pociťujem životnú vyrovnanosť*“. Ďalší respondenti okrem spomínanej spokojnosti pociťovali aj radosť a boli na seba hrdí, nakoľko sa im vlastnými silami a vďaka snahe podarilo zrealizovať ciele, ktoré si vytýčili. Pani Juliana (50 rokov): „*Nemám žiadne zlé pocity z porovnania, som spokojná, lebo celý život som sa usilovala napredovať, tak ako to len možnosti dovoľovali. Som energická*“.

a nedám sa ľahko odradiť od niečoho, čo chcem dosiahnuť“. Pán Gabriel (54 rokov): „Som spokojný, pretože čo som chcel, sa mi aj splnilo“.

Čiastočnú spokojnosť z porovnania vyjadrilo sedem respondentov, ktorí mali zmiešané pocity a ktorým sa nepodarilo zrealizovať všetky plány podľa ich predstáv. Napr. p. Bibiána (55 rokov): „Na jednej strane pociťujem radosť, pretože som dosiahla ciele týkajúce sa rodiny, detí a zaujímavého zamestnania a na strane druhej trpké sklamanie v partnerskom živote“. Podobné pocity má aj p. Július (54 rokov): „Môžem povedať, že som pomerne spokojný. Ale ešte sa mi nepodarilo zrealizovať všetky ciele, ktoré som si v živote vytýčil“.

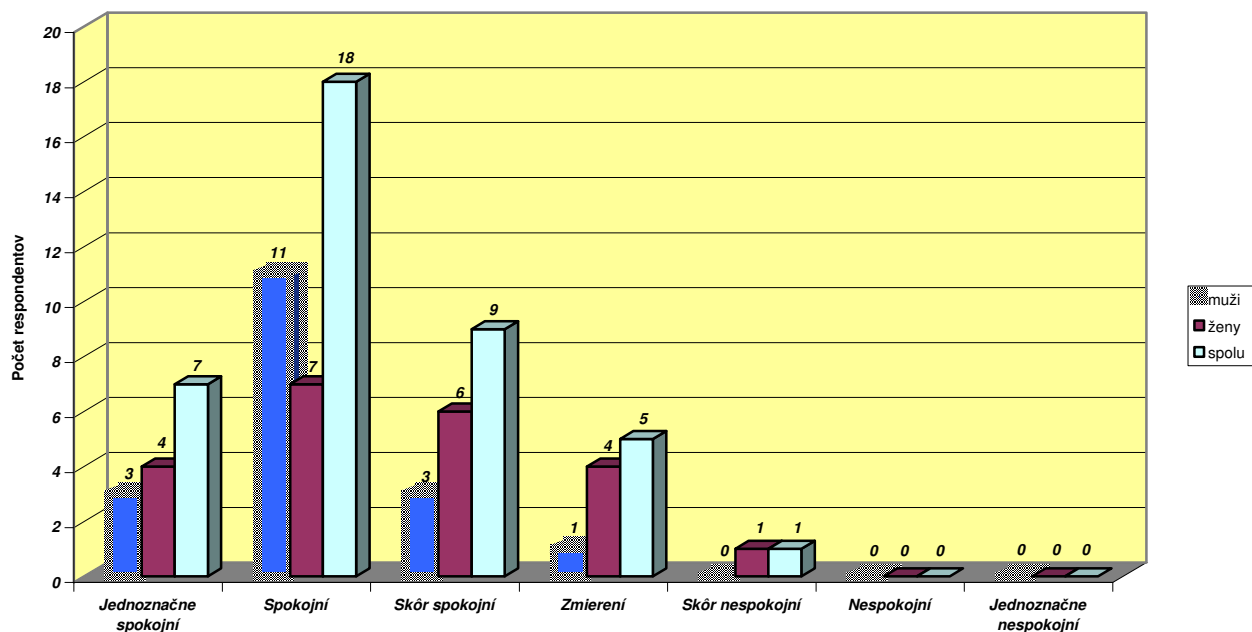
Traja respondenti prežívajú pri porovnaní dosiahnutých výsledkov s pôvodne vytýčenými životnými cieľmi pocit nespokojnosti. Dôvodom je predovšetkým skutočnosť, že sa im nepodarilo dosiahnuť dôležité ciele a plány, ktoré si predsavzali uskutočniť, ako aj zdravotný stav, či nevyhovujúci partnerský vzťah. Stručne sa vyjadrila aj p. Želmíra (60 rokov): „Nie som spokojná. Nemám byť prečo“, p. Marta (50 rokov): „Pocity? Som nespokojná. Sklamal ma partner a celkovo som predpokladala, že sa mi ciele podarí zrealizovať aj lepšie“. Pán Dušan (53 rokov) povedal: „Pociťujem nespokojnosť. Mám zdravotné problémy, v osobnom živote sa mi veľmi nedarí“.

