

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Diplomová práce

Bc. Zuzana Pacholíková

**Osobnostní zdroje osobní pohody (well-being) u různých
věkových skupin**

Personality Sources of Well-being in Different Age Cohorts

Praha 2017

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Marek Blatný, DrSc.

Ráda bych poděkovala vedoucímu své diplomové práce prof. PhDr. Marku Blatnému, DrSc. za odborné vedení, cenné rady a poskytnutí výzkumných dat. Dále děkuji své rodině, příteli a přátelům za podporu a trpělivost.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 17. 12. 2017

.....
Bc. Zuzana Pacholíková

Abstrakt:

Práce se zabývá osobnostními zdroji, definovanými skrze osobnostní rysy podle pětifaktorového modelu, na osobní pohodu v rámci obou pojetí – hédonického i eudaimonického – a se všemi svými komponentami a dimenzemi. Předpoklady výzkumu jsou silnější souvislost osobnosti se subjektivní osobní pohodou u mladších dospělých oproti středně dospělým a silnější souvislost osobnosti s psychologickou osobní pohodou u středně dospělých oproti mladším dospělým. Výzkumný soubor tvoří 103 respondentů v mladší dospělosti a 149 respondentů ve střední dospělosti. Vztahy a srovnání mezi oběma věkovými kohortami jsou analyzovány pomocí korelací a mnohonásobné lineární regrese. Výsledky dokládají souvislost osobnostních rysů se subjektivní i psychologickou osobní pohodou. U všech komponent a většiny dimenzí se ukázalo, že osobnostní zdroje jsou silnější u středně dospělých. Výsledky jsou diskutovány spolu se svými omezeními a náměty pro další výzkum.

Klíčová slova:

osobnost, subjektivní osobní pohoda, psychologická osobní pohoda, dospělost, věk

Abstrakt:

The thesis deals with the personality sources, defined as personality traits by five-factor model, of well-being in the both approaches – hedonic and eudaimonic – and with all its components and dimensions. The assumptions of the research are stronger relationship of personality with the subjective well-being at younger adults than at middle-aged adults and stronger relationship of personality with the psychological well-being at middle-aged adults than at younger adults. The sample consists of 103 respondents at the younger adulthood and 149 respondents at the middle adulthood. The relationships and the comparison between the both age cohorts is analyzed by correlations and multiple linear regression. Results bring the evidence of the relationship between the personality traits with the subjective and the psychological well-being. The personality sources are the strongest at the level of all components and most of the dimensions at the middle-aged adults. The results are discussed with the limits of the research and with the topics of follow-up research.

Keywords:

personality, subjective well-being, psychological well-being, adulthood, age

Obsah

Úvod.....	8
Teoretická část	10
1. Osobní pohoda (well-being)	10
1.1 Vymezení osobní pohody	10
1.2 Subjektivní osobní pohoda (Subjective well-being, SWB)	12
1.3 Psychologická osobní pohoda (Psychological well-being, PWB).....	14
1.4 Zdroje osobní pohody	16
2. Osobnost	21
2.1 Vymezení pojmu osobnost.....	21
2.2 Osobnostní rysy	22
2.3 Rysový přístup ke zkoumání osobnosti	23
2.3.1 Eysenckova teorie osobnosti.....	24
2.3.2 Big Five.....	26
2.3.3 HEXACO.....	28
3. Osobní pohoda a osobnost	29
4. Osobní pohoda a osobnost v rámci různých věkových kategorií	34
Empirická část.....	37
5. Výzkumné cíle, otázky a hypotézy	37
6. Použité metody	40
6.1 Výzkumný soubor.....	40
6.1.1 Mladší dospělí.....	40
6.1.2 Středně dospělí.....	40
6.2 Použité metody	41
6.2.1 NEO pětifaktorový osobnostní inventář (NEO-FFI)	41
6.2.2 The Satisfaction With Life Scale (SWLS).....	41
6.2.3 The UWIST Mood Adjective Checklist (UMACL)	42

6.2.4 Ryff's Scales of Psychological Well-being (SPWB).....	42
6.3 Průběh výzkumu	42
7. Výsledky	43
7.1 Deskriptivní statistiky	43
7.2 Korelační matice	46
7.3 Lineárně regresní modelování	50
8. Diskuze	58
8.1 Limity studie	63
8.2 Implikace pro další výzkum.....	63
Závěr	65
Seznam použité literatury	66
Přílohy.....	74

Úvod

Psychologie je vnímána jako obor, který se zabývá především duševními obtížemi a psychickou patologií u lidí a zjišťuje, jak těmto lidem pomoci od jejich neduhů. Tento obraz o psychologii potvrzuje i fakt, že dříve v psychologii převažovaly psychologické studie o negativních stavech a situacích nad výzkumy o pozitivních tématech v poměru 17:1 (Myers, & Diener, cit. dle Blatný, & Šolcová, 2015).

Zlom nastal v 80. letech minulého století, kdy se začal objevovat nový vědní obor „psychologie osobní pohody“ (anglicky „psychology of well-being“). Začíná se tak pomalu formovat nový psychologický směr pozitivní psychologie, která se zaměřuje na pozitivní stránky lidské psychiky, jak s nimi lze pracovat a rozvíjet je. Nelze však říci, že v dřívějších letech by se psychologové obraceli pouze k negativním duševním stavům, příkladem může být Albert Bandura, Abraham Maslow či Alfréd Adler, kteří se ve svých teoriích a výzkumech věnovali i pozitivním tématům. Avšak v 80. letech můžeme mluvit již o systematickém výzkumu pozitivních stavů a osobní pohody. (Blatný, Dosedlová, Kebza, & Šolcová, 2005).

Osobní pohoda je žádoucí stav, po kterém lidé touží a považují jej za důležitý cíl, kterého je potřeba v životě dosáhnout. Poskytuje totiž spoustu výhod krom samotného štěstí a spokojenosti. Šťastní lidé si totiž v životě vedou často lépe – mají lepší zdraví, lepší sociální vztahy, více se angažují pro druhé,... (Šolcová, & Kebza, 2005). Jak vypadá šťastný člověk, se dočteme již v roce 1967 ve studii Warnera Wilsona, který takového člověka popisuje pomocí následujících vlastností: mladý, zdravý, dobře vzdělaný, dobře placený, extravertní, optimistický, bezstarostný, zbožný, ženatý či vdaná s vysokou sebeúctou, vysokou pracovní morálkou, skromnými ambicemi, jakéhokoliv pohlaví a mírou inteligence.

Ačkoli v rámci psychologie nastal zlom až v 80. letech minulého století, tak o spokojeném a šťastném životě lidstvo přemýšlelo již daleko dříve. Již u antických filozofů můžeme naléznout úvahy o dobrém a spokojeném životě. Psychologie osobní pohody však především zkoumá antecedenty a důsledky osobní pohody u jedince a daleko méně se zabývá filozofickou otázkou, zda se jedná o nejvíc žádoucí stav ze všech stavů, a jestli jde, či nejde o *summum bonum*, nejvyšší dobro (Diener, 2009a). Stejně tak i tato práce má za cíl prozkoumat, jak se liší osobnostní zdroje u osobní pohody v průběhu života. Díky lepšímu porozumění souvislosti mezi osobností a osobní pohodou můžeme vytvářet intervenční programy, které budou podporovat vyšší kvalitu života a více životní spokojenosti.

V první části se věnuji zakotvení pojmu osobní pohody, jaké jsou typy a její zdroje. Následně se zaměřuji na zdroj osobnosti a shrnutí prozatímních výzkumů na téma osobnosti a osobní pohody. Druhá část je empirická. Výzkum se zaměřuje na rozdílný vztah osobnosti s osobní pohodou u dvou věkových kohort – věková skupina kolem 30. roku života a věková skupina kolem 50. roku života. V závěru jsou výsledky shrnuty.

Teoretická část

1. Osobní pohoda (well-being)

1.1 Vymezení osobní pohody

Osobní pohoda (anglicky well-being) je považována za dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince s jeho životem (Šolcová, & Kebza, 2005). Anglický termín „well-being“ by se doslovně dal přeložit jako stav, „kdy je člověku dobře“ (Křivohlavý, 2004). Jako pojem se však také často popisuje ve vztahu k jiným příbuzným pojmům. V anglosaské terminologii je nejčastěji vysvětlován k pojmu „spokojenost“ (satisfaction), především ke slovnímu spojení „životní spokojenost“ (life satisfaction), dále také k pojmu „blaho“ (welfare), „radost“ (pleasure), „prosperita“ (prosperity) nebo „štěstí“ (happiness). Ačkoli se jedná především o psychologický pojem, tak zasahuje i do spousty jiných oborů – jmenovitě například filozofie, sociologie nebo medicína. (Kebza, & Šolcová, 2003).

Největší pozornosti se mu dostalo především díky Světové zdravotnické organizaci, když v roce 1948 vydala definici zdraví. „Zdraví je stav kompletní tělesné, duševní a společenské pohody, a nesestává se jen z absence nemoci nebo vady“¹ (World Health Organization, 2017).

Ačkoli je pojem osobní pohody často ztotožňován s pojmy radosti, štěstí, spokojenosti či prožitky blahy, je potřeba vzít v potaz, že se jedná pouze o pojmy obsahově blízké, nikoli o synonyma. Štěstí či radost je pouze významnou součástí komplexu osobní pohody, ale není jedinou součástí. Nejblíže dnešnímu pojetí osobní pohody vystupuje pojem blaženosti (eudaimonía), který reprezentuje pro člověka nejvyšší dobro, uskutečnitelné lidským jednáním. Aristoteles nazírá na blaženost jako na dokonalou harmonii. Poukazuje, že blaženost je více než štěstí, které může být někdy pouze náhodné. „Blaženost je tedy uskutečňováním (entelecheia) a každodenním naplňováním ctností (areté)“ (Kebza, & Šolcová, 2003 s. 334; Kebza, & Šolcová, 2005). Aristotelovo pojetí blaženosti je zde zmiňováno, jelikož z něj vychází jeden z přístupů k osobní pohodě, který je popsán v kapitole 1.3 Psychologická osobní pohoda.

¹ „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“

„Z psychologického hlediska spadá osobní pohoda na pomezí afekty, nálady a osobnostní rysy“ (Kebza, & Šolcová, 2003, s. 335). Jedná se totiž o prožitek, který je spíše dlouhodobějšího charakteru – řádově dny až týdny, ale je ovlivňován i aktuálními prožitky a náladou spolu s naším osobnostním nastavením. Vyznačuje se tedy stabilitou v čase a konzistencí v různých situacích (Kebza, & Šolcová, 2003). Osobní pohoda se skládá ze dvou složek – kognitivní a emoční. Kognitivní složka (životní spokojenost, spokojenost v subjektivně významných oblastech života, sebehodnocení, morálka ve smyslu mravních zásad) je vědomé hodnocení vlastního života. Hlavní komponentou je životní spokojenost, která je vědomým, globálním hodnocením vlastního života jako celku. Životní spokojenost má významově nejbliže k pojmu osobní pohody, což se ukazuje i v rámci výzkumů, kdy pro vyjádření osobní pohody je nejčastěji využíváno právě životní spokojenosti. Emoční složka (pozitivní emoce, negativní emoce, štěstí) je souhrnem emocí, nálad a afektů. Osobní pohoda je pak dána vysokou mírou pozitivních emocí a nízkou mírou negativních emocí. Štěstí je hodnocení prožitkové stránky vlastního života, často definován jako stav protikladný depresi. Pojem štěstí však v sobě zahrnuje kromě emočního stavu také globální hodnocení. Díky tomu se dostává spíše na pomezí emoční a kognitivní složky osobní pohody (Šolcová, & Kebza, 2005; Blatný, 2006b; Hřebíčková, Blatný, & Jelínek, 2010).

Křivohlavý (2004) v rámci pozitivní psychologie popisuje dvě základní dimenze osobní pohody – psychologickou a sociální. Psychologické dimenze jsou sebedpřijímání, osobní růst, účel života, začlenění do života, samostatnost – autonomie a vztah k druhým lidem. Dimenze sociální pohody jsou sociální přijetí, sociální aktualizace, spoluúčast na společenském dění, sociální soudržnost a sociální integrace.

Osobní pohodu lze mimo jiné chápat skrze tři různé teorie. První teorií je teorie životních cílů, která vysvětluje osobní pohodu tak, že ji člověk pociťuje v případě, že má pro co žít – uskutečňováním svého cíle dochází k pocitu osobní pohody. Druhou teorií je teorie uspokojování životních potřeb. Neuspokojená potřeba snižuje pocit osobní pohody, tudíž uspokojením svých potřeb (tzv. satiací) dojde k zvýšení osobní pohody. Třetí teorií je teorie biologických základů pocitu pohody, která předpokládá, že člověk disponuje určitým genetickým vkladem a podle toho se obecně cítí v lepší, či horší pohodě. Tento genetický vklad se často ukazuje v rámci osobnosti, a že lze například očekávat nejvyšší míru pohody u lidí s vyšší mírou extravertze a nižší mírou neuroticismu. (Křivohlavý, 2004).

Osobní pohoda se v současné době rozděluje na dva přístupy (paradigma), které jsou od sebe relativně odlišné, zároveň se však v jisté míře překrývají. Tyto přístupy vychází ze

dvou rozdílných filozofií – hédonismu a eudaimonismu. Hédonistický přístup si klade za cíl, aby člověk dosáhl co největšího pocitu štěstí, jelikož osobní pohodu vnímá skrze pojmy potěšení nebo trápení. Takhle pojatou osobní pohodu nazýváme „subjektivní osobní pohoda“ (angl. subjective well-being, zkratka SWB). Eudaimonický přístup nahlíží na osobní pohodu jako na něco více než jen štěstí a potěšení. Osobní pohoda leží v uskutečnění lidského potenciálu. Toto pojetí se nazývá psychologická osobní pohoda (angl. psychological well-being, zkratka PWB). V rámci výzkumů se ukázalo, že hédonistický a eudaimonický přístup k životu se i přes svou odlišnost překrývá. Někteří autoři se však domnívají, že pokud člověk zažívá eudaimonickou osobní pohodu, tak díky tomu bude vždy zažívat i hédonickou, nikoli však naopak – ne každé hédonické potěšení je součástí eudaimonického zážitku (Ryan, & Deci, 2001; Deci, & Ryan, 2008).

1.2 Subjektivní osobní pohoda (Subjective well-being, SWB)

Subjektivní osobní pohoda (SWB) je definována jako emoční a kognitivní hodnocení vlastního života. Tyto hodnocení zahrnují jak emoční reakce na události, tak kognitivní posouzení spokojenosti a naplnění. Subjektivní osobní pohoda následně vypadá jako prožívání příjemných emocí, nižší míra negativních nálad a vysoká životní spokojenost (Diener, Lucas, & Oishi, 2002). Má tři typické znaky. Je subjektivní, což znamená, že spočívá v zážitcích a zkušenostech každého individuálně. Dále zahrnuje pozitivní míru a nejedná se pouze o absenci negativních faktorů. Třetím znakem je globální hodnocení všech stránek lidského života (Diener, 2009b).

Termín „subjektivní osobní pohoda“ se začal objevovat už v 50. letech minulého století. Tehdy se však používal jako indikátor kvality života (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). V 60. letech se pak začaly u SWB rozlišovat dvě komponenty: štěstí a životní spokojenost. Diener, Suh, Lucas a Smith (1999) ve své studii popisují SWB jako fenomén, který se skládá z kategorie jevů v oblasti emočních reakcí, oblasti uspokojení a globálního hodnocení životní spokojenosti. Tabulka 1 ukazuje tyto hlavní oblasti a jejich jevy.

Nyní se používá pro definování SWB trojkomponentová struktura: pozitivní afekt, negativní afekt a životní spokojenost. Pozitivní a negativní afekt jsou na sobě nezávislé. Stejně tak se nezávislá ukazuje komponenta životní spokojenosti, ačkoli obvykle souvisí s emoční komponentou, jelikož emoční stavy ovlivňují kognitivní procesy. SWB vykazuje značnou stabilitu v průběhu života, to však neznamená, že by zůstávala neměnná (Blatný, & Šolcová, 2015).