Sedem respondentov sa nevedelo k otázke vyjadriť, resp. v nich porovnanie nevyvolávalo žiadne pocity. Napr. p. Helena (53 rokov): „Je to iba teória, pretože vrátiť sa späť o niekoľko rokov a urobiť zmenu vo svojom živote sa už nedá“, p. Milan (51 rokov): „Žiadne. Viem, čo by som určite zmenil a robil inak, keby sa to dalo vrátiť späť“, p. Karol (52 rokov): „Neviem, aké pocity by malo toto porovnanie vo mne vyvolávať. Ťažko povedať“.

V rámci interview sme respondentov poprosili, aby vyznačili mieru svojej spokojnosti – nespokojnosti s dosiahnutými životnými výsledkami na 7-bodovej škále. Výsledky uvádzame na grafe 1.

Z celkového počtu 40 respondentov je so svojimi životnými výsledkami jednoznačne spokojných 7 respondentov (17,5%, z toho 3 muži a 4 ženy), spokojných je 18 respondentov (45%, z toho 11 mužov a 7 žien), skôr spokojných 9 respondentov (22,5%, z toho 3 muži a 6 žien), zmierených 5 respondentov (12,5%, z toho 1 muž a 4 ženy), skôr nespokojný je 1 respondent ženského pohlavia (2,5%). Za nespokojného alebo jednoznačne nespokojného sa neoznačil ani jeden respondent.

**Graf 1** Miera spokojnosti - nespokojnosti s dosiahnutými životnými výsledkami



## 5. Nové ciele vo veku 50 – 60 rokov

Na otázku „Vytýčili ste si do ďalších rokov niektoré celkom nové ciele, ktoré by vychádzali z Vašich súčasných potrieb, hodnôt, vzťahov, presvedčení a podobne?“ odpovedalo 31 respondentov (77,5%, z toho 16 žien a 15 mužov) kladne; niektorí uviedli viac ako jednu odpoveď. Deväť respondentov (22,5%, z toho 6 mužov a 3 ženy) uviedlo, že si už nové ciele nevytyčujú. Celkovo sme identifikovali 75 nových cieľov. Pokúsili sme sa o ich obsahovú analýzu. Ľudia vo veku 50-60 rokov uvádzajú ciele týkajúce sa prevažne rodinných vzťahov, či pracovného uplatnenia, ako aj životné ciele vyžadujúce neustálu aktivitu, sebzdokonaľovanie, neutíchajúci záujem, snahu, ale aj „dobrodružné“ prevažne voľno- časové ciele ako je napríklad cestovanie a spoznávanie nových krajín.