Tabulka 1 – Komponenty SWB (Diener et al., 1999, s. 277)

Příjemné emoce	Nepříjemné emoce	Životní spokojenost	Oblasti spokojenosti
Radost	Vina a stud	Touha změnit život	Práce
Euforie	Smutek	Spokojenost se současným životem	Rodina
Uspokojení	Úzkost a obavy		Volný čas
Pýcha	Vztek	Spokojenost s minulostí	Zdraví
Náklonnost	Stres	Spokojenost s budoucností	Finance
Štěstí	Deprese	Pohled významných ostatních na vlastní život	Vlastní já
Extáze	Závist		Vlastní skupina

V roce 1984 Diener ve svém přehledu o SWB odlišil dva procesy, které jej ovlivňují – seshora-dolů (top-down) nebo zespona-nahoru (bottom-up). Teorie zespona-nahoru jsou založena na myšlence Wilsona – pokud existují okolnosti, díky kterým může člověk naplnit své základní a univerzální lidské potřeby, tak je člověk šťastný. Faktory, které tak mohou SWB ovlivnit jsou vnější okolnosti, situace či jisté demografické prvky. Celková SWB je složena z vícera životních zkušeností a z hodnocení různých životních oblastí. Čím víc pozitivních a šťastných momentů člověk zažije, tím více se zvyšuje jeho osobní pohoda. V rámci této teorie je na SWB nahlíženo jako na stav.

Opakem je teorie seshora-dolů, která se na SWB dívá jako na rys. Předpokládá, že každý člověk prožívá svůj život jistým způsobem, což ovlivňuje jeho vzájemné působení s okolním světem. Tyto procesy jsou často spojené s osobností daného člověka. Ta určuje jeho obecné emoční naladění, které ovlivňuje způsob, jakým vyhodnocuje své zkušenosti. Z toho se tak lze domnívat, že člověk, který je obecně více pozitivně laděný, bude jistou událost považovat za šťastnější, než člověk s negativnějším laděním (Diener et al., 1999; Diener, & Ryan, 2009; Blatný, & Šolcová, 2015).

Andrews a Withey (cit. dle Schimmack, 2008) již v roce 1976 navrhl, že oba procesy fungují společně ve zpětnovazebné smyčce. Zvýšení spokojenosti v jedné oblasti zvýší celkovou životní spokojenost, a ta následně ovlivní v budoucnu spokojenost v jiných

oblastech. Stejně tak dle výzkumů se podle Schimmacka (2008) ukazuje, že oba procesy mají vliv na SWB a tím pádem je třeba uvažovat o obou.

Z dalších významných teorií a pohledů na SWB je teorie dynamického ekvilibria neboli dynamické rovnováhy (dynamic equilibrium theory, někdy také set-point theory). V rámci tohoto modelu se předpokládá, že každý člověk má určitou míru, nebo také rovnováhu SWB, a tu lze předpovídat na základě stabilních osobnostních charakteristik. Pokud se v rámci SWB uděje nějaká změna, tak je pouze dočasná, právě kvůli osobnosti, která zapříčiní návrat do rovnovážného stavu SWB (Headey, & Wearing, 1989; Blatný, & Šolcová, 2015). V nejnovější studii Headey (2008) popisuje přepracovanou teorii, ve které se předpokládá, že u lidí, kteří dosahují vysoké míry extravertze, neuroticismu a otevřenosti vůči zkušenosti, je vyšší pravděpodobnost dlouhodobých změn v rámci SWB. Lidé s těmito charakteristikami více riskují než jiní, což zvyšuje možné následky pro SWB, ať už pozitivní nebo negativní. Stejně tak uvádí, že je potřeba tuhle teorii dále revidovat kvůli vlivům osobnosti a životním cílům na středně až dlouhodobou změnu u SWB.

1.3 Psychologická osobní pohoda (Psychological well-being, PWB)

Carol Ryff je z jednou hlavních představitelk eudaimonického přístupu k osobní pohodě. V roce 1989 navrhla model psychologické osobní pohody (PWB) jako protiklad převládajícímu hédonistickému pojetí osobní pohody. Psychologická osobní pohoda vychází jak z Aristotelova pohledu na nejvyšší lidské dobro, ale také z psychodynamicky a humanisticky orientovaných psychologů jako jsou Carl Gustav Jung, Gordon Allport, Abraham Maslow či Carl Ransom Rogers (Deci, & Ryan, 2008). „PWB je definována z hlediska angažovanosti člověka v řešení existenciálních výzev a otázek života“ (Hřebíčková, Blatný, Jelínek, 2010, s. 31).

Člověk může dosáhnout osobní pohody, když se mu daří naplňovat šest oblastí duševního života definovaných Carol Ryff (Blatný, 2006b). Model je multidimenzionální a skládá se z psychologických dimenzí, přičemž každá z nich vyjadřuje odlišnou výzvu. Jedná se o dimenze pozitivního psychologického fungování – sebezřetí, pozitivní vztahy s druhými, autonomie, kontrola prostředí, smysl života a osobní růst. Tabulka 2 popisuje jednotlivé dimenze (Ryff, 1989).

Tabulka 2 – Popis dimenzí psychologické osobní pohody (PWB) (Ryff, 1989)

Dimenze	Popis
Sebepřijetí (self-acceptance)	Mít pozitivní postoj sám k sobě je důležitým znakem duševního zdraví. Člověk s vysokou mírou je smířený se svoji minulostí a akceptuje své dobré i špatné stránky. Člověk s nízkou mírou se cítí nespokojený sám se sebou a přeje si být někým jiným.
Pozitivní vztahy s druhými (positive relations with others)	Vřelé vztahy k ostatním jsou považovány za kritérium zralosti. Vysoký skór znamená, že člověk má vřelé, důvěrné a spokojené vztahy s ostatními, zajímá se o blaho ostatních a je empatický. Nízký skór znamená, že člověk má pouze pár důvěrných vztahů. Je pro něj těžké navázat vřelý vztah s ostatními. Jsou mezilidskými vztahy frustrováni.
Autonomie (autonomy)	Člověk hodnotí sebe dle svých standardů a nepotřebuje souhlas ostatních. Osoba s vysokou mírou je nezávislá a schopna odolávat sociálnímu tlaku. Osoba s nízkou mírou se zabývá očekáváními a hodnocením ostatních lidí, je konformní a rozhoduje se podle ostatních.
Kontrola prostředí (environmental mastery)	Schopnost vybrat si či vytvořit vhodné prostředí pro psychický stav daného jedince. Člověk s vysokým skórem má kontrolu nad vnějšími aktivitami a efektivně využívá okolních možností. Člověk s nízkým skórem má problém zvládat každodenní události a má pocit, že není schopen změnit nebo zlepšit okolní podmínky.
Smysl života (purpose in life)	Přesvědčení, které dodává člověku pocit, že existuje smysl a význam života. Vysoká míra znamená, že člověk má v životě cíle a směr a pociťuje, že jeho přítomnost i minulost má nějaký význam. Nízká míra znamená, že postrádá smysl života a chybí mu jasné představy o životě a cílech.
Osobní růst (personal growth)	Člověk rozvíjí svůj potenciál, mění se a rozvíjí se. Vysoký skór ukazuje na otevřenost vůči novým zkušenostem. Člověk má pocit, že uskutečňuje svůj potenciál a reflektuje větší sebepoznání. Nízký skór ukazuje na pocit stagnace, znučenosti a lhostejnosti vůči životu.

Vůči těmto šesti dimenzím se objevuje také kritika. Springer a Hauser (2006) v rámci svých výzkumů nenalezli šest faktorů PWB, ale objevili jenom tři. Důvodem je překrývající se dimenze kontroly prostředí se sebepřijetím, smyslem života a osobním růstem. Carol Ryff

(2014) toto vyvrací příklady výzkumů, které naopak šest dimenzí PWB potvrzuje. Zároveň dodává, že nekonzistentní výsledky ohledně struktury PWB jsou pravděpodobně způsobeny délkou škály, měřící PWB než samotným teoretickým modelem.

Jak lze z tabulky 2 vidět, eudaimonia a seberealizace jsou koncepty, které se prolínají do všech dimenzí PWB. Teorie sebeurčení (self-determination theory, SDT) tyto koncepty zahrnuje a snaží se určit, co to znamená realizovat se a jak toho může být dosaženo. Teorie postuluje tři základní psychologické potřeby – autonomie, kompetence a spřízněnost – a předpokládá, že naplnění těchto potřeb je důležité pro psychologický růst, integritu a osobní pohodu. Podle této teorie je účelem života právě toto naplnění potřeb, které následně určují smysl a význam lidské činnosti. V rámci teorie sebeurčení lze nalézt podmínky, které prospívají naší osobní pohodě, a které naopak ji oslabují a v úvahu se berou i okolnosti, odehrávající se v lidském životě – vývojové období, společenské události a kontext prostředí. Teorie sebeurčení a eudaimonický přístup však i přes svou podobu mají rozdílný pohled na osobní pohodu. Eudaimonický přístup definuje osobní pohodu skrze seberealizaci, autonomii, smysl života a další podobné koncepty. Teorie sebeurčení bere tyto koncepty jako faktory, které přispívají osobní pohodě (Ryan, & Deci, 2001).

Výše popsané konstrukty – subjektivní a psychologická osobní pohoda – se v jistých úrovních prolínají a souvisí spolu, zároveň se však jedná o konstrukty, které jsou rozdílné. Ve studii Linley, Maltby, Wood, Osborne a Hurling (2009) se zmiňují výzkumy, které toto prokazují skrze konfirmační faktorovou analýzu. SWB a PWB spolu z velké části korelují, ale v rámci faktorové analýzy jednotlivé části naplňují rozdílné faktory. Středně silný vztah se především ukázal mezi sebepřijetím a kontrolou prostředí (PWB) se štěstím a životní spokojeností (SWB). Zbývající dimenze PWB ukázaly pouze slabý vztah s SWB, což není překvapující například smysl života a osobní růst jsou zcela odlišné dimenze osobní pohody od emočního hodnocení v rámci SWB (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

1.4 Zdroje osobní pohody

V posledních letech se výzkumy zaměřily na zdroje osobní pohody. Přeci jen pokud chceme vést šťastnější, spokojenější a pohodovější život, ptáme se, jak této situace dosáhnout a co takovému stavu může pomoci. Některé zdroje jsou dané a ovlivnit nelze, na jiných se naopak dá zapracovat a změnit. Tyto zdroje můžeme rozdělit do čtyř kategorií – socioekonomické a demografické faktory, diskrepance (versus shoda) mezi osobními očekáváními a skutečností, sociální vztahy a osobnostní dispozice. Nejčastěji zmiňované

zdroje jsou osobnostní dispozice (extraverze, neuroticismus) a sociodemografické faktory (věk, vzdělání a příjem) (Blatný, 2006b).

Socioekonomické a demografické faktory

Výzkumy, týkající se zdrojů osobní pohody, se v počátcích zaměřovaly právě především na socioekonomické a demografické faktory jako jsou věk, pohlaví, etnická příslušnost, vzdělání, zaměstnání, rodinný status, ekonomický status (příjem), zdravotní stav, podmínky bydlení a víra. Ukázalo se však, že tyto faktory neovlivňují osobní pohodu natolik, jak se předpokládalo. Demografické a socioekonomické proměnné vysvětlují pouze 5 – 20% rozptylu osobní pohody. Dále jsou popsány pouze některé z těchto proměnných (Blatný, 2006b).

Věk

U věku nebyly prokázány výrazné změny osobní pohody. Lidé si celoživotně udržují určitou úroveň vlastní pohody. Celková úroveň se tedy v průběhu života nemění, ale mění se její zdroje (Blatný, 2006b). Dolan, Peasgood a White (2008) ve své přehledové studii shrnují, že dle výzkumů je vztah mezi věkem a subjektivní osobní pohodou ve tvaru písmene U. To znamená, že vyšší úroveň SWB je u lidí v mladším a starším věku a nejnižší úroveň SWB se během života objevuje ve středním věku (32 – 50 let, záleží na studii). Toto tvrzení však nic neříká, jelikož je ho dosaženo, jen pokud se kontrolují další faktory, které souvisí s věkem jako je příjem, zdraví či zaměstnání (Easterlin, 2006).

Zajímavé je, pokud se podíváme na jednotlivé dimenze osobní pohody. V rámci SWB se ukazuje, že životní spokojenost s věkem mírně stoupá, kdežto objem pozitivních emocí s věkem klesá. Jedná se však o pozitivní emoce, které jsou velice intenzivní. Lze tedy říci, že v mládí má osobní pohoda spíše expresivní podobu a závisí na intenzitě emocionálních zážitků. Ve stáří pak dominuje spíše globální hodnocení života. V rámci PWB zkoumala Carol Ryff tři rozdílné věkové kategorie s průměrným věkem 19, 46 a 73 let. Ve výzkumu se objevily tři dimenze, které se s věkem změnily – osobní růst, autonomie a kontrola prostředí. Větší míru osobního růstu zažívají lidé spíše v mladším a středním věku. Největší pocit autonomie se ukázal být u lidí ve středním věku a kontrolu prostředí uváděli spíše lidé staršího a středního věku. To může být způsobeno tím, že starší dospělí se více zaměřují na pozitivní zvládnání změny, zatímco pro mladší dospělé je důležitější sebepoznání, schopnosti a sebepřijetí (Ryan, & Deci, 2001; Blatný, 2006b).

Vzdělání

Lidé s vyšším vzděláním se ukazují být spokojenějšími než lidé s nižším vzděláním. Zdá se však, že toto zjištění je ovlivněno faktory, které vzdělání přináší. S vyšším vzděláním člověk dosahuje často vyššího příjmu a lepšího zdraví. Také to může souviset s vyšší inteligencí, motivací a lepším rodinným zázemím. Existují však i studie, které dokládají, že nejspokojenějšími jsou lidé se středním vzděláním (Dolan, Peasgood, & White, 2008). Výzkumy na švédských a amerických datech opravdu ukázaly nepřímý vliv zdraví na vztah mezi vzděláním a osobní pohodou. Tento vliv se ukázal být značný, jelikož zvýšil osobní pohodu o jednu třetinu (Gerdtham and Johannesson, 2001; Bukonya, Gebremedhin, & Schaeffer, 2003). Navíc jak uvádí Blatný (2006b, s. 120): „hlubší vzdělání nepochybně člověka vybavuje i určitým filozofickým nadhledem při zvládání náročných situací a životních obtíží.“

Zdravotní stav

Jak už bylo výše naznačeno, tak zdraví je také jedním z významných zdrojů osobní pohody. Přeci jen nemoc máme spojenou s bolestí, negativními a nepříjemnými pocity. Okun a George (1984) ve své metaanalytické studii zjistili, že SWB a subjektivně pocíťované zdraví spolu souvisí (průměrná hodnota korelace byla 0,32). Když však zdraví jedince bylo posouzeno odborníkem, lékařem, tak se tento vztah ukazoval jako slabý. Někteří lidé, jejichž zdraví bylo velice chabé, pocíťovali vysokou subjektivní osobní pohodu a naopak někteří lidé, kteří nevykazovali žádné fyzické příznaky nemoci, pocíťovali nízkou osobní pohodu. Důvodem může být, že SWB je subjektivním zhodnocením naší spokojenosti a díky tomu bude více souviset s naším pocíťovaným zdravím, než s objektivním stanoviskem lékaře.

Zaměstnání

Práce představuje velkou část našeho života. V rámci osobní pohody je důležité, jestli vůbec práci máme a pokud ji máme, tak zda jsme v ní spokojeni. Studie konzistentně ukazují, že nezaměstnanost má velký negativní vliv na SWB. Nezaměstnaní lidé udávají v rámci životní spokojenosti o 5 – 15% nižší skóre. Pokud jsou však zaměstnaní, tak je životní spokojenost vyšší a zvyšuje se. To se však děje jen do určitého bodu, na základě počtu odpracovaných hodin. S velkým množstvím hodin, strávených prací, je životní spokojenost opět nižší (tvar obráceného U). Výzkumy, které potvrzují tento výsledek, se však nezaměřily na typ práce, což může být podstatným moderátorem tohoto vztahu a jedná se o oblast, která by měla být více prozkoumána (Dolan, Peasgood, & White, 2008). Zaměstnaní mimo jiné

ovlivňuje osobní pohodu i tím, že se v něm člověk může seberealizovat, uspokojit svoje potřeby sociálních kontaktů a naplnit pocit identity a životního smyslu (Tait, Padgett, & Baldwin, cit. dle Blatný, 2006b).

Ekonomický status (příjem)

Se zaměstnáním souvisí i příjem a často nějaké ekonomické postavení. Se spokojeností a štěstím se váže často zlidovělá otázka: „Učiní nás peníze šťastnějšími?“ Diener a Biswas-Diener ve své studii shrnuli pět bodů, souvisejících s bohatstvím: a) příslušníci bohatých národů jsou šťastnější než příslušníci národu chudých, b) zvýšení národního bohatství v rozvinutých zemích nesouvisí se zvýšením SWB, c) rozdíly v bohatství v rámci národa ukazují pouze slabou pozitivní souvislost se štěstím, d) vyšší osobní příjmy nevedou zákonitě k vyšší spokojenosti, a e) lidé, kteří silně touží po bohatství a penězích jsou více nešťastní než ti, kteří po tom netouží. Bohatství a osobní pohoda mají tedy slabý pozitivní vztah, což je logické. Bohatství poskytuje jistý přístup ke zdrojům, které jsou důležité pro seberealizaci a štěstí, ale nelze s nimi přímo získat spokojenější život (Ryan, & Deci, 2001).