Na základe najfrekvencovanejších, obsahovo podobných odpovedí respondentov nám tak vyvstalo šesť kategórií a oblastí, do ktorých môžeme jednotlivé ciele uvádzané našimi respondentmi zaradiť (pozri tabuľka 1). Respondenti uvádzali najčastejšie ciele týkajúce sa pozitívnych rodinných vzťahov (vzťahy s deťmi a vnúčatami, partnerom) a vzťahov s najbližšími ľuďmi v okolí. Uvádzame teda ciele v oblasti partnerského života (22,5%), ciele týkajúce sa rodiny a blízkych osôb (22,5%), pracovno-profesionálne a interpersonálne ciele (45%), voľno- časové ciele (40%) , životné ciele v oblasti materiálneho zabezpečenia (37,5%), relatívne menej boli zastúpené študijno-vzdelávacie a intrapersonálne životné ciele (20%). Zaujímali nás takisto rozdiely medzi mužmi a ženami v strednom veku, a to konkrétne v

oblasti cieľov týkajúcich sa partnerského života, rodiny a blízkych osôb, pracovno-profesionálnych a interpersonálnych životných cieľov, voľno- časových životných cieľov a životných cieľov z oblasti materiálneho zabezpečenia.

**Tabuľka 1** Nové životné ciele 50-60 ročných respondentov

Kategoríe životných cieľov	Muži	Ženy	Spolu	%
				respondentov
1 Ciele v oblasti partnerského života	5	4	9	22,5%
2 Ciele týkajúce sa rodiny a blízkych osôb	4	5	9	22,5%
3 Pracovno-profesionálne a interpersonálne ciele	6	12	18	45%
4 Voľno- časové ciele	11	5	16	40%
5 Životné ciele v oblasti materiálneho zabezpečenia	9	6	15	37,5%
6 Študijnno-vzdelávacie a intrapersonálne ciele	3	5	8	20%

### 1. Ciele v oblasti partnerského života

Životné ciele patriace do tejto kategórie uviedlo 9 našich respondentov, z toho 5 mužov a 4 ženy. Ich cieľom bolo predovšetkým pomáhať svojim deťom a vnúčatám, dosiahnuť, aby bola rodina šťastná a spokojná. Ciele patriace do tejto kategórie si vytyčuje aj p. Valéria (59 rokov): „Áno, neustále si stanovujem nové ciele. Jedným z nich a myslím, že pre mňa najdôležitejším cieľom je udržať rodinnú pohodu, spokojnosť a tráviť čo najviac času spolu s manželom a s deťmi“. Cieľ týkajúci sa rodinných vzťahov a partnera má p. Agáta (51 rokov): „Mojím cieľom je zlepšovať vzťahy v rodine. Privítala by som aj chápacieho partnera, ktorý by mi pomáhal a bol by mi oporou“. Pán Richard (59 rokov): „Samozrejme, že mám veľa plánov do budúcnosti. Základom však pre mňa je rodina, predovšetkým manželka, s ktorou si rozumieme a vieme sa navzájom podporiť a spoločne podnikat rôzne aktivity a usmerňovať vnúčatá.“

### 2. Ciele týkajúce sa rodiny a blízkych osôb

Ciele zaradené do tejto kategórie uviedlo 9 respondentov, z toho 4 muži a 5 žien. Pomáhať rodine, predovšetkým svojim vnúčatám a deťom je cieľ aj p. Jozefa (60 rokov): „Aj napriek svojmu veku si vytváram nové ciele, jedným z nich je aj podanie pomocnej ruky kedykoľvek ju moji rodinní príslušníci budú potrebovať, hlavne deti a vnúčatá“, podobný cieľ

má aj p. Eva (50 rokov): „Doteraz bolo mojím cieľom vychovať deti, pomôcť im pri štúdiu a mojím novým cieľom je stáť pri nich, naďalej im pomáhať aj pri ich zaradení sa do života a osamostatňovaní. Spokojná rodina je pre mňa dôležitá.“ Pani Gabriela (54 rokov): „Rodina pre mňa znamená veľa. S dcérou máme napríklad kamarátsky, veľmi pozitívny vzťah a kedykoľvek potrebuje poradiť, neodmietnem.“

### 3. Pracovno-profesionálne a interpersonálne životné ciele

Životné ciele, ktoré môžeme zaradiť do tejto kategórie uviedlo 18 respondentov, z toho 6 mužov a 12 žien. Najčastejšie spomínali snahu zdokonaľovať sa v zamestnaní a kvalitne odvádzať svoju prácu. Pani Bibiána (55 rokov): „Mojím cieľom je odvádzať kvalitnú prácu v zamestnaní, ktoré ma baví, a byť v ňom úspešná“. P. Ľudmila (50 rokov): „Mojím cieľom je zlepšiť kvalitu svojej firmy“. Cieľom p. Marty (50 rokov) je po sklamaní v predchádzajúcom zamestnaní nájsť si nové pracovné uplatnenie: „Svoju prácu som vykonávala veľmi rada, bohužiaľ som o ňu prišla, čo ma mrzí. Preto je mojím novým prioritným cieľom nájsť si nové zamestnanie“. Veľmi veľkú snahu vytyčovať si nové ciele v tejto kategórii má aj p. Andrea (54 rokov): „Chcem aj naďalej ísť za novými cieľmi a nezaspať na vavrínoch. Jedným z mojich cieľov je byť úspešná v zamestnaní tak ako doteraz a stále sa snažiť zdokonaľovať“. Interpersonálne životné ciele uviedli iba 2 respondenti, obe ženy. Ich cieľom je predovšetkým snaha udržiavať dobré, priateľské vzťahy so svojimi blízkymi, ako aj s ľuďmi zo širšieho okolia. Pani Soňa (50 rokov): „Chcela by som sa naučiť byť viac tolerantná k ľuďom v mojom okolí, pretože mám tendenciu vnucovať druhým svoje názory a presvedčenia. Väčšia pokora by mi myslím si tiež nezaškodila“. Svoj cieľ stručne charakterizovala aj pani Ľudmila (50 rokov): „Mojím cieľom je udržiavať dobré vzťahy so svojimi blízkymi“.

### 4. Voľno-časové životné ciele

Životné ciele patriace do tejto kategórie uviedlo taktiež 16 respondentov. Konkrétne išlo o 11 mužov a 5 žien. Patrí k nim prevažne napĺňanie záľub ako je cestovanie, záujem o prírodu, vo voľnom čase športovanie či venovanie sa záhradke. Napr. p. Gabriela (54 rokov): „Mojou veľkou záľubou je cestovanie. Môj cieľ v najbližšom čase je poznávací zájazd do Londýna“. Najbližší cieľ p. Ireny (60 rokov) sa týka starostlivosti o záhradu: „Rada sa venujem mojej záhrade, v ktorej si vždy oddýchnem. Mojím cieľom je aj s pomocou mojej rodiny vysadiť niekoľko nových ovocných stromov“. Podobný cieľ má aj p. Mária (60 rokov): „Mám rada prechádzky v prírode spolu so svojimi deťmi, manželom i vnúčatami. Na jar je mojím cieľom znova sa po dlhej zime venovať záhrade, kde sa odreagujem a odpútam od starostí“. Pomerne veľa nových cieľov si vytýčila aj p. Zuzana (52 rokov): „Samozrejme, že

*mám ešte veľa plánov a cieľov. Musela by som žiť do 150 rokov, aby som všetko, čo si predstavujem, stihla. Vo voľnom čase chodím rada na chatu spolu so svojou rodinou, keď sa oteplí, chcem sa venovať záhradke. Mojm cieľom je jej jarné skultúrnenie, ako aj cestovanie a množstvo iných plánov“. Svojim záľubám sa vo voľnom čase venuje aj p. Milan (51 rokov): „Nakoľko som pracovne veľmi vyťaženy, mám voľného času málo. Ale ak mám možnosť, rád chodím do prírody a často korčuľujem. Cez víkendy cestujem na chatu a keďže ju vlastním len krátky čas, je mojm prioritným cieľom jej rekonštrukcia“.*