Socioekonomický status má vztah především s psychologickou osobní pohodou, a to především s dimenzemi sebepřijetí, smysl života, kontrola prostředí a osobní růst. Nižší socioekonomický status má negativní vliv na tyto dimenze z důvodu sociálního srovnávání, kdy se chudší lidé srovnávají s ostatními a mají pocit, že nejsou schopni získat dostatečné zdroje pro vyrovnání rozdílů (Ryan, & Deci, 2001).

Rodinný status

Obecně vzato být sám je pro osobní pohodu horší než být ve vztahu. Důležité však je, aby se jednalo o láskyplný vztah. Manželství je spojeno s nejvyšší úrovní osobní pohody, kdežto odloučení je spojeno s nejnižší úrovní. Rozvod ani ovdovění nepůsobí natolik negativně jako odloučení. U partnerství bez manželského svazku záleží na tom, jestli je vnímáno jako stabilní či ne. Stabilní partnerství dosahuje podobné úrovně osobní pohody jako manželství (Gove, Hughes, & Style, 1983; Dolan, Peasgood, & White, 2008).

Diskrepance (vs. shoda) v očekávání

V rámci zdrojů osobní pohody hraje významnou roli i soulad či neshoda mezi zhodnocením současného stavu a porovnáním ho s tím, co chceme, co mají ostatní, co očekáváme za rok či pět let, co si myslíme, že si zasloužíme či potřebujeme. Nesoulad či nesrovnalost mezi tím negativně ovlivňuje osobní pohodu (Michalos, cit. dle Blore, Stokes,

Mellor, Firth, & Cummins, 2011). Pokud se nedaří plnit stanovené cíle, člověk se cítí nespokojený. Naopak dosažení cílů vede ke spokojenosti. Cíle je tedy potřeba volit v souladu se svými schopnostmi a možnostmi. Cíle, které nejsou optimálně zvoleny – jsou buď příliš lehké, nebo naopak příliš těžké dosáhnout – snižují pozitivní afekt. Stejně tak jsou důležitá i očekávání. Nízké očekávání úspěchu je spojeno se zvýšením negativního afektu (Ryan, & Deci, 2001).

U cílů však není důležitá pouze jejich obtížnost. Osobní pohodu ovlivňuje, zda je cíl v souladu s našimi hodnotami, a jestli jsme s ním ztotožnění. Cíle, s kterými člověk nesouhlasí a musí je uskutečnit, snižují osobní pohodu. Zároveň se v současných teoriích objevuje, že větší pozitivní vliv na osobní pohodu má samotný proces uskutečňování cíle než jeho samotné dosažení (Blatný, 2006b).

Sociální vztahy

Jak už bylo zmíněno výše u socioekonomických a demografických faktorů, rodinný status je jedním ze zdrojů osobní pohody. Zdrojem osobní pohody však nejsou pouze partnerské vztahy. Je logické, že pocit sounáležitosti s dalšími lidmi, bude podporovat osobní pohodu, jakožto základní lidská potřeba. Rodina a přátelé pozitivně ovlivňují osobní pohodu. Právě oni poskytují člověku sociální oporu, která je významným zdrojem osobní pohody. Závisí však na kvalitě těchto vztahů než na jejich kvantitě. Pokud jsou tyto vztahy neuspokojující, přináší spíše osobní nepohodu (Ryan, & Deci, 2001; Dolan, Peasgood, & White, 2008). Nemusí se však jednat pouze o vztahy mezilidské. Osobní pohodě přispívá i kontakt se zvířaty. Není náhodou, že canisterapie – terapie s pomocí psa – se využívá pro zlepšení psychického stavu (Blatný, 2006b).

V posledních letech se objevuje i termín sociální pohody, který je vymezen pěti oblastmi. Sociální přijetí vyjadřuje představu o lidech ve společnosti. Sociální aktualizace je zhodnocení společenského potencialu k vývoji. Spoluúčast na společenském dění se týká zhodnocení vlastní hodnoty pro společnost. Sociální soudržnost vyjadřuje, jak člověk vnímá kvalitu, uspořádání a fungování sociálního světa. Poslední oblastí je sociální integrace, která se týká míry pocitu začlenění do společnosti. Uspokojením těchto jednotlivých oblastí člověk dosáhne sociální pohody (Keyes, 1998; Křivohlavý, 2004).

V neposlední řadě, pokud se podíváme na dimenze psychologické osobní pohody, nalezneme dimenzi pozitivní vztahy s druhými. Ryff a Singer (2000) pohlíží na vztahy s ostatními jako na součást osobní pohody, nikoli jako na její zdroj.

Osobnost

Největší pozornost se však v rámci zdrojů osobní pohody upírá k osobnostním rysům, které předurčují člověka k určitému způsobu chování a prožívání. Důvodem je, že vrozená emocionalita primárně ovlivňuje spokojenost a hodnocení vlastního života (Blatný, 2006b). Více se tomuto zdroji věnuji v kapitolách 3 a 4, nejprve však popisují, co to osobnost je.

2. Osobnost

2.1 Vymezení pojmu osobnost

Na vymezení pojmu “osobnost” se lze dívat z různých pohledů. Říčan (2010) ve své knize uvádí rovnou tři možné významy tohoto slova. Z psychologického pohledu se na osobnost lze dívat jako na psychickou individualitu jedince anebo také jako na architekturu či strukturu celku psychiky. Jednodušeji řečeno se psychologie osobnosti zabývá tím, jaké jsou individuální rozdíly mezi lidmi a zároveň tím, co je lidem společné. Třetím význam slova “osobnost” je hodnotící. Osobnost je člověk, který je nějak zajímavý, vynikající a jedná se o pozitivní konotaci jedince. Ačkoli se tento význam objevuje především v laické řeči, lze ho najít i v oboru psychologie. Například český psycholog Vladimír Smékal (2004, s. 28) se zmiňuje, že osobnost není pouhým sběrem temperamentu, charakteru, schopností a dalších komponent. “Osobnost je bytí člověka jakožto lidského jedince.” Watson s Allportem navrhovali tento význam osobnosti definovat pojmem “charakter” (Blatný, 2006a).

Definice pojmu “osobnost” samozřejmě existuje více. Gordon W. Allport, který stál počátku vzniku psychologie osobnosti a v roce 1937 vydal shrnující knihu *Personality: A Psychological Interpretation* s poznatkami o osobnosti, uvedl přehled padesáti psychologických vymezení pojmu “osobnost”. Jeho první definice osobnosti v knize zní: “Osobnost je dynamická organizace těch psychofyzických systémů v jedinci, které determinují jeho jedinečné přizpůsobování v jeho okolí” (Allport, 1937, cit. dle Cakirpaloglu, 2012, s. 17).

V psychologickém slovníku je osobnost definována jako “celek duševního života člověka” (Hartl, & Hartlová, 2010). Drapela (2003, s. 14) definuje osobnost jako “dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby”. Významný teoretik osobnosti H. J. Eysenck považuje osobnost za souhrn vzorců chování, které jsou ovlivněny dědičností a prostředím. Vzniká a vyvíjí se ve čtyřech hlavních složkách: kognitivní (intelekt), konativní (charakter), afektivní (temperament) a tělesné konstituci. Všechny čtyři složky jsou poměrně stálou jednotou, což umožňuje jedinečnou adaptaci na prostředí. To, co však všechny definice

zpravidla zdůrazňují je jednota všech psychických funkcí, jedinečnost individuálního prožívání, myšlení a jednání a relativní stálost psychosociálního bytí člověka (Hartl, & Hartlová, 2010; Cakirpaloglu, 2012).

V této práci je osobnost chápána v rámci prvních dvou psychologických významů – osobnost jako psychická individualita jedince a individuální rozdíly mezi lidmi. Díky tomu se práce dále zaměřuje na vlastnosti osobnosti - taktéž nazývané jako rysy osobnosti, které umožňují navzájem srovnávat různé jedince, a to nejen kvalitativně.

2.2 Osobnostní rysy

Osobnostní rysy jsou psychické vlastnosti, které charakterizují jedince relativně trvale a odlišují jej od druhých (Říčan, 2010). “Iniciují a regulují různé psychické procesy a behaviorální projevy člověka” (Cakirpaloglu, 2012, s. 127). K osobnostním rysům lze přistupovat dvěma možnostmi. První možností je, že vyjadřují zobecněné projevy člověka a popisují jej. To znamená, že o člověku, který v různých situacích jedná útočně, řekneme, že je agresivní. Druhou možností je, že k osobnostním rysům přistupujeme jako k vnitřním determinantám chování, které poukazují na psychofyzické dispozice jedince. Jedná se o hypotetický konstrukt (Hřebíčková, 2011). Cattell v tomto smyslu rozlišil rysy na povrchové a pramenné. Povrchové rysy vyjadřují způsoby chování, kdežto pramenné vysvětlují psychologické příčiny chování. Pramenné rysy jsou označovány také jako faktory osobnosti (Nakonečný, 1995).

V rámci osobnosti lze mluvit i o dispozicích jedince, jakožto o synonymu k osobnostním rysům. Sám Allport popsal osobnostní rysy jako neuropsychické dispozice. Dispozicemi se totiž v užším smyslu myslí vnitřní, nepozorovatelné charakteristiky, na které usuzujeme z jednání, výpovědi, prožitku nebo činu osobnosti. K dispozicím se však často řadí nejen rysy, ale i schopnosti či trvalé motivy (Nakonečný 1995; Smékal, 2004; Hřebíčková, 2011).

Psychometricky orientovaná psychologie osobnosti uvažuje o rysech v termínu “dimenzí” osobnosti, které jsou odvozené z kvantifikovaných údajů o chování. Dimenze mohou být unipolární nebo bipolární. Jestliže dimenze popisuje kvantitativně kontinuum od nuly po maximum, jedná se o unipolární. Dimenze, které vymezují dva krajní póly, jsou bipolární. Typickým příkladem je dobře prozkoumaná dimenze introverze - extraverze. Je však žádoucí uvažovat o dimenzích spíše jako o pravděpodobnosti chování za jistých

okolností, než jako o intenzitě či velikosti charakteristiky u daného jedince (Smékal, 2004; Hřebíčková, 2006).

Stejně jak Cattell rozlišil rysy na povrchové a pramenné, tak i další autoři rozlišili různé druhy rysů. Allport je rozlišil na vnější (behaviorální), které jsou pozorovatelné a vnitřní (emoční a kognitivní), které se odvozují z vnějších projevů. Meehl uvedl velice podobné rozlišení, akorát si propůjčil terminologii z biologie. Rozlišil dva druhy rysů - fenotypické (vnější) a genotypické (vnitřní). Fenotypické rysy jsou pozorovatelné charakteristiky, které jsou zachyceny i v běžném jazyce. Genotypické rysy vysvětlují ty fenotypické. (Hřebíčková, 2006; Hřebíčková 2011).

2.3 Rysový přístup ke zkoumání osobnosti

Rysový přístup kvůli své nejednoznačnosti v pojímání rysů byl dříve kritizován. V 80. letech začal zájem o rysy opět vzkvétat a čím dál více badatelů souhlasí s pětifaktorovým modelem osobnosti, tedy že osobnost člověka nejlépe vystihuje pět vlastností osobnosti, kterým se říká “Big Five”. Tento model zahrnuje oba přístupy výkladu rysů (zobecněné projevy i psychofyzické dispozice). “John a Srivastava (1999) proto rozlišují v rámci studia pěti faktorů osobnosti lexikální a dotazníkový přístup, Wiggins (1997) pak hovoří o lexikálně-taxonomickém a dispozičním přístupu” (cit. dle Hřebíčková, 2006, s. 44).

Lexikálně-taxonomický přístup odvozuje vlastnosti osobnosti ze struktury vlastností na základě analýzy slov, které vyjadřují popis osobnosti. Předpokladem je, že v jazyce jsou nejdůležitější individuální odlišnosti uchovány v jednotlivých slovech. Dispoziční přístup překračuje onen rámec deskriptivní taxonomie tím, že se snaží vysvětlit vnitřní dynamiku, motivy a fungování osobnosti jako celku. Východiskem mu tedy není přirozený jazyk, ale položky osobnostních dotazníků (Hřebíčková, 2011).

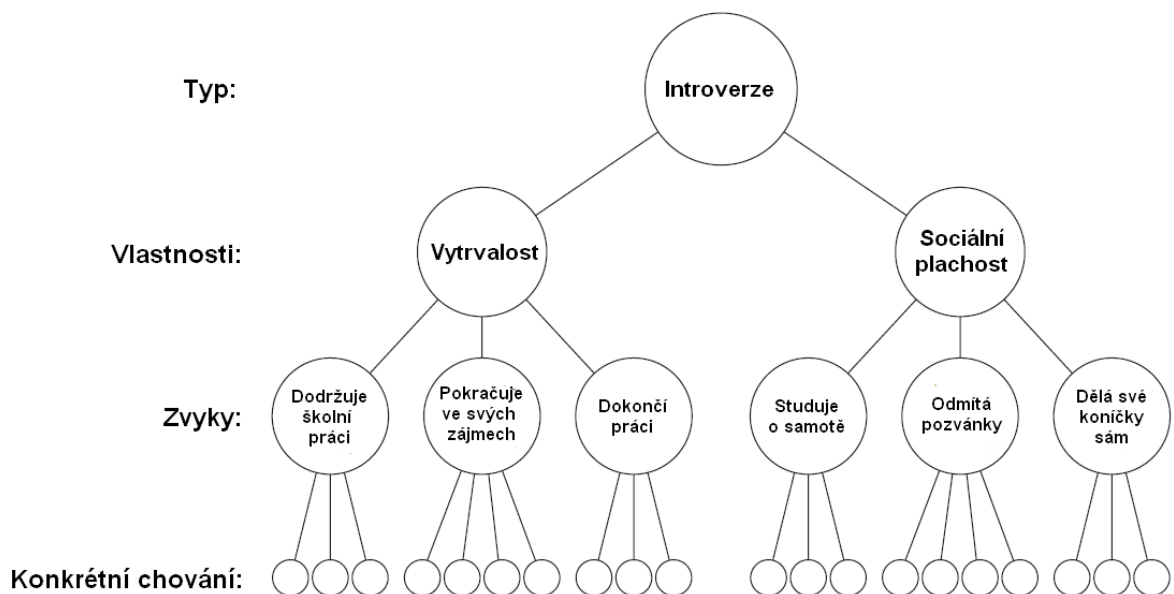
V této práci je zvolen právě rysový přístup díky tomu, že umožňuje přistupovat k osobnosti i kvantitativně. První otázkou v psychologii osobnosti totiž je, jak ji můžeme měřit? Druhou častou otázkou pak je, kolik má jeden člověk rysů či osobních dispozic? Ačkoli většina výzkumníků dnes souhlasí s pětifaktorovým modelem, jelikož tolik osobnostních rysů vyplývá z faktorové analýzy, ne všichni s tím souhlasí. Existují různé teorie osobnostních rysů, přičemž se často liší v počtu osobnostních rysů. Například Raymond Cattell popisuje třicet pět osobnostních rysů. Cattell ke svému závěru dospěl induktivní metodou na rozdíl od Hanse Eysencka, který již dopředu měl stanovené hypotézy a trval na tom, že jsou pouze tři hlavní faktory, které lze rozlišit faktorovou analýzou (Feist, & Feist, 2008).

V dalších podkapitolách jsou popsány teorie, které se objevují v použitých metodách v empirické části, a které jsou nejčastěji užívány pro výzkum osobní pohody a objevují se ve výzkumech popsaných v kapitolách 3 a 4.