## 5. Životné ciele v oblasti materiálneho zabezpečenia

Životné ciele patriace do tejto kategórie uviedlo 15 respondentov, z toho 9 mužov a 6 žien. Ciele sa týkali väčšinou zabezpečenia priestoru na bývanie – nehnuteľnosti, čo úzko súvisí predovšetkým s ich rodinným životom. Stavba domu bola životným cieľom p. Heleny (53 rokov): *„Želala som si vybudovať dom, čo sa mi aj s pomocou rodiny podarilo, ale ešte nie je celkom dokončený, preto je v súčasnosti mojm prvoradým cieľom jeho dokončenie. Dúfam, že sa nám to v najbližšej dobe podarí“.* Uvádzame odpoveď p. Ivana (58 rokov): *„Mojm cieľom, ktorý bol jeden z prvoradých, bolo práve materiálne zabezpečenie seba aj svojich detí. A musím povedať, že aj vďaka mojej profesii a finančnému ohodnoteniu sa mi podarilo tento môj veľký cieľ splniť. Mám dom a všetko čo k životu potrebujem“.* Iný cieľ si predsavzal zrealizovať p. Juraj (50 rokov): *„Áno, mám ciele. Jedným z nich je aj kúpa nového auta.“*

## 6. Študijno-vzdelávacie a intrapersonálne životné ciele

Životné ciele patriace do tejto kategórie uvádzalo 8 respondentov, z toho 5 žien a 3 muži. Udávali predovšetkým snahu zdokonaľovať sa, pracovať na sebe, a to nielen po fyzickej, ale aj po psychickej stránke. Cieľ z tejto kategórie si vytýčila aj p. Barbora (51 rokov): *„Určite je mojm cieľom práca na sebe a svojich slabých stránkach. Prioritou je získanie vnútornej spokojnosti a harmónie“.* pani Oľga (53 rokov): *„Snažím sa aj naďalej udržiavať v akej – takej fyzickej a psychickej kondícii“.* Študijno-vzdelávacie ciele uviedli 2 respondenti. Išlo o jedného muža a jednu ženu. V oboch prípadoch ide o ciele týkajúce sa štúdia cudzích jazykov. Zdokonalenie sa v tejto oblasti by privítala pani Agáta (50 rokov): *„Ovládam dve cudzie reči, ale mojm cieľom je naučiť sa ich zvládať na vyššej úrovni“.* Podobný cieľ má aj pán Ján (50 rokov): *„Do budúcnosti by som sa chcel venovať štúdiu cudzích jazykov poctivejšie ako doteraz.“*

## 6. Diskusia

Na základe zhodnotenia výsledkov pološtruktúrovaného interview konštatujeme, že spokojnosť s doterajšími výsledkami svojho života vyjadrila prevažná väčšina našich respondentov. Polovica respondentov uviedla, že ich doterajšie životné výsledky sú porovnateľné s cieľmi, ktoré si v priebehu života vytýčili. Spomínaný pocit spokojnosti, z časti aj hrdosti prevládal u respondentov, ktorých úlohou bolo vyjadriť pocity, ktoré v nich vyvoláva porovnanie doterajších životných výsledkov s pôvodne vytýčenými cieľmi. Po zhodnutí celkovej miery spokojnosti - nespokojnosti s dosiahnutými životnými výsledkami sa ukázalo, že u respondentov prevláda spokojnosť až jednoznačná spokojnosť. Naopak nespokojnosť až jednoznačnú nespokojnosť neuviedol ani jeden náš respondent.

Z výsledkov obsahovej analýzy pološtruktúrovaného interview môžeme usúdiť, že prevažná väčšina respondentov v strednom veku má snahu vytyčovať si stále nové ciele. Z celkového počtu 40 respondentov si 31 (77,5%) aj v tomto veku vytyčuje celkom nové ciele. Najčastejšie uvádzané nové ciele patria do kategórie partnersko-manželsko-rodíčovských životných cieľov a cieľov týkajúcich sa blízkych osôb (napr. rodinná harmónia, spokojnosť, pomoc blízkym), do kategórie pracovno-profesionálnych a interpersonálnych životných cieľov (napr. snaha zdokonaľiť sa v zamestnaní, hľadanie nového pracovného miesta) a kategórie voľno-časových životných cieľov (napr. cestovanie, šport, starostlivosť o záhradu).