2.3.1 Eysenckova teorie osobnosti

Hans Eysenck vnímal osobnost jako „složitě ústrojí různorodých psychických vlastností. Ve svých explikacích vycházel z výsledků faktorového šetření osobnosti“ (Cakirpaloglu, 2012, s. 131). Eysenck rozlišoval čtyři úrovně v hierarchii uspořádání chování. Na nejnižší úrovni jsou konkrétní činy a poznatky. O úroveň výš jsou zvyky, což jsou reakce, které se vyskytují za podobných podmínek a jsou tedy stálé. O další úroveň výš pak jsou vlastnosti - jedná se o seskupení zvyků, které spolu souvisí. Eysenck vlastnosti definoval jako důležité polostálé osobnostní dispozice. Na nejvyšší, čtvrté, úrovni stojí typy nebo také superfaktory, které vznikají z několika příbuzných vlastností. Právě toto je důvod, proč Eysenck definoval pouze tři dimenze - superfaktory - osobnosti, na rozdíl například od Raymonda Cattella, který definoval 35 vlastností. V rámci této struktury se u Cattella jedná totiž o 35 vlastností v třetí úrovni. Výsledkem faktorové analýzy, provedené Eysenckem, byly tři bipolární faktory nebo typy - extraverze/introverze, neuroticismus/stabilita a psychoticismus/superego. Na obrázku 1 lze vidět příklad Introverze v rámci hierarchické struktury. Bipolarita faktorů neznamená, že se člověk vyskytuje pouze na jednom konci - buď je introvertní, nebo extravertní. Každý faktor je spíše unimodálně rozložen a většina lidí se nachází ve středu (Feist, & Feist, 2008).

Obrázek 1 – Uspořádání chování do konkrétního chování, zvyků, vlastností a typů (Feist, & Feist, 2008, s. 409)



Nejdříve však Eysenckův model osobnosti obsahoval pouze dvě dimenze. Dimenzi psychoticismu, která je třetím nezávislým rozměrem struktury osobnosti, přidal až o několik let později. Na základě prvních dvou dimenzí extraverze/introverze a neuroticismu/stability lze dojít k typovým komponentám klasických temperamentů, což je možné vidět na obrázku 2 (Smékal, 2004).

Obrázek 2 - Popis komponent temperamentu podle H. J. Eysencka (Smékal, 2004, s. 197)

	<i>Labilní</i>		
	náladový	nedůtklivý	
	úzkostlivý	neklidný	
	rigidní	agresivní	
	střízlivý	vznětlivý	
	pesimistický	nestálý	
	rezervovaný	impulzivní	
	nespolečenský	optimistický	
	tichý	aktivní	
<i>Introvertní</i>			<i>Extrovertní</i>
	pasivní	společenský	
	pečlivý	přístupný	
	rozvážný	hovorný	
	mirumilovný	živý	
	ovládající se	nenucený	
	spolehlivý	čilý	
	vyrovnaný	bezstarostný	
	klidný	vůdčí	
	<i>Stabilní</i>		

Extraverzi a introverzi popsal již Jung jako dva osobnostní typy, ale jeho pojetí se s Eysenckovým shoduje pouze na fenomenální úrovni. Eysenck popisuje extraverty jako lidi, kteří jsou zejména charakterističtí družností a impulzivitou. Dále je pro ně typická živost, humor, optimismus, duchapřítomnost a další vlastnosti, které souvisí se vztahy s ostatními lidmi. Introvert je opakem a jsou popisováni jako tišší, pasivní, přemýšliví, střídmí a pesimističtí. Hlavní rozdíl mezi extraverzi a introverzi je podle Eysencka biologické a genetické povahy, nikoli behaviorální (Smékal, 2004; Feist, & Feist, 2008).

Vysoký skór v dimenzi neuroticismu představuje disponovanost k neurotickému onemocnění. Takový jedinec je labilní, náladový a má sklony k depresím, úzkostem a starostem. Často špatně spí a trpí psychosomatickými obtížemi. Naopak lidé s nízkým skórem jsou stabilní a rychle se dokážou zotavit z emočně rozrušujícího zážitku. Obecně jsou klidní a bezstarostní (Smékal, 2004; Matthews, Deary, & Whiteman, 2009).

Třetí faktor má na jedné straně psychoticismus (vysoký skór) a na protipólu je superego. Lidé s vysokým skórem jsou často egocentričtí, nonkonformní, impulsivní, agresivní a podezřívavý. Lidé s nízkým skórem (funkce superega) mají sklony k altruismu, empatii, konformitě, spolupráci a rádi se socializují. Psychoticismus se v rámci psychiatrie překrývá s konceptem schizoidní a asociální poruchy osobnosti. Eysenck však zdůrazňoval, že jak psychoticismus, tak neuroticismus jsou normální osobnostní vlastností, i přesto, že mohou učinit pár jedinců náchylných k psychotické či neurotické poruše (Feist, & Feist, 2008; Matthews, Deary, & Whiteman, 2009).

Extraverze a neuroticismus jsou základními faktory skoro všech studií o osobnosti člověka, založených na faktorové analýze, zahrnující i různé verze pětifaktorové teorie osobnosti, o které pojednává další podkapitola (Feist, & Feist, 2008).

2.3.2 Big Five

Pětifaktorový model osobnosti vzešel z prvně taxonomicky-lexikálních výzkumů, u kterých se výzkumníci rozhodli, že je potřeba systematického rámce, který by poskytl praktické uspořádání vlastností osobnosti. V Americe byla struktura získána ze seznamu přibližně 1 600 rysů z celkového souboru 18 000 osobnostně relevantních slov. Na základě faktorové analýzy bylo popsáno pět faktorů, které se následně objevily ve většině výzkumů a potvrdily se ve vícero jazykových variantách (mj. i v české). Goldberg těchto pět faktorů pojmenoval jako “Big Five” (česky Velká pětka). Název má zdůrazňovat, že každý z faktorů je obširný. Struktura Big Five nevyjadřuje, že interindividuální rozdíly by se daly zredukovat na pouhých pět faktorů. Těchto pět dimenzí spíše představuje osobnost na velmi široké úrovni abstrakce, kdy každá dimenze shrnuje velké množství různých a specifických osobnostních charakteristik (Hřebíčková, 1999; John, Naumann, Soto, 2008; Hřebíčková, 2011).

McCrae a John (cit. dle Hřebíčková, 2006) navrhli pojmenování pěti faktorů zkratkou OCEAN - jedná se o mnemotechnickou pomůcku pro jejich snadnější zapamatování, jelikož každé písmeno značí první písmeno faktoru v anglickém jazyce. Prvním faktorem je Openness to Experience (otevřenost vůči zkušenosti), dále Conscientiousness (svědomitost), Extraversion (extraverze), Agreeableness (přívětivost) a Neuroticism (neuroticismus). Jejich návrh však může vyvolávat, že jednotlivé faktory jsou rovnocenné a stejně důležité, což se v rámci lexikálních výzkumů nepotvrdilo. Norman pro označení faktorů využil římských čísel, aby zachytil seřazení faktorů podle jejich robustnosti: I je extraverze, II je přívětivost, III je svědomitost, IV je emocionální stabilita a V je kultura. Právě poslední V faktor je jedním z nejvíce diskutovaných a často označován různými názvy, jelikož se řeší jeho obsah. U

Normana jej nalezneme jako kultura, u Goldberga se nazývá intelekt, Costa a McCrae jej nazývají jako otevřenost vůči zkušenosti, Saucier uvádí název imaginace a Hendriks mluví o autonomii.

Významnými výzkumníky v oblasti Big Five jsou Paul T. Costa a Robert R. McCrae, kteří jsou představiteli dispozičního přístupu a vytvořili dotazník NEO, jako nástroj pro zjištění vnitřní dynamiky osobnosti. Nejprve odvodili tři dimenze osobnosti - jak napovídá název dotazníku NEO - jednalo se o neuroticismus, extraverci a otevřenost vůči zkušenosti. Následně jej doplnili o dvě dimenze, které přejali z lexikální linie výzkumu rysů. V tabulce 3 jsou popsány jednotlivé dimenze pětifaktorového modelu spolu s charakteristikami jedince, který skóruje nízko či vysoko (Hřebíčková 2006; Feist, & Feist, 2008; Hřebíčková, 2011).

Tabulka 3 - Přehled charakteristik obsažených v pětifaktorovém modelu osobnosti (Hřebíčková, 2011, s. 11)

Jedinci skórující vysoko	Charakteristika pětifaktorového modelu	Jedinci skórující nízko
<i>zvědavý originální tvůrčivý obrazotvorný inteligentní kultivovaný</i>	O (V) <i>Openness to Experience/Otevřenost vůči zkušenosti</i> Intelekt Kultura Zjišťuje aktivní vyhledávání nových zkušeností, prožitků, toleranci neznámého.	<i>konvenční pragmatický realistický nepřizpůsobivý neinteligentní nevzdělaný</i>
<i>spolehlivý pracovitý přesný pořádkumilovný zodpovědný pečlivý</i>	C (III) <i>Conscientiousness/Svědomitost</i> Zjišťuje míru motivace a vytrvalosti na cíl zaměřeného chování. Odlišuje spolehlivé na sebe náročné lidi od těch, kteří jsou lhostejní a nedbalí.	<i>bezcílný nedbalý líný nesvědomitý chaotický nevýtrvalý</i>
<i>společenský aktivní povídatel družný průbojný smělý</i>	E (I) <i>Extraversion/ Extraverze</i> Zjišťuje kvantitu interpersonálních interakcí, úroveň aktivace a stimulace.	<i>uzavřený málomluvný plachý nesmělý samotářský tichý</i>
<i>dobrosrdečný laskavý snášenlivý srdečný skromný smířlivý</i>	A (II) <i>Agreeableness/Prívětivost</i> Zjišťuje kvalitu interpersonální orientace na kontinuu od soucítění po nepřátelskost v myšlenkách, pocitech i činech.	<i>panovačný útočný pomstychtivý bezcitný despotický konfliktní</i>
<i>napjatý neklidný labilní nejistý vznětlivý popudlivý</i>	N (IV) <i>Neuroticism/Neuroticismus</i> <i>Emocionální (ne)stabilita</i> Odlišuje jedince náchylné k psychickému vyčerpání a obtížně zvládající psychickou zátěž od jedinců vyrovnaných a odolných vůči psychickému vyčerpání.	<i>klidný uvolněný vyrovnaný stabilní sebejistý nezdolný</i>

2.3.3 HEXACO

V posledních letech se však ke klasickému pětifaktorovému modelu diskutuje o možném šestém faktoru, který byl replikován v několika psycholexikálních studiích, provedených v různých jazycích (Ashton et al., 2004). Tento nový šestifaktorový model je nazýván HEXACO - název je odvozený z anglických názvů šesti faktorů: Honesty-Humility (H), Emotionality (E), Extraversion (X), Agreeableness (A), Conscientiousness (C), and Openness to Experience (O). V češtině se jedná o faktory poctivost-pokora, emocionalita,

extraverze, přívětivost, svědomitost a otevřenost vůči zkušenosti. HEXACO model je schopen predikovat některé osobnostní fenomény, které Big Five (pětifaktorový model) nedokáže vysvětlit - příkladem může být altruismus. Jak lze z názvu faktorů vidět, tak je tento model podobný Big Five. Tři faktory (extraverze, svědomitost, otevřenost) si jsou velmi blízké s dimenzemi modelu Big Five. Zbylé tři faktory mají složitější vazbu na zbylé dvě dimenze z Big Five (Ashton, & Lee, 2007). Jelikož první tři faktory jsou podobné těm z Big Five, jsou zde dále popsány pouze zbylé tři faktory.

Faktor poctivost-pokora, který se objevuje jako nový šestý faktor, obsahuje integritu, důvěryhodnost a pravdivost. Vymezuje se v rámci dvou pólů, kdy na jednom pólu je zdráhání se zneužívat ostatní a na druhém pólu je tendence ostatní využívat. Tento faktor souvisí s antisociální psychopatií, machiavelismem a subškálami přívětivosti v dotazníku NEO (Hřebíčková, 2011).

Faktor přívětivosti v modelu HEXACO je z části shodný s přívětivostí z Big Five, ale postrádá sentimentální stránku faktoru. Za to navíc obsahuje vlastnosti spojené se vztekem, které se v rámci Big Five pojí k faktoru neuroticismu. V rámci přídavných jmen je popisován jako mírumilovný, něžný, trpělivý a milý versus vznětlivý, prchlivý, tvrdohlavý a hádavý (Ashton, Lee, & De Vries, 2014).

Faktor emocionalita je popisován přídavnými jmény zranitelný, citlivý, úzkostlivý a sentimentální versus nebojácný, otrlý, nezávislý a věcný. V protikladu k neuroticismu z Big Five mu chybí právě aspekty spojené se vztekem a navíc obsahuje vlastnosti spojené se sentimentalitou, které jsou v Big Five typické pro přívětivost (Ashton, Lee, & De Vries, 2014).

Výzkum de Raada a dalších (cit. dle Hřebíčková, 2011), který zkoumal šestý faktor, ukázal, že v některých jazycích jej však nelze zaznamenat (čeština, angličtina a tagalština). Co se však podařilo replikovat v různých jazycích, byly první tři faktory - extraverze, přívětivost a svědomitost.

3. Osobní pohoda a osobnost

Jak již bylo zmíněno ve zdrojích osobních pohody, tak jejím významným zdrojem jsou osobnostní proměnné. Důvodů je více. Jedním z předpokladů je stabilita osobní pohody v čase, která by mohla souviset se stálými osobnostními charakteristikami. Největší zájem se stočil ke dvěma osobnostním rysům, které mají biologický základ - extraverze a emoční

stabilita (neuroticismus). Výzkumy prokázaly, že spokojenější jsou lidé extravertnější a emočně stabilnější. Vysvětlením tomu je, že oba rysy jsou spojeny se způsobem prožívání. Kupodivu se také ukázalo, že temperamentové charakteristiky jsou lepším prediktorem spokojenosti než objektivní životní události. (Blatný, 2006b).

Základem extraverte je tendence prožívat pozitivní emoce, což ovlivňuje pocit osobní pohody napřímo. Extraverte však ovlivňuje osobní pohodu i instrumentálně. Hlavní behaviorální charakteristikou extravertů je přátelskost, z čehož plyne nespočet sociálních kontaktů s ostatními a s tím související pozitivní zpětná vazba, která osobní pohodu zvyšuje (Diener et al., 1999). Základem neuroticismu pak je tendence více prožívat negativní afekt a emoce, což má vliv na osobní pohodu, ale také přímo předurčuje k prožívání nižší subjektivní osobní pohody (Costa, & McCrae, 1980; DeNeve, & Cooper, 1998).

Vysvětlením vlivu dalších osobnostních rysů na osobní pohodu je následující. Svědomitost se považuje za instrumentální činitel - to znamená, že osobní pohodu ovlivňuje nepřímo a je zdrojem chování, které následně má vliv na osobní pohodu. Svědomitost, jak byla popsána již v předešlých kapitolách, se projevuje především aktivním plánováním a realizováním úkolů. Jedná se o osoby, které jsou cílevědomé, systematické a disciplinované. Díky takovému to chování, se u nich může vyskytovat nižší míra stresu, např. z nesplněných úkolů, což vede ke spokojenosti (Blatný, 2006b).

Přívětivost ovlivňuje osobní pohodu, jak přímo tak nepřímo. Napřímo ji ovlivňuje tím, že se přívětivost projevuje kladným přístupem ke světu a pozitivním vztahem k druhým lidem. Navíc má stejně jako extraverte temperamentový základ v dětské pozitivní emocionalitě. Nepřímo ovlivňuje osobní pohodu skrze kooperativní chování, které působí recipročně. Ochota spolupracovat vyvolává stejnou tendenci i u ostatních, což přináší pozitivní odezvu ze strany druhých a spolu s tím i pozitivní hodnocení osoby. Přívětiví lidé jsou taktéž velice oblíbení mezi ostatními a jedná se o charakteristiku, která je považována za sociálně žádoucí (Blatný, 2006b).

Posledním rysem, je otevřenost vůči zkušenosti, která by přímý vliv na osobní pohodu mít neměla. Důvodem je, že tento rys vede k prožívání jak pozitivních, tak negativních emočních stavů (Hayes, & Joseph, 2003).

Abychom však mohli uvažovat o možných osobnostních zdrojích pro osobní pohodu, je potřebné shrnutí již provedených výzkumů k tomuto tématu. Největší a jednou z nejcitovanějších studií na to téma je práce DeNeve a Coopera (1998), kteří provedli

metaanalýzu 146 studií, zkoumající vztah mezi subjektivní osobní pohodou a osobnostními charakteristikami. Ve své studii zkoumali 137 osobnostních proměnných, které uspořádali do pěti kategorií, odpovídající pěti osobnostním rysům z Big Five. Jejich studie potvrzuje, že nejdůležitějšími koreláty subjektivní pohody jsou zdraví, osobnost a socioekonomický status. Celková korelace mezi osobností a životní spokojeností ($r = 0,20$), pozitivním afektem ($r = 0,18$) či štěstím ($r = 0,19$) se mezi sebou statisticky nelišila. Nejvlivnější osobnostní rysy byly ty, které lze shrnout v rámci Big Five jako neuroticismus. Neuroticismus byl nejsilnějším prediktorem pro životní spokojenost ($r = -0,24$), štěstí ($r = -0,25$) a negativní afekt ($r = 0,23$). Zároveň bylo zajímavé, že svědomitost byla nejsilnějším pozitivním korelátem životní spokojenosti. Stejně, jak se teorie domnívá, tak i zde se potvrdilo, že otevřenost vůči zkušenosti nemá silný vztah k SWB. Důvodem může být možná nesouvislost se subjektivní pohodou, ale také fakt, že tento pátý faktor je problematický, jak bylo popsáno v kapitole 2.3.2 Big Five. Celkově se nejsilnější vztahy objevily u neuroticismu, svědomitosti, následně u extraverte a přívětivosti. Nejslabší vztah byl u otevřenosti vůči zkušenosti. Osobnost je především důležitá z hlediska dlouhodobé osobní pohody.

Výzkum Hayes a Joseph (2003) potvrdil výsledky studie DeNeve a Coopera. Zároveň se ukázalo, že osobnost vysvětluje 32% životní spokojenosti měřenou Satisfaction With Life Scale. V rámci Depression-Happiness Scale to dokonce bylo 56%. Pokud tedy zjišťujeme, který osobnostní rys nejvíce ovlivňuje SWB, tak záleží i na tom, jak si SWB definujeme. Extraverze a neuroticismus byly nejsilnějšími prediktory pro Oxford Happiness Inventory. Pro životní spokojenost to pak byl neuroticismus a svědomitost.

Španělští výzkumníci Gutiérriz, Jiménez, Hernández a Puente (2005) dospěli k trochu rozdílným výsledkům. Část výsledků souhlasila s výsledky studie DeNeve a Coopera - neuroticismus opět nejvíce souvisel s negativním afektem a extraverte s pozitivním afektem. Přívětivost se však neprojevila jako prediktor pozitivního afektu. Zajímavá se také ukázala souvislost otevřenosti vůči zkušenosti s negativním i pozitivním afektem, kdy napomáhala predikci obou afektů, což z teoretického pohledu souhlasí. Podle Costa a McCrae by měla vést k pozitivním i negativním emocím. U vyrovnaného afektu (rozdíl mezi pozitivním a negativním afektem) se ale souvislost s otevřeností neprokázala.

Steel, Schmidt a Shultz (2008) upozorňují, že ale výsledky metaanalýzy poskytují podhodnocené vztahy osobnosti a osobní pohody. Důvodem je souměřitelnost (angl. commensurability), což je efekt, který nastává u metaanalýz, kdy porovnáme různé studie s lehce odlišnými konstrukty a vznikají tak vždy menší odchylky mezi stejně pojmenovanými

konstrukty. Ve své studii pro to využili multivariační přístup, díky kterému dospěli k závěru, že vztah mezi osobností a SWB je daleko silnější, než byl doposud uváděn. Extraverze (měřená NEO inventářem) vysvětlovala 19% rozptylu pozitivního afektu nebo také 28%, pokud vezmeme v zřetel možné oslabení skrze souměřitelnost. Neuroticismus (měřený NEO inventářem) vysvětloval 29% negativního afektu nebo také 41%. Osobnost celkově vysvětlovala 39% nebo 63% rozptylu subjektivní osobní pohody. Jejich dalším zjištěním mimo jiné bylo, že jednotlivé fasety osobnostních rysů zdvojnásobovaly vysvětlený rozptyl. Ke stejnému závěru dospěli i ve studii Albuquerque, de Lima, Matos a Figueiredo z roku 2013.

Čeští výzkumníci se taktéž zabývali otázkou osobních zdrojů u osobní pohody. Blatný (2001) ve svém výzkumu zjistil u adolescentů ve věku 15 až 18 let, že všechny osobnostní rysy Big Five korelují s životní spokojeností, přičemž nejsilnějším korelátem byl neuroticismus a nejslabším přívětivost. V další své práci zmiňuje ještě jednu studii, která replikuje předchozí na reprezentativnějším vzorku. U neuroticismu a extraverze se projevily nižší korelace a otevřenosti vůči zkušenosti žádná (Blatný, 2005). Kačmárová (2007) zkoumala vliv osobnosti a manželského stavu na subjektivní osobní pohodu u seniorů. V rámci osobnosti zjišťovala pouze vliv neuroticismu a extraverze. Neuroticismus koreloval se všemi třemi komponentami subjektivní osobní pohody, kdežto extraverze pouze s životní spokojeností a pozitivním afektem.

Výzkumů zkoumajících vztahy mezi osobnostními rysy a psychologickou osobní pohodou je pomálu. Z teoretického hlediska se předpokládá, že extraverze a přívětivost by měla napomáhat pozitivním vztahům díky družnému chování. Naopak by přívětivost měla zabraňovat autonomii. Svědomitost by měla podporovat osobním růst a smysl života skrze chování orientované na úkol. Otevřenost vůči zkušenosti by měla taktéž podporovat osobní růst (Grant, Langan-Fox, & Anglim, 2009).

Vliv osobnosti na PWB zkoumala sama Carol Ryff spolu s kolegyní Pamelou Schmutte (1997). Z jejich výzkumu vyplývá, že osobnost daleko více souvisí s PWB nežli SWB. Pouze u otevřenosti vůči zkušenosti se neprokázala souvislost se sebepřijetím, kontrolou prostředí a pozitivními vztahy s ostatními. Neuroticismus souvisel silně negativně s většinou dimenzí PWB ($r = -0,45$ až $-0,70$) až na osobní růst ($r = -0,20$). Extraverze nejméně souvisela s autonomií ($r = 0,24$) a se zbylými dimenzemi se hodnota korelace pohybovala mezi 0,31 a 0,44. Přívětivost nejméně souvisela s autonomií ($r = 0,14$) a naopak nejvíce souvisela s pozitivními vztahy s druhými ($r = 0,52$), což odpovídá teoretickým předpokladům.

Svědomitost nejvíce souvisela se sebedřívětím, kontrolou prostředí a smyslem života ($r = 0,52$ až $0,67$), což opět odpovídá teorii. Naopak nižší souvislost se projevila ve vztahu k osobnímu růstu, pozitivním vztahům s druhými a autonomií ($r = 0,31 - 0,39$).

Další významnou studií byla australská studie (Grant et al., 2009), jejímž cílem bylo, zda osobnost má stejný vliv a ve stejném rozsahu na SWB a PWB. V rámci měření PWB, ale využili pouze čtyř dimenzí - smysl života, osobní růst, pozitivní vztahy s druhými a autonomií. Ve srovnání se studií Schmutte a Ryff (1997), byly korelační koeficienty přibližně stejné, ale po většinou nižší. V jejich studii se neprokázala souvislost přívětivosti s osobním růstem, autonomií a s pozitivními vztahy s druhými pouze slabě ($r = 0,20$). Při srovnání vztahu osobnostních rysů s SWB a PWB se ukázalo, že neuroticismus vykazuje podobný vztah k oběma osobním pohodám. Přívětivost měla silnější vztah s SWB než PWB, naopak u otevřenosti vůči zkušenosti byl silnější vztah s PWB. Extraverze a svědomitost měli pouze nepatrně silnější vztah s PWB. Díky tomu, že extraverze, neuroticismus a přívětivost nebyly ve vztahu k SWB a PWB velice rozlišné, tak se autoři domnívají, že právě tyto tři rysy reprezentují osobnostní predispozici pro obecnou úroveň osobní pohody.

Garcia (2011) ve své studii zkoumal vztah osobnostních rysů a PWB u adolescentů, kdy PWB měřil pouze jako celkovou osobní pohodu bez jeho dimenzí. Souvislost přívětivosti a otevřenosti vůči zkušenosti s PWB se neprokázala. Zároveň se však potvrdilo, že neuroticismus, svědomitost a extraverze jsou silnými prediktory PWB.

Vysvětlení nesouvislosti přívětivosti a otevřenosti vůči zkušenosti s PWB může možná poskytnout studie Siegler a Brummett (2000), kteří se zaměřili na jednotlivé fasety osobnostních rysů a zkoumali jejich vztah se čtyřmi dimenzemi PWB - sebedřívětím, kontrola prostředí, pozitivní vztahy s druhými a smysl života. Pouze některé fasety přívětivosti a otevřenosti vůči zkušenosti ukázali alespoň slabou souvislost s některými dimenzemi. Nejsilnější korelace byla mezi důvěrou (součást přívětivosti) a smyslem života ($r = 0,26$). Zbylé fasety mohou tedy souvislost s osobní pohodou oslabovat.

Pro výzkum se často využívá pětifaktorového modelu, Aghababaei a Arji (2014) se rozhodli zjistit, jestli se výsledky liší, pokud je osobnost měřena šestifaktorovým modelem HEXACO. Pro predikci SWB nebyl šestifaktorový model o nic lepší. V predikci PWB se však modely lišily. HEXACO model daleko lépe predikoval jednotlivé dimenze PWB než Big Five. Je možné, že právě osobnostní rys poctivost-pokora je důležitým prvkem pro psychologickou osobní pohodu.

Můžeme však shrnout, že nejsilnějšími prediktory SWB i PWB jsou extraverte, neuroticismus a svědomitost. Slabší a méně konzistentní výsledky sledujeme u přívětivosti a otevřenosti vůči zkušenosti (Blatný, & Šolcová, 2015).

4. Osobní pohoda a osobnost v rámci různých věkových kategorií

Ačkoli osobnost i osobní pohoda zůstávají v průběhu života na stejné úrovni, tak i přesto u nich nalezneme menší změny. U osobní pohody se změny projevují v jednotlivých dimenzích. U SWB se v průběhu života zvyšuje životní spokojenost a pozitivní afekt, zatímco negativní afekt klesá (Diener, & Suh, 1997; Ryff, 2008). Změny v dimenzích PWB nalezneme ve studii Carol Ryff (1991), která porovnávala tři věkové skupiny - mladé dospělé (průměrný věk 19 let), středně dospělé (průměrný věk 46 let) a starší dospělé (průměrný věk 73 let). Pocit autonomie byl nejsilnější u středně dospělých. Kontrola prostředí byla nejnižší u mladých dospělých a pocit osobního růst byl nejnižší u nejstarších. K podobným výsledkům dospěli i Springer, Pudrovska a Hauser (2011), jejichž závěrem je, že osobní růst a smysl života s věkem klesá, a naopak kontrola prostředí s věkem roste, stejně tak pozitivní vztahy s druhými, které však největší změnu pravděpodobně zaznamenávají ve střední dospělosti (50 - 59 let).

Změny u osobnostních rysů v rámci Big Five srovnával McCrae et al. (1999) u 4 věkových skupin - 18-21 let, 22-29 let, 30-49 let a 50+ let. Ukázalo se, že starší lidé skórují níže v extraverci a otevřenosti vůči zkušenosti. Naopak vysoce skórují v přívětivosti a svědomitosti oproti mladším dospělým. Mladší dospělí také skórovali více v neuroticismu. K podobnému trendu ve vývoji osobnosti dospěl také Soto, John, Gosling, a Potter (2011), jejichž výsledky ukázaly zvyšující se přívětivost a svědomitost v průběhu života a naopak klesající neuroticismus. Otevřenost vůči nové zkušenosti měla mírnou vzrůstající tendenci a extraverte se projevovala pouze s malými rozdíly v průběhu dospělosti. Je nutné však podotknout, že stabilita osobnosti se zvyšuje s přibývajícím věkem, jak dokládá studie Anusic a Schimmacka (2016). Zároveň jejich studie naznačuje nesprávnost tvrzení, že po 30. věku jsou osobnostní rysy ustálené.

Tyto poznatky vedly výzkumníky k otázce, zda se vliv osobnosti na osobní pohodu v průběhu života nemění. Ehrhardt se svými kolegy (cit. dle Gomez, Krings, Bangerter, & Grob, 2009) zjistili, že vliv osobnosti na životní spokojenost byl větší u starších dospělých než u středně či mladších dospělých. Tento výsledek se stal východiskem výzkumu Gomez a jejich kolegů (2009), kteří porovnávali tři věkové skupiny - mladší dospělé (průměrný věk 26

let), středně dospělé (průměrný věk 50 let) a starší dospělé (průměrný věk 75 let). Jejich výsledek závěr výzkumu Ehrhardta nepotvrdil, a to především z hlediska extraverte, která se ukázala mít vliv pouze na SWB u mladších dospělých, avšak nikoli u středně či starších dospělých. Naopak neuroticismus měl nejsilnější vliv na SWB u starších dospělých a také jako jediný predikoval SWB u všech věkových kategorií. V roce 2012 Gomez, Allemand a Grob uskutečnili další výzkum, ve kterém extraverte měla vliv pouze na SWB mladších a středně dospělých. Vliv neuroticismu v rámci různých věkových skupin se neukázal být rozdílným.

Oproti tomu výzkum Butkovic, Brkovic a Bratka (2012) dospěl opět k jiným výsledkům. U adolescentů osobnost popsala 38% rozptylu SWB a 58% rozptylu PWB. U starších dospělých to bylo méně. Osobnost popsala 28% rozptylu SWB a 49% rozptylu PWB, což naznačuje tendenci menšího vlivu osobnosti na osobní pohodu v průběhu života. Avšak pro výzkum byly využity méně standardní metody – osobnost byla měřena pětifaktorovým osobnostním inventářem, SWB pomoví indexu osobní pohody a PWB pomocí Rosenbergovy škály sebehodnocení a škálou osamělosti. Co se však potvrdilo, byl výsledek studie Steela a jeho kolegů (2008), že osobnost může vysvětlit okolo 40% rozptylu osobní pohody, a že osobnost má větší vliv na PWB nežli na SWB.

Zdroji osobní pohody se zabývají i čeští výzkumníci. Hřebíčková, Blatný a Jelínek (2010) zkoumali vztah mezi osobností a životní spokojeností u dvou věkových skupin - u vysokoškolských studentů ve věku 18 až 45 let (průměrný věk byl 22 let) a u dospělých ve věku 40 až 83 let (průměrný věk 52 let). U vysokoškoláků se osobnostní rysy podílely na rozptylu osobní pohody 30%. U dospělých to bylo jen 20%. Osobnost tedy determinuje osobní pohodu výrazněji v mladším věku nežli ve starším. Nejsilnějším prediktorem byl neuroticismus. U vysokoškoláků byly zdrojem životní spokojenosti všechny osobnostní rysy z Big Five až na otevřenost vůči zkušenosti. U dospělých byl zdrojem pouze neuroticismus a extraverte. Zajímavé je, že se u obou věkových skupin projevíly rozdílné výsledky pro pohlaví, což se v jiných studiích neprokázalo (např. Šolcová, & Kebza, 2009). Výzkumníci své výsledky shrnují tak, že v mládí má osobní pohoda expresivní podobu a odvíjí se tak především od emočních zážitků, kdežto ve stáří dominuje rozumové, globální hodnocení života. Zdá se, že s přibývajícím věkem se posiluje osobní pohoda, založená na osobní zkušenosti (Blatný, & Šolcová, 2015).

Jelikož je obecně daleko méně studií, zabývajících se vlivem osobnosti na PWB, tak studie, která by ještě zkoumala tento vliv v průběhu života, nebyla ke dni 21. listopadu 2017

nalezena. Jistou představu bychom si však mohli teoreticky udělat z výsledků longitudinální studie Kokko, Tolvanen, and Pulkkinen (2013), kteří testovali respondenty ve věku 33/36, 42 a 50 let. Z tabulky, ve které uvádí odhady maximální pravděpodobnosti korelací (angl. maximum likelihood estimate for the correlation), lze vidět vzrůstající tendenci všech osobnostních rysů na PWB se zvyšujícím se věkem. Je možné se tak domnívat, že osobnost má v průběhu života daleko větší vliv na psychologickou osobní pohodu.

Empirická část

5. Výzkumné cíle, otázky a hypotézy

Dle popsaných výzkumů a teoretických konstruktů, si tato práce klade za cíl zjistit, zda existují rozdílné osobnostní souvislosti u obou typů osobní pohody mezi mladšími dospělými a středně dospělými. Ukazuje se, že osobnost vysvětluje více rozptylu subjektivní osobní pohody u mladších nežli u starších lidí (Blatný, & Šolcová, 2015). Výzkumy však ne vždy ukazují stejný výsledek, je tedy potřebné studie replikovat a rozšiřovat výsledky, které by mohly zlepšit návrhy intervencí pro zvýšení osobní pohody. Pokud budeme předpokládat, že u starších lidí osobnost není už tolik silným prediktorem osobní pohody jako u mladších jedinců, tak bude vhodnější se v rámci intervence pro zvýšení osobní pohody zaměřit například na emoční zážitky a zkušenosti.