Partnersko-manželsko-rodíčovské životné ciele a ciele týkajúce sa blízkych osôb uviedol rovnaký počet respondentov mužského, ako aj ženského pohlavia. Snahou ľudí vo veku 50-60 rokov je predovšetkým udržiavať kvalitné a pomáhajúce rodinné vzťahy, ako aj starostlivosť o vnúčatá, či v prípade potreby podanie pomocnej ruky vlastným deťom. Podľa P. Řičana (2004) patria vnúčatá ku šťastným päťdesiatym rokom. Zlatá doba babičiek a deduškov nastáva najčastejšie po prekročení veku päťdesiat či päťdesiatpäť rokov. Tu sa naplňa potreba otvorenej budúcnosti. Zatvorená budúcnosť by podľa P. Řičana (tamtiež) znamenala zúfalstvo, a práve preto človek túži mať dôkaz o pokračovaní toho, čo je z nás zrodené.

Dôležitosť pripisujú respondenti aj cieľom patriacim do kategórie pracovno-profesionálnych a interpersonálnych životných cieľov. Takéto ciele mali tendenciu realizovať v miernej prevahe respondenti ženského pohlavia. Môže to byť spôsobené prebytkom voľného času, vyplývajúceho z faktu, že väčšina ich potomkov je dospelá a relatívne samostatná a v neposlednom rade aj zvýšenou snahou o sebarealizáciu, na ktorú mali v dobe starostlivosti o deti menej času. Prevažná väčšina respondentov bola spokojná so svojím zamestnaním a pracovnou náplňou. Prevládala vôľa a snaha odvádzať kvalitné pracovné výkony a neustále sa v zamestnaní zdokonaľovať, poprípade dokonca skvalitňovať svoje podnikateľské aktivity a dohliadať na prevádzku firmy v súkromnom sektore. Respondenti, ktorí boli v čase výskumu nezamestnaní, prejavili odhodlanie nájsť si v čo najkratšom čase nové pracovné uplatnenie.

Nové ciele patriace do kategórie voľno-časových životných cieľov volili respondenti taktiež pomerne často, čo je aj dôkazom neutíchajúceho záujmu, snahy a aktívneho spôsobu života. Takéto ciele volili prevažne respondenti mužského pohlavia, ktorí prejavovali relatívne veľký záujem o aktívnu relaxáciu. Preferovali športové aktivity (bicyklovanie, korčuľovanie, ai.). To môže súvisieť s faktom, že muži realizovali svoje pracovno-profesionálne ciele vo väčšej miere v predchádzajúcom životnom období. Ženy si za svoj cieľ určili cestovanie, prechádzky v prírode, ako aj starostlivosť o záhradku. Srdcovou záležitosťou našich respondentov bez rozdielu pohlavia je „chalupárčenie“.

Dalo sa predpokladať, že primárnym cieľom respondentov mužského pohlavia bude profesionálny rast, dosahovanie kvalitných výkonov v pracovnej oblasti, zatiaľ čo cieľom respondentov ženského pohlavia bude naopak neutíchajúci záujem a starostlivosť o rodinu. Zistili sme však, že záujem o udržanie tepla rodinného krbu majú rovnako muži aj ženy, ale v kategórii pracovno-profesionálnych životných cieľov prekvapivo vedú rovnako aktívne a často energické ženy.

Stredný vek teda nie je iba obdobím postupnej prípravy na obdobie dôchodku, nadchádzajúceho sénia a pasívneho odpočinku. Rýchlejšie životné tempo, ako aj neustále propagovanie zdravého životného štýlu zároveň spôsobujú, že mnohí ľudia v tomto veku zostávajú neustále plne aktívni (duševne aj fyzicky), ako aj pracovne vyťažení. V profesionálnom živote majú snahu zdokonaľovať sa a v každom prípade odvádzať kvalitný pracovný výkon a na druhej strane maximálne využiť svoj voľný čas, ako stvorený pre uvoľnenie a oddych. Viacerí dokonca relaxujú aktívne (šport, zveľaďovanie záhrady).

## Literatúra:

1. BENESCH, H. (2001). *Encyklopedický atlas. Psychologie*. Praha : Lidové noviny.
2. BRANDTSTÄDTER, J., WENTURA, D., ROTHERMUND, K. (1999). Intentional Self – Development Through Adulthood and Later Life: Tenacious Pursuit and Flexible Adjustment of Goals. In: Brandtstädter, J., Lerner, M. (Eds.): *Action & Self – Development. Theory and Research Through the Life Span*. California : Sage, p. 373-400.
3. BRATSKÁ, M. (2001). *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Vydanie prvé. Bratislava : Trade Leas.
4. BROMLEY, Denis, B. (1974). *Psychológia ľudského starnutia*. Bratislava : Smena.
5. BÜHLER, CH. 1965. Psychological and psychiatric considerations of a questionnaire study of goals. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, Vol. 41, No. 3, p. 400-410.



6. BÜHLER, CH. (1968). The course of human life as a psychological problem. *Human development*, Vol. 11, No. 3, p. 184–200.
7. BÜHLER, CH., HORNER, A., BRIND, A. (1968). Old age as a phase of human life. *Human development*, Vol. 11, No. 1, p. 53-63.
8. FRANKL, V. E. (1996). *Lékařská péče o duši*. Brno : Cesta.
9. HARTL P., HARTLOVÁ, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha : Portál.
10. HRDLÍČKA, M., KURIC, J., BLATNÝ, M. (2006). *Krize středního věku- úskalí a šance*. Praha : Portál.
11. KOVÁČ, D. (2001). *Kvalita života- naliehavá výzva pre vedu nového storočia*. *Československá psychologie*, roč. 45, č.1, s. 34-44.
12. PŘÍHODA, V. (1974). *Ontogeneze lidské psychiky IV*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství.
13. RYFF, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well- being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6, p. 1069-1081.
14. ŘÍČAN, P. (2004). *Cesta životem*. Praha : Portál.
15. SILVERMAN, D. (2005). *Ako robiť kvalitatívny výskum*. Bratislava: Ikar.
16. SMITH, J. (1999). Life Planning: Anticipating Future Life Goals and Managing Personal Development. In: Brandtstädter, J., Lerner, M. (Eds.): *Action & Self – Development. Theory and Research Through the Life Span*. California : Sage, p. 223-255.
17. SCHMUCK, P., SHELDON, K. M. (2001). *Life goals and well-being. Towards a positive psychology of human striving*. Seattle, Toronto, Bern, Gotingen : Hogrefe and Huber Publishers.
18. ŠTŮR, I. (2004). Zmysel života. *Revue medicíny v praxi: odborný zdravotnícky časopis*. roč. 2, č.5, s.1.

---

## **Middle Age. Period of Stagnation, Balance of Live Results or Further Progress?**

### **The Probe into the Life Goals of People in Middle Age.**

**Abstract:**

This work focuses on the life goals of people aged 50 to 60 years, in the middle-age. Work is about the characteristic period of middle age from the perspective of several authors and different psychological orientations. The aim of the research through a qualitative analysis of semi-structured interview is to determine if the people in middle age have still effort demarcate a new goals in life and what specific new goals they prefer in this age. It was found that middle age is not a period of stagnation and prepare for retirement. Men and women from the study group of Bratislava are largely satisfied with their life so far, and still impose a new goals. These are relate mainly to family life but also the working application (especially women), leisure time activities (more men) and other areas.

---

**Keywords:** Life goals. Middle Age. The meaning of life.