Pro srovnání dvou věkových kohort byli zvoleni mladší dospělí - lidé ve věku v rozmezí 27 – 33 let. Středně dospělí jsou v této studii definováni jako “padesátníci” - lidé ve věku kolem 50 let. Věkové kohorty jsou věkově vymezeny velice úzce pro lepší porovnání možných rozdílností. Dále si studie klade za cíl porovnat dospělé, u kterých už lze předpokládat stabilnější osobnost, ačkoli jak výzkumy dokazují, osobnost není neměnná a získává na stabilitě postupem života (Anusic, & Schimmack, 2016).

Výzkumné otázky jsou tedy dvě: 1) Liší se souvislost osobnostních rysů se subjektivní osobní pohodou mezi mladšími dospělými a středně dospělými? a 2) Liší se souvislost osobnostních rysů s psychologickou osobní pohodou mezi mladšími dospělými a středně dospělými?

1) Liší se souvislost osobnostních rysů se subjektivní osobní pohodou mezi mladšími dospělými a středně dospělými?

Nejsilnějším osobnostním vztahem u SWB je předpokládaný neuroticismus spolu se svědomitostí a extravertizací. Přívětivost a otevřenost vůči zkušenosti se ne v každém výzkumu projevují jako koreláty subjektivní osobní pohody. U adolescentů však sledujeme všech pět osobnostních rysů jako zdroj. V rámci této práce není předpoklad, že u dospělých ať už mladších či středně dospělých je otevřenost vůči zkušenosti zdrojem osobní pohody. Důvodem jsou studie (DeNeve, & Cooper, 1998; Steel et al., 2008; Grant et al., 2009; Hřebíčková et al., 2010), které neprokázaly vztah otevřenosti vůči zkušenosti s jednotlivými komponentami subjektivní pohody, nebo se vztah prokázal jen velmi nepatrně. Navíc v

průběhu života rys otevřenosti vůči zkušenosti klesá (McCrae et al., 1999). Stejně tak u přívětivosti existují slabší výsledky v jejím vlivu na osobní pohodu. Nejsilněji se projevuje v negativní souvislosti vůči negativnímu afektu (Grant et al., 2009). V tomhle ohledu by se mohla projevit alespoň u mladších dospělých. U mladších dospělých by se měla projevovat silnější souvislost s emočním hodnocením (pozitivní a negativní afekt), a to z důvodu že v průběhu dospělosti klesá složka založená na intenzivních pozitivních emočních prožitcích a posiluje se kognitivní složka, přičemž u starších lidí nemá osobnost takový vliv na emoce. Dokážou již lépe emoce regulovat. Obecně lze říci, že v mládí má osobní pohoda expresivnější podobu (Hřebíčková et al., 2010; Blatný, & Šolcová, 2015).

H1: Osobnostní rysy mají silnější souvislost se subjektivní osobní pohodou u mladších dospělých než u středně dospělých.

H1a: Osobnostní rysy mají silnější souvislost se životní spokojeností u mladších dospělých než u středně dospělých.

H1b: Osobnostní rysy mají silnější souvislost s pozitivním afektem u mladších dospělých než u středně dospělých.

H1c: Osobnostní rysy mají silnější souvislost s negativním afektem u mladších dospělých než u středně dospělých.

2) Liší se souvislost osobnostních rysů s psychologickou osobní pohodou mezi mladšími dospělými a středně dospělými?

Osobnostní rysy daleko více predikují psychologickou osobní pohodu než subjektivní. Pozitivním vztahům by měla pomáhat přívětivost a extraverze, které se v průběhu věku mění. Dle Specht, Egloff a Schmukle (2011) dosahuje přívětivost a extraverze největší stability mezi 40. a 60. rokem života. Proto by mohly daleko více přispívat psychologické osobní pohodě ve střední dospělosti než v mladší.

Svědomitost se v průběhu věku taktéž zvyšuje, a jelikož by měla mít vliv především na osobní růst a smysl života, a to díky chování zaměřenému na cíl, se lze domnívat, že i v pozdějších letech bude mít daleko větší vliv na osobní pohodu. Osobnímu růstu by měla napomáhat z velké části otevřenost vůči zkušenosti, a to díky tomu, že otevřenost vede k chování, při kterém člověk vyhledává nové zážitky a zkušenosti (Schmutte, & Ryff, 1997; Grant et al., 2009).

Výsledky práce Garcia (2011) navíc ukazují, že u adolescentů PWB souvisí pouze s neuroticismem, svědomitostí a extravertí. Zároveň se v průběhu života zvyšuje rys přívětivosti, což může vést k lepším vztahům s druhými lidmi a díky tomu i k vyšší PWB. Přívětivější lidé budou totiž spíše navazovat pozitivní vztahy. Dále podle longitudinální studie Kokko, Tolvanen, and Pulkkinen (2013) se souvislost osobnostních rysů s PWB a jejími dimenzemi v průběhu času zvyšuje.

Vysvětlením může být taktéž teorie sociální investice (angl. social investment theory), která popisuje, že vývoj osobnosti souvisí i se sociálními rolmi, do kterých se v průběhu života člověk dostává. Člověk se například stává svědomitějším díky novým rolím v rámci kariéry či rodiny (Roberts, Wood, & Smith, 2005).

Na základě toho se domnívám, že osobnostní koreláty jsou silnější ve střední dospělosti u všech dimenzí psychologické osobní pohody.

H2: Osobnostní rysy mají silnější souvislost s psychologickou osobní pohodou u středně dospělých než u mladších dospělých.

H2a: Osobnostní rysy mají silnější souvislost s autonomií u středně dospělých než u mladších dospělých.

H2b: Osobnostní rysy mají silnější souvislost s pozitivními vztahy s druhými u středně dospělých než u mladších dospělých.

H2c: Osobnostní rysy mají silnější souvislost s kontrolou prostředí u středně dospělých než u mladších dospělých.

H2d: Osobnostní rysy mají silnější souvislost s osobním růstem u středně dospělých než u mladších dospělých.

H2e: Osobnostní rysy mají silnější souvislost se sebedřívěním u středně dospělých než u mladších dospělých.

H2f: Osobnostní rysy mají silnější souvislost se smyslem života u středně dospělých než u mladších dospělých.

6. Použité metody

6.1 Výzkumný soubor

6.1.1 Mladší dospělí

Výzkumný soubor mladších dospělých tvoří respondenti, kteří byli v průběhu března až října 2017 osloveni z řad rodinných příslušníků, známých a kolegů, a kteří následně takto oslovili své známé ve věku mezi 27 a 33 let. Jedná se tedy o lavinový výběr (snow-ball technique). Výzkumný vzorek tvoří 103 respondentů ve věku od 27 do 33 let ($M = 28,86$, $SD = 1,87$) – z toho 58 byly ženy a 45 bylo mužů.

Ve výzkumu se zjišťovaly i další sociodemografické údaje. Z hlediska vzdělání měli 2 (1,9%) respondenti pouze základní vzdělání, 3 (2,9%) respondenti byli vyučeni, 25 (24,3%) respondentů mělo středoškolské vzdělání s maturitou, 3 (2,9%) respondenti měli vyšší odborné vzdělání a 70 (68,0%) respondentů mělo vysokoškolské vzdělání. Většina respondentů byla ve vztahu – 43 (41,7%) respondentů bylo svobodných, ale ve vztahu a 30 (29,1%) respondentů žije v manželství. Dva respondenti byli rozvedení a 28 (27,2%) respondentů bylo bez partnera. Příjem 4 (3,9%) respondentů byl nižší než 10 000 Kč, 31 respondentů má průměrný příjem v rozmezí 10 – 20 tisíc Kč, 32 (31,1%) respondentů v rozmezí 20 – 30 tisíc Kč, 21 (20,4%) respondentů v rozmezí 30 – 40 tisíc Kč a 13 (12,6%) respondentů mají průměrný příjem nad 40 000 Kč. Většina respondentů (68,9%, $N = 71$) byla pracujících. Podnikatelů bylo 11 (10,7%) respondentů, stejně jako lidí na mateřské/rodičovské dovolené. Nejčastější pracovní pozicí byl specialista ($N = 33$, 32%), technický a odborný pracovník ($N = 20$, 19,4%), pracovník ve službách a prodeji ($N = 17$, 16,5%) a úředník ($N = 11$, 10,7%).

6.1.2 Středně dospělí

Výzkumný soubor pochází ze dvou longitudinálních studií – Brněnská a Pražská longitudinální studie celoživotního vývoje člověka. Obě studie probíhaly samostatně, ale v rámci posledních dvou měření byly sloučeny a používají stejnou metodologii. Nadále tato studie pokračuje jako výzkum vývoje ve střední a pozdní dospělosti.

Posledních dvou měření se zúčastnilo 150 osob – 63 mužů a 87 žen. Průměrný věk ve druhé vlně byl 50,15 let ($SD = 2,81$) a ve třetí vlně byl 54,82 let ($SD = 2,88$). VŠ vzdělání dosáhlo 68 respondentů (45,3%), 68 (45,3%) úplného středoškolského vzdělání a 14 respondentů (9,3 %) středoškolského vzdělání bez maturity. Ve třetí vlně bylo 96 respondentů

(64%) v manželství, 17 (11,3%) bylo v partnerském vztahu, 23 (15,3%) bylo rozvedených, 4 (2,7%) byli ovdovělí a 10 (6,7%) bylo single. Do výzkumného vzorku bylo využito pouze 149 respondentů, kteří vyplnili osobnostní dotazník i dotazníky zjišťující osobní pohodu.

Bližší průběh výzkumu a získání dat je popsáno v kapitole 6.3 Průběh výzkumu.

6.2 Použité metody

Pro výzkum byly využity stejné metody pro obě věkové kohorty. Data středně dospělých pochází z výzkumu prof. Blatného, vedoucího této diplomové práce a dle jeho výzkumu byly použity tytéž metody u mladších dospělých. Pro měření osobnostních rysů byl využit NEO pětifaktorový osobnostní inventář (NEO-FFI). U subjektivní osobní pohody byly zvoleny dvě metody, aby byla obsáhnuta její trojkomponentová struktura - životní spokojenost byla měřena The Satisfaction With Life Scale (SWLS) a pozitivní a negativní afekt zjišťovala metoda The UWIST Mood Adjective Checklist (UMACL). Psychologická osobní pohoda pak byla měřena Ryff's Scales of Psychological Well-being (SPWB). Všechny metody byly administrovány v českých překladech.

6.2.1 NEO pětifaktorový osobnostní inventář (NEO-FFI)

NEO-FFI měří pět obecných dimenzí osobnosti – neuroticismus, extraverte, otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost. Vychází z amerického dotazníku NEO Personality Inventory (NEO-PI), jehož autory jsou Costa a McCrae, a který byl v pozdějších letech revidován jako Revised NEO Personality Inventory. NEO-FFI je zkrácenou verzí NEO-PI, ve které se obecné dimenze osobnosti dále nediferencují na jednotlivé subškály.

Dotazník obsahuje 60 položek, kdy každá dimenze osobnosti obsahuje vždy 12 položek. Respondent vyplňuje na pětistupňové škále Likertova typu, do jaké míry ho tyto výpovědi vystihují – 0 znamená „vůbec nevystihuje“ a 4 znamená „úplně vystihuje“. Česká verze dotazníku byla poprvé přeložena v roce 1993 a následně přeformulována. Aktuální verze je vnitřně konzistentní – hodnoty Cronbachova koeficientu α se pohybují v rozmezí od 0,66 (otevřenost vůči zkušenosti) do 0,81 (extraverte) (Hřebíčková, & Urbánek, 2001).

6.2.2 The Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Český název této metody je Škála spokojenosti se životem. Autory metody jsou Diener, Emmons, Larsen a Griffin (1985). Škála byla vytvořena pro změření kognitivního posouzení životní spokojenosti jako komponenty subjektivní osobní pohody. Obsahuje pět položek, na které respondent odpovídá na devítibodové škále Likertova typu, jak moc dané tvrzení pro ně platí či neplatí.

Český překlad škály byl získán od vedoucího práce pana profesora Blatného, který škálu již využil v předešlých studiích a ukázala se být vnitřně konzistentní s hodnotou Cronbachova koeficientu α 0,835 (Blatný, Jelínek, & Hřebíčková, 2009).

6.2.3 The UWIST Mood Adjective Checklist (UMACL)

Afektivní komponentu SWB zjišťovala metoda měřící náladu pomocí dvanácti přídavných jmen, které jsou rozdělena do dvou škál – pozitivní a negativní nálada. Každá škála tak má 6 položek, na které respondent odpovídá pomocí pětistupňové škály Liketova typu. Metoda je tvořena tvrzením „Obvykle bývám“ a následně je doplněno přídavné jméno a respondent hodnotí, jestli „málo nebo vůbec“, „trochu“, „středně“, „docela dost“ nebo „velmi“. (Matthews, Jones, & Chamberlain, 1990).

Český překlad byl získán od vedoucího práce pana profesora Blatného. V této práci se metoda ukázala být vnitřně konzistentní – škála pro negativní afekt měla hodnotu Cronbachova koeficientu α 0,881 a pro škálu pozitivního afektu 0,89.

6.2.4 Ryff's Scales of Psychological Well-being (SPWB)

Pro zjištění psychologické osobní pohody a jeho šesti dimenzí bylo využito metody, vytvořené Carol Ryff. Tato metoda má více variant – podle počtu položek. Existuje 14-položková, 9-položková a 3-položková pro každou dimenzi, které jsou popsány v kapitole 1.3. V této práci byla využita 9-položková verze. Respondent odpovídá na 54 položek na šestibodové škále Likertova typu, zda s tvrzením „zcela nesouhlasí“ až „zcela souhlasí“. Metoda je vnitřně konzistentní – hodnota Cronbachova koeficientu α pro jednotlivé dimenze se pohybuje v rozmezí 0,83 – 0,91. Zároveň se prokázala být i validní (Ryff, n.d.; Ryff, 1989).

Český překlad byl získán od vedoucího práce pana profesora Blatného. V této práci se metoda ukázala být taktéž vnitřně konzistentní – hodnota Cronbachova koeficientu α se pro jednotlivé dimenze pohybovala v rozmezí 0,64 až 0,87.

6.3 Průběh výzkumu

Data mladších dospělých byla získána lavinovým sběrem. Kromě čtyř dotazníků byli respondenti požádáni o vyplnění sociodemografických faktorů – věk, pohlaví, vzdělání, rodinný stav, průměrný měsíční příjem, pracovní situace a pracovní pozice. Pracovní pozice sestávala z deseti kategorií na základě klasifikace zaměstnání CZ-ISCO, získané ze stránek Českého statistického úřadu (Český statistický úřad, n.d.) Respondentům byla jako odměna nabídnuta možnost zaslání výsledků z dotazníku na jejich email.

U středně dospělých probíhal sběr dat v rámci dvou longitudinálních studií. Brněnská studie se nazývá „Psychický vývoj dětí školního věku z různých sociálních prostředí“ a byla provedena Psychologickým ústavem AV ČR v letech 1961 až 1980. Do výzkumu bylo zařazeno 557 dětí, které se narodily mezi lety 1961 a 1964. Zastoupení dívek a chlapců bylo rovnoměrné. V 16 letech měl výzkumný vzorek už jen 331 respondentů. Pokles byl způsobem přechodem dětí ze základní školy na střední. Pražská longitudinální studie probíhá od roku 1994 a organizuje ji Státní zdravotní ústav. Je věnovaná zdravotním rizikům a zdravotnímu chování v dospělosti. Navazuje na studii „Longitudinální sledování růstu a duševního vývoje normálního dítěte na vzorku subjektů z hl. m. Prahy od jejich narození“, která probíhala v letech 1956 – 1980. Do výzkumu bylo zahrnuto 287 dětí narozených v letech 1956 – 1960. I zde došlo k úbytku respondentů, a to zejména s přechodem dětí na ZŠ a posléze na SŠ. Posledního vyšetření ve věku 20 let respondentů se zúčastnilo 176 osob základního souboru. V roce 1994 byl pražský soubor znovu osloven. Aktivovaný soubor tvoří osoby, s nimiž se po zhruba 15 letech (průměrný věk kohorty v té době 36 let) a pak ještě po dalších 10 letech (průměrný věk 46 let) podařilo navázat kontakt a které se dostavily k opakovanému vyšetření na pracoviště ve SZÚ. Na vyšetření ve věku 34 – 38 let (mladší dospělost) se dostavilo celkem 112 osob a na vyšetření ve věku 44 – 48 let (střední dospělost) přišlo celkem 98 osob. Počet osob, které se zúčastnily obou šetření ve středním věku, je celkem $N = 78$ (43 žen a 35 mužů).

7. Výsledky

7.1 Deskriptivní statistiky

Pro statistické zpracování dat bylo využito programu IBM SPSS Statistics 24. Rozložení všech 16 proměnných - jejich popisné statistiky - lze vidět pro každou věkovou skupinu zvlášť v tabulce 4. Průměrné hodnoty jednotlivých proměnných ukazují nižší neuroticismus u středně dospělých a naopak zbylé hodnoty osobnostních rysů mají vyšší průměrnou hodnotu. V rámci psychologické osobní pohody dosahují středně dospělí o něco málo vyšších hodnot, kromě osobního růstu, který mají nižší než mladší dospělí. Mladší dospělí dosahují průměrně vyšší subjektivní osobní pohody.

Tabulka 4 – Deskriptivní statistiky proměnných u mladších a středně dospělých

	Průměr		Směrodatná odchylka		Xmin		Xmax		Mann-Whitneyho
	Mladší	Středně	Mladší	Středně	Mladší	Středně	Mladší	Středně	U-test
NEO-FFI – neuroticismus	21,25	18,45	5,49	8,01	10,00	2,00	37,00	42,00	5785,50**
NEO-FFI – extraverte	25,72	29,40	3,91	8,34	16,00	7,00	36,00	47,00	10058,00**
NEO-FFI – otevřenost vůči zkušenosti	24,23	26,31	4,00	6,22	15,00	6,00	35,00	42,00	9162,00**
NEO-FFI – přívětivost	26,54	32,31	4,45	4,93	17,00	16,00	41,00	45,00	12512,50**
NEO-FFI – svědomitost	27,89	33,64	3,80	5,98	17,00	12,00	37,00	47,00	12257,50**
PWB – autonomie	4,29	4,31	0,80	0,61	2,22	2,71	5,89	5,93	7720,00
PWB – pozitivní vztahy s druhými	4,56	4,70	0,82	0,82	2,56	2,56	6,00	6,00	8519,00
PWB – kontrola prostředí	4,43	4,44	0,78	0,75	1,56	2,00	5,78	5,89	7643,50
PWB – osobní růst	4,61	4,26	0,60	0,78	2,78	1,78	5,78	5,89	5484,50**
PWB – sebezpřijetí	4,46	4,47	0,91	0,78	1,33	2,00	6,00	5,89	7351,00
PWB – smysl života	4,48	4,51	0,70	0,72	2,00	2,56	5,78	5,89	7701,50
PWB celkem	4,47	4,45	0,56	0,56	2,83	2,79	5,59	5,71	7467,50
SWB – pozitivní afekt	2,70	2,49	0,73	0,67	0,67	0,50	4,00	4,00	6644,00
SWB – negativní afekt	1,03	0,81	0,80	0,69	0,00	0,00	3,67	3,17	6270,50*
SWB – životní spokojenost	6,73	6,39	1,50	1,60	1,80	1,60	9,00	9,00	6317,50*
SWB celkem	2,80	2,69	0,86	0,86	-0,07	-0,22	4,16	4,11	7180,00

Poznámka: *p < 0,05, **p < 0,01, NEO-FFI = měřené osobnostní rysy metodou NEO pětifaktorový osobnostní inventář, PWB = psychologická osobní pohoda, SWB = subjektivní osobní pohoda, PWB celkem = zprůměrovaný součet všech dimenzí patřící PWB, SWB celkem = zprůměrovaný součet všech tří komponent patřící SWB

Pro zjištění normálního rozložení dat bylo využito Shapirova-Wilkova testu, histogramů, P-P grafů a box plotů. U mladších dospělých test i grafy potvrdily přibližně normální rozložení u všech osobnostních rysů kromě přívětivosti (zešikmení zprava). U středně dospělých testy i grafy potvrdily přibližně normální rozložení u všech osobnostních rysů kromě svědomitosti (zešikmení zleva). Dimenze psychologické osobní pohody se neukázaly být přibližně normálně rozložené, ale zešikmené zleva, kromě autonomie. U středně dospělých byla ještě přibližně normálně rozložena dimenze smysl života. Subjektivní osobní pohoda nebyla přibližně normálně rozložena v žádné své komponentě. Životní spokojenost a pozitivní afekt byly zešikmené zleva. Negativní afekt byl zešikmen zprava.

Následně bylo potřeba ověřit homogenitu vzorku – jestli se v osobní pohodě mezi sebou lidé na základě pohlaví, vzdělání, rodinného stavu, příjmu, pracovní situace a pracovní pozice neliší. Pohlaví bylo zjišťováno v obou věkových skupinách. Zbylé údaje byly sesbírány pouze pro mladší dospělé.

Z hlediska pohlaví byl proveden t-test, který neprokázal rozdíl v míře autonomie ani u mladších dospělých ani u středně dospělých – $t(101) = 2,32, p > 0,05$ pro mladší dospělé, $t(147) = -0,25, p > 0,05$ pro středně dospělé. Pro zbylé proměnné bylo využito Mann-Whitneyho U-testu kvůli jejich mírnému zešikmení. U středně dospělých se žádný rozdíl mezi muži a ženami v těchto proměnných neprokázal. U mladších dospělých se prokázal rozdíl u pozitivních vztahů s druhými, kontroly prostředí a sebezpřijetí. Ženy ($M = 4,79, SD = 0,79$) vykazují vyšší míru pozitivních vztahu s druhými než muži ($M = 4,27, SD = 0,76$) – $U = 1825, z = 3,46, p = 0,001, r = 0,34$. Stejně tak ženy ($M = 4,55, SD = 0,81$) vykazují vyšší míru kontroly prostředí než muži ($M = 4,28, SD = 0,72$) – $U = 1632, z = 2,18, p < 0,05, r = 0,21$. Více sebezpřijetí vykazují taktéž ženy ($M = 4,60, SD = 0,95$) oproti mužům ($M = 4,30, SD = 0,84$) – $U = 1632,5, z = 2,18, p < 0,05, r = 0,21$.

Z hlediska rozdílnosti osobní pohody skrze vzdělání bylo využito taktéž t-testu, i když obsahuje 5 kategorií. Avšak základní vzdělání mají pouze 2 respondenti, vyučení jsou pouze 3 respondenti a vyšší odborné vzdělání mají 3 respondenti. Porovnávala se pouze skupina se středním a vysokoškolským vzděláním. Rozdíl se ukázal u Mann-Whitneyho U-testu při porovnávání v životní spokojenosti. Respondenti s vysokoškolským vzděláním ($M = 6,93, SD = 1,45$) vykazují vyšší míru životní spokojenosti než respondenti se středoškolským vzděláním ($M = 6,31, SD = 1,51$) – $U = 1111,50, z = 2,00, p < 0,05, r = 0,21$.

Pro zjištění možných rozdílů v osobní pohodě na základě rodinného stavu bylo využito analýzy rozptylu a post hoc testu Games-Howell, jelikož rodinný stav obsahuje 4 kategorie, ale byla provedena pouze na 3 kategoriích (svobodní, kteří jsou bez partnera, svobodní ve vztahu, ženatí/vdané), jelikož kategorie rozvedení měla pouze 2 respondenty. ANOVA byla využita i přes mírné zešikmení proměnných, jelikož se jedná o robustní test, který je spíše náchylný na špičatost než na šikmost (Field, 2009). ANOVA neprokázala žádný statisticky významný rozdíl.

Z hlediska příjmu byla provedena taktéž analýza rozptylu a post hoc testu Games-Howell, přičemž rozdíl mezi skupinami s rozdílným příjmem se neprokázal. Pro pracovní pozici byly pro srovnání použity pouze pět kategorií na místo osmi, jelikož tři kategorie (řemeslníci, montéři a pracovníci v zemědělství, lesnictví a rybářství) měly pouze po jednom respondentovi. ANOVA a post hoc test Games-Howell neprokázal žádný statisticky významný rozdíl v osobní pohodě na základě pracovní pozice.

Nejvíce rozdílů v míře osobní pohody se projevilo na základě pracovní situace. Ta byla analyzována taktéž za pomoci ANOVA a post hoc testu Games-Howell. Pozitivní vztahy s druhými více vykazovali lidé na mateřské/rodičovské dovolené ($M = 5,19$, $SD = 0,49$) oproti pracujícím ($M = 4,53$, $SD = 0,80$) – $F(4, 98) = 2,60$, $p < 0,05$, $\omega^2 = 0,06$. Rozdílnou míru kontroly prostředí mají lidé na mateřské/rodičovské dovolené ($M = 5,04$, $SD = 0,54$) a pracující ($M = 4,44$, $SD = 0,68$) – Welchovo $F(4, 10,90) = 3,44$, $p < 0,05$, $\omega^2 = 0,14$. Nezaměstnaní ($M = 4,63$, $SD = 1,86$) také dosahovali nejnižší míry životní spokojenosti oproti lidem na mateřské/rodičovské dovolené ($M = 7,53$, $SD = 1,60$) – $F(4, 98) = 5,08$, $p < 0,01$, $\omega^2 = 0,14$.

Statisticky významné rozdíly jsou dány i velikostí vzorku, kdy některé skupiny měly pouhých pár respondentů a velikosti účinku těchto rozdílů jsou slabé. Z praktických důvodů pro další analýzu dat není žádný z těchto rozdílů důležitý. Tyto analýzy potvrdily homogenitu vzorku.

7.2 Korelační matice

Dalším krokem bylo provedení korelačních matic. Bivariační korelační matice byla spočítána pomocí Spearmanova korelačního koeficientu kvůli narušení předpokladu normálně rozložených dat, který je potřeba pro Pearsonův korelační koeficient. Tabulka 5 uvádí korelační matici pro mladší dospělé a tabulka 6 ji uvádí pro středně dospělé.

U mladších dospělých dimenze PWB korelují s osobností středně především jen s neuroticismem a extravertí. Výjimkou je smysl života, který koreluje s otevřeností vůči zkušenosti. U pozitivních vztahů s druhými se k tomu přidává navíc přívětivost a u osobního růstu svědomitost. U středně dospělých korelují jednotlivé dimenze více a i silněji. Navíc se přidávají další osobnostní rysy. Pozitivní vztahy s druhými a osobní růst koreluje se všemi pěti faktory osobnosti.

V rámci komponent SWB se u mladších dospělých prokázala korelace všech tří komponent s neuroticismem. Extraverze středně koreluje s pozitivním afektem a přívětivost má slabší korelaci s životní spokojeností a pozitivním afektem. U středně dospělých jsou korelace opět vyšší a silnější. Všechny komponenty korelují s osobnostními rysy kromě otevřenosti vůči zkušenosti.

Tabulka 5 – Korelační matice proměnných pro mladší dospělé

Proměnná	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
1. Neuroticismus	1															
2. Extraverze	0,01	1														
3. Otevřenost vůči zkušenosti	-0,73	0,22*	1													
4. Přívětivost	0,21*	0,08	0,08	1												
5. Svědomitost	-0,03	0,34**	0,21*	0,26**	1											
6. Autonomie (PWB)	-0,52**	0,05	-0,10	0,10	0,17*	1										
7. Pozitivní vztahy (PWB)	-0,33**	0,28*	0,10	-0,31**	0,11	0,09	1									
8. Kontrola prostředí (PWB)	-0,44**	0,25**	0,03	-0,13	0,15	0,44**	0,56**	1								
9. Osobní růst (PWB)	-0,45**	0,17*	-0,14	0,06	0,18*	0,42**	0,26**	0,31**	1							
10. Sebeříjetí (PWB)	-0,51**	0,14	0,00	-0,13	0,15	0,46**	0,57**	0,67**	0,45**	1						
11. Smysl života (PWB)	-0,24**	0,05	-0,25**	0,05	0,13	0,28**	0,19*	0,43**	0,46**	0,32**	1					
12. PWB	-0,58**	0,20*	-0,09	-0,12	0,19*	0,63**	0,64**	0,80**	0,63**	0,83**	0,59**	1				
13. Životní spokojenost (SWB)	-0,34**	0,07	-0,07	-0,19*	0,15	0,19*	0,50**	0,60**	0,31**	0,72**	0,39**	0,65**	1			
14. Pozitivní afekt (SWB)	-0,34**	0,32**	-0,02	-0,21*	0,08	0,44**	0,50**	0,57**	0,41**	0,60**	0,27**	0,64**	0,49**	1		
15. Negativní afekt (SWB)	0,40**	-0,00	-0,07	0,12	-0,05	-0,41**	-0,37**	-0,46**	-0,21*	-0,49**	-0,23**	-0,51**	-0,38**	-0,51**	1	
16. SWB	-0,41**	0,14	-0,03	-0,23*	0,12	0,36**	0,59**	0,69**	0,36**	0,78**	0,39**	0,75**	0,87**	0,75**	-0,69**	1

Poznámka: *p < 0,05, **p < 0,01, PWB = psychologická osobní pohoda, SWB = subjektivní osobní pohoda.

Tabulka 6 – Korelační matice proměnných pro středně dospělé

Proměnná	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
1. Neuroticismus	1															
2. Extraverze	-0,52**	1														
3. Otevřenost vůči zkušenosti	-0,04	0,15*	1													
4. Přívětivost	-0,32**	0,24**	-0,02	1												
5. Svědomitost	-0,41**	0,43**	0,10	0,20**	1											
6. Autonomie (PWB)	-0,35**	0,21**	0,24**	0,04	0,25**	1										
7. Pozitivní vztahy (PWB)	-0,44**	0,66**	0,15*	0,43**	0,37**	0,28**	1									
8. Kontrola prostředí (PWB)	-0,57**	0,52**	0,04	0,25**	0,53**	0,36**	0,62**	1								
9. Osobní růst (PWB)	-0,33**	0,58**	0,33**	0,19**	0,28**	0,26**	0,51**	0,42**	1							
10. Sebeříjetí (PWB)	-0,60**	0,45**	0,10	0,35**	0,33**	0,42**	0,59**	0,68**	0,54**	1						
11. Smysl života (PWB)	-0,35**	0,53**	0,23**	0,13	0,42**	0,27**	0,56**	0,51**	0,59**	0,49**	1					
12. PWB	-0,56**	0,69**	0,24**	0,31**	0,49**	0,52**	0,80**	0,78**	0,75**	0,79**	0,76**	1				
13. Životní spokojenost (SWB)	-0,48**	0,32**	0,07	0,24**	0,22**	0,31**	0,46**	0,56**	0,39**	0,71**	0,42**	0,60**	1			
14. Pozitivní afekt (SWB)	-0,57**	0,60**	0,11	0,20**	0,30**	0,31**	0,59**	0,63**	0,53**	0,69**	0,48**	0,72**	0,62**	1		
15. Negativní afekt (SWB)	0,53**	-0,41**	0,04	-0,24**	-0,27**	-0,23**	-0,40**	-0,54**	-0,37**	-0,57**	-0,42**	-0,53**	-0,46**	-0,54**	1	
16. SWB	-0,59**	0,45**	0,05	0,28*	0,29**	0,35**	0,54**	0,67**	0,48**	0,79**	0,50**	0,71**	0,93**	0,80**	-0,68**	1

Poznámka: *p < 0,05, **p < 0,01, PWB = psychologická osobní pohoda, SWB = subjektivní osobní pohoda.

7.3 Lineárně regresní modelování

Pro ověření vztahu osobní pohody (a jeho jednotlivých dimenzí) s osobnostními rysy jako osobnostními zdroji bylo využito lineární regrese, metody Enter, ve které jsou prediktory osobnostní rysy podle Big Five. Nejprve byly zkontrolovány předpoklady pro lineární regresi – závislá je alespoň intervalová proměnná, prediktory taktéž, nenulový rozptyl prediktorů, absence vysoké kolinearity (pomocí hodnot tolerance a VIF), homoskedascita (pomocí grafů), nezávislost reziduí (pomocí Durbin-Watsonova testu), normálně rozložená rezidua (pomocí grafů), nezávislost jednotlivých případů a linearita vztahu. Všechny zmíněné předpoklady byly u všech 22 modelů splněny – pro každou věkovou skupinu vzniklo 11 modelů.

První dva modely se závislou proměnnou psychologické osobní pohody (PWB) a prediktory osobnostních rysů se ukázal být statisticky významným – pro mladší dospělé $F(5, 97) = 22,91$, $p < 0,001$ a pro středně dospělé $F(5, 143) = 44,90$, $p < 0,001$. Model pro mladší dospělé vysvětluje 54,1% rozptylu PWB ($R = 0,74$, $R^2 = 0,54$, adjustovaný $R^2 = 0,52$). Model pro středně dospělé vysvětluje 61% rozptylu PWB ($R = 0,78$, $R^2 = 0,61$, adjustovaný $R^2 = 0,60$). Regresní koeficienty pro prediktory jsou zmíněny v tabulce 7.

Další dva modely se závislou proměnnou subjektivní osobní pohody (SWB) a prediktory osobnostních rysů se ukázal být statisticky významným – pro mladší dospělé $F(5, 97) = 8,68$, $p < 0,001$ a pro středně dospělé $F(5, 143) = 23,17$, $p < 0,001$. Model pro mladší dospělé vysvětluje 30,9% rozptylu SWB ($R = 0,56$, $R^2 = 0,31$, adjustovaný $R^2 = 0,27$). Model pro středně dospělé vysvětluje 44,8% rozptylu SWB ($R = 0,67$, $R^2 = 0,45$, adjustovaný $R^2 = 0,43$). Regresní koeficienty pro prediktory jsou zmíněny v tabulce 8.

Tabulka 7 – Regresní koeficienty modelu psychologické osobní pohody (PWB)

	B	SE	Beta	t	p
<i>Mladší dospělí</i>					
Konstanta	4,86	0,41		11,80	0,000
Neuroticismus	-0,07	0,01	-0,65	-8,98	0,000
Extraverze	0,02	0,01	0,17	2,26	0,026
Otevřenost vůči zkušenosti	-0,03	0,01	-0,21	-2,98	0,004
Prívětivost	0,00	0,01	0,01	0,08	0,937
Svědomitost	0,04	0,01	0,27	3,49	0,001
<i>Středně dospělí</i>					
Konstanta	2,83	0,33		8,67	0,000
Neuroticismus	-0,02	0,01	-0,32	-4,91	0,000
Extraverze	0,03	0,00	0,39	5,96	0,000
Otevřenost vůči zkušenosti	0,02	0,01	0,16	3,06	0,003
Prívětivost	0,01	0,01	0,09	1,62	0,108
Svědomitost	0,02	0,01	0,17	2,81	0,006

Poznámka: model pro mladší dospělé – $R^2=0,54$ a model pro středně dospělé – $R^2=0,61$.

Tabulka 8 – Regresní koeficienty modelu subjektivní osobní pohody (SWB)

	B	SE	Beta	t	p
<i>Mladší dospělí</i>					
Konstanta	3,70	0,78		4,76	0,000
Neuroticismus	-0,08	0,01	-0,49	-5,48	0,000
Extraverze	0,02	0,02	0,07	0,74	0,462
Otevřenost vůči zkušenosti	-0,02	0,02	-0,07	-0,82	0,416
Prívětivost	-0,02	0,02	-0,10	-1,05	0,295
Svědomitost	0,04	0,02	0,19	2,03	0,046
<i>Středně dospělí</i>					
Konstanta	2,94	0,60		4,93	0,000
Neuroticismus	-0,06	0,01	-0,53	-6,88	0,000
Extraverze	0,02	0,01	0,21	2,72	0,007
Otevřenost vůči zkušenosti	0,00	0,01	0,00	-0,02	0,983
Prívětivost	0,01	0,01	0,07	1,03	0,305
Svědomitost	-0,01	0,01	-0,05	-0,62	0,534

Poznámka: model pro mladší dospělé – $R^2=0,31$ a model pro středně dospělé – $R^2=0,45$.

Další modely se týkají jednotlivých dimenzí. Dva modely se závislou proměnnou autonomie (PWB) a prediktory osobnostních rysů se ukázal být statisticky významným – pro mladší dospělé $F(5, 97) = 11,47, p < 0,001$ a pro středně dospělé $F(5, 143) = 7,07, p < 0,001$. Model pro mladší dospělé vysvětluje 37,2% rozptylu autonomie ($R = 0,61, R^2 = 0,37$, adjustovaný $R^2 = 0,34$). Model pro středně dospělé vysvětluje 19,8% rozptylu autonomie ($R = 0,45, R^2 = 0,20$, adjustovaný $R^2 = 0,17$). Regresní koeficienty pro prediktory jsou zmíněny v tabulce 9.

Tabulka 9 – Regresní koeficienty modelu autonomie (PWB)

	B	Standardní chyba	Beta	t	p
<i>Mladší dospělí</i>					
Konstanta	4,84	0,69		7,01**	0,000
Neuroticismus	-0,09	0,01	-0,59	-6,94**	0,000
Extraverze	0,01	0,02	0,07	0,77	0,444
Otevřenost vůči zkušenosti	-0,04	0,02	-0,20	-2,44*	0,017
Přívětivost	0,05	0,02	0,26	2,98*	0,004
Svědomitost	0,02	0,02	0,11	1,24	0,218
<i>Středně dospělí</i>					
Konstanta	4,40	0,50		8,74	0,000
Neuroticismus	-0,03	0,01	-0,38	-4,09	0,000
Extraverze	0,00	0,01	-0,04	-0,40	0,693
Otevřenost vůči zkušenosti	0,02	0,01	0,21	2,71	0,008
Přívětivost	-0,01	0,01	-0,09	-1,11	0,271
Svědomitost	0,01	0,01	0,10	1,13	0,263

Poznámka: model pro mladší dospělé – $R^2=0,37$ a model pro středně dospělé – $R^2=0,20$.

Dva modely se závislou proměnnou pozitivní vztahy s druhými (PWB) a prediktory osobnostních rysů se ukázal být statisticky významným – pro mladší dospělé $F(5, 97) = 11,38, p < 0,001$ a pro středně dospělé $F(5, 143) = 34,90, p < 0,001$. Model pro mladší dospělé vysvětluje 37,0% rozptylu pozitivních vztahů s druhými ($R = 0,61, R^2 = 0,37$, adjustovaný $R^2 = 0,34$). Model pro středně dospělé vysvětluje 55,0% rozptylu pozitivních vztahů s druhými ($R = 0,74, R^2 = 0,55$, adjustovaný $R^2 = 0,53$). Regresní koeficienty pro prediktory jsou zmíněny v tabulce 10.

Tabulka 10 – Regresní koeficienty modelu pozitivních vztahů s druhými (PWB)

	B	SE	Beta	t	p
<i>Mladší dospělí</i>					
Konstanta	4,90	0,71		6,94	0,000
Neuroticismus	-0,05	0,01	-0,33	-3,82	0,000
Extraverze	0,04	0,02	0,21	2,38	0,019
Otevřenost vůči zkušenosti	0,00	0,02	-0,02	-0,24	0,809
Prívětivost	-0,07	0,02	-0,35	-4,01	0,000
Svědomitost	0,05	0,02	0,23	2,56	0,012
<i>Středně dospělí</i>					
Konstanta	1,54	0,51		3,02	0,003
Neuroticismus	-0,01	0,01	-0,11	-1,58	0,118
Extraverze	0,05	0,01	0,53	7,53	0,000
Otevřenost vůči zkušenosti	0,01	0,01	0,06	1,12	0,265
Prívětivost	0,05	0,01	0,28	4,67	0,000
Svědomitost	0,00	0,01	0,03	0,44	0,658

Poznámka: model pro mladší dospělé – $R^2=0,37$ a model pro středně dospělé – $R^2=0,55$.

Tabulka 11 – Regresní koeficienty modelu kontroly prostředí (PWB)

	B	SE	Beta	t	p
<i>Mladší dospělí</i>					
Konstanta	4,62	0,69		6,66	0,000
Neuroticismus	-0,07	0,01	-0,48	-5,55	0,000
Extraverze	0,03	0,02	0,16	1,78	0,079
Otevřenost vůči zkušenosti	-0,02	0,02	-0,12	-1,42	0,160
Prívětivost	-0,01	0,02	-0,07	-0,72	0,472
Svědomitost	0,05	0,02	0,23	2,52	0,013
<i>Středně dospělí</i>					
Konstanta	3,45	0,49		7,08	0,000
Neuroticismus	-0,04	0,01	-0,40	-5,47	0,000
Extraverze	0,02	0,01	0,20	2,70	0,008
Otevřenost vůči zkušenosti	-0,01	0,01	-0,05	-0,86	0,389
Prívětivost	0,00	0,01	0,02	0,38	0,701
Svědomitost	0,04	0,01	0,28	4,20	0,000

Poznámka: model pro mladší dospělé – $R^2=0,34$ a model pro středně dospělé – $R^2=0,51$.

Dva modely se závislou proměnnou kontrola prostředí (PWB) a prediktory osobnostních rysů se ukázal být statisticky významným – pro mladší dospělé $F(5, 97) = 9,94$, $p < 0,001$ a pro středně dospělé $F(5, 143) = 29,75$, $p < 0,001$. Model pro mladší dospělé vysvětluje 33,9% rozptylu kontroly prostředí ($R = 0,58$, $R^2 = 0,34$, adjustovaný $R^2 = 0,31$). Model pro středně dospělé vysvětluje 51,0% rozptylu kontroly prostředí ($R = 0,71$, $R^2 = 0,51$, adjustovaný $R^2 = 0,49$). Regresní koeficienty pro prediktory jsou zmíněny v tabulce 11.

Dva modely se závislou proměnnou osobní růst (PWB) a prediktory osobnostních rysů se ukázal být statisticky významným – pro mladší dospělé $F(5, 97) = 11,81$, $p < 0,001$ a pro středně dospělé $F(5, 143) = 20,89$, $p < 0,001$. Model pro mladší dospělé vysvětluje 37,8% rozptylu osobního růstu ($R = 0,62$, $R^2 = 0,38$, adjustovaný $R^2 = 0,35$). Model pro středně dospělé vysvětluje 42,2% rozptylu osobního růstu ($R = 0,65$, $R^2 = 0,42$, adjustovaný $R^2 = 0,40$). Regresní koeficienty pro prediktory jsou zmíněny v tabulce 12.

Tabulka 12 – Regresní koeficienty modelu osobního růstu (PWB)

	B	SE	Beta	t	p
<i>Mladší dospělí</i>					
Konstanta	4,65	0,52		8,96	0,000
Neuroticismus	-0,06	0,01	-0,54	-6,39	0,000
Extraverze	0,03	0,01	0,19	2,12	0,036
Otevřenost vůči zkušenosti	-0,04	0,01	-0,26	-3,11	0,002
Přívětivost	0,03	0,01	0,19	2,12	0,037
Svědomitost	0,03	0,01	0,17	1,93	0,056
<i>Středně dospělí</i>					
Konstanta	1,41	0,55		2,58	0,011
Neuroticismus	0,00	0,01	0,01	0,10	0,918
Extraverze	0,05	0,01	0,50	6,27	0,000
Otevřenost vůči zkušenosti	0,04	0,01	0,29	4,48	0,000
Přívětivost	0,01	0,01	0,05	0,70	0,487
Svědomitost	0,01	0,01	0,06	0,84	0,400

Poznámka: model pro mladší dospělé – $R^2=0,38$ a model pro středně dospělé – $R^2=0,42$.

Dva modely se závislou proměnnou sebepřijetí (PWB) a prediktory osobnostních rysů se ukázal být statisticky významným – pro mladší dospělé $F(5, 97) = 11,89$, $p < 0,001$ a pro středně dospělé $F(5, 143) = 23,84$, $p < 0,001$. Model pro mladší dospělé vysvětluje 38,0% rozptylu sebepřijetí ($R = 0,62$, $R^2 = 0,38$, adjustovaný $R^2 = 0,35$). Model pro středně dospělé vysvětluje 45,5% rozptylu sebepřijetí ($R = 0,67$, $R^2 = 0,46$, adjustovaný $R^2 = 0,44$). Regresní koeficienty pro prediktory jsou zmíněny v tabulce 13.

Tabulka 13 – Regresní koeficienty modelu sebepřijetí (PWB)

	B	SE	Beta	t	p
<i>Mladší dospělí</i>					
Konstanta	4,94	0,78		6,30	0,000
Neuroticismus	-0,10	0,01	-0,57	-6,78	0,000
Extraverze	0,02	0,02	0,09	1,07	0,287
Otevřenost vůči zkušenosti	-0,02	0,02	-0,07	-0,86	0,395
Přívětivost	0,00	0,02	0,00	0,03	0,973
Svědomitost	0,05	0,02	0,20	2,28	0,025
<i>Středně dospělí</i>					
Konstanta	3,75	0,53		7,03	0,000
Neuroticismus	-0,05	0,01	-0,48	-6,31	0,000
Extraverze	0,02	0,01	0,17	2,25*	0,026
Otevřenost vůči zkušenosti	0,01	0,01	0,07	1,05	0,297
Přívětivost	0,02	0,01	0,13	1,99	0,049
Svědomitost	0,01	0,01	0,05	0,71	0,479

Poznámka: model pro mladší dospělé – $R^2=0,38$ a model pro středně dospělé – $R^2=0,46$.

Dva modely se závislou proměnnou smysl života (PWB) a prediktory osobnostních rysů se ukázal být statisticky významným – pro mladší dospělé $F(5, 97) = 4,83$, $p = 0,001$ a pro středně dospělé $F(5, 143) = 17,59$, $p < 0,001$. Model pro mladší dospělé vysvětluje 19,9% rozptylu smyslu života ($R = 0,45$, $R^2 = 0,20$, adjustovaný $R^2 = 0,16$). Model pro středně dospělé vysvětluje 38,1% rozptylu smyslu života ($R = 0,62$, $R^2 = 0,38$, adjustovaný $R^2 = 0,36$). Regresní koeficienty pro prediktory jsou zmíněny v tabulce 14.

Dva modely se závislou proměnnou životní spokojenost (SWB) a prediktory osobnostních rysů se ukázal být statisticky významným – pro mladší dospělé $F(5, 97) = 5,84$,

$p < 0,001$ a pro středně dospělé $F(5, 143) = 12,26$, $p < 0,001$. Model pro mladší dospělé vysvětluje 23,1% rozptylu životní spokojenosti ($R = 0,48$, $R^2 = 0,23$, adjustovaný $R^2 = 0,19$). Model pro středně dospělé vysvětluje 30,0% rozptylu životní spokojenosti ($R = 0,55$, $R^2 = 0,30$, adjustovaný $R^2 = 0,28$). Regresní koeficienty pro prediktory jsou zmíněny v tabulce 15.

Tabulka 14 – Regresní koeficienty modelu smysl života (PWB)

	B	SE	Beta	t	p
<i>Mladší dospělí</i>					
Konstanta	5,20	0,68		7,60	0,000
Neuroticismus	-0,04	0,01	-0,31	-3,24	0,002
Extraverze	0,01	0,02	0,03	0,28	0,778
Otevřenost vůči zkušenosti	-0,05	0,02	-0,31	-3,28	0,001
Přívětivost	0,01	0,02	0,05	0,51	0,611
Svědomitost	0,04	0,02	0,21	2,10	0,039
<i>Středně dospělí</i>					
Konstanta	2,43	0,53		4,60	0,000
Neuroticismus	-0,01	0,01	-0,12	-1,50	0,135
Extraverze	0,03	0,01	0,33	3,95	0,000
Otevřenost vůči zkušenosti	0,02	0,01	0,19	2,78	0,006
Přívětivost	-0,01	0,01	-0,04	-0,54	0,587
Svědomitost	0,03	0,01	0,26	3,47	0,001

Poznámka: model pro mladší dospělé – $R^2=0,20$ a model pro středně dospělé – $R^2=0,38$.

Dva modely se závislou proměnnou pozitivní afekt (SWB) a prediktory osobnostních rysů se ukázal být statisticky významným – pro mladší dospělé $F(5, 97) = 6,90$, $p < 0,001$ a pro středně dospělé $F(5, 143) = 29,45$, $p < 0,001$. Model pro mladší dospělé vysvětluje 26,2% rozptylu pozitivního afektu ($R = 0,51$, $R^2 = 0,26$, adjustovaný $R^2 = 0,22$). Model pro středně dospělé vysvětluje 50,7% rozptylu pozitivního afektu ($R = 0,71$, $R^2 = 0,51$, adjustovaný $R^2 = 0,49$). Regresní koeficienty pro prediktory jsou zmíněny v tabulce 16.

Tabulka 15 – Regresní koeficienty modelu životní spokojenosti (SWB)

	B	SE	Beta	t	p
<i>Mladší dospělí</i>					
Konstanta	8,41	1,43		5,88	0,000
Neuroticismus	-0,11	0,03	-0,41	-4,31	0,000
Extraverze	-0,02	0,04	-0,04	-0,39	0,697
Otevřenost vůči zkušenosti	-0,03	0,04	-0,09	-0,92	0,360
Prívětivost	-0,03	0,03	-0,09	-0,89	0,377
Svědomitost	0,09	0,04	0,24	2,35	0,021
<i>Středně dospělí</i>					
Konstanta	6,89	1,24		5,54	0,000
Neuroticismus	-0,10	0,02	-0,48	-5,59	0,000
Extraverze	0,02	0,02	0,08	0,88	0,380
Otevřenost vůči zkušenosti	0,01	0,02	0,03	0,40	0,687
Prívětivost	0,03	0,02	0,10	1,28	0,202
Svědomitost	-0,01	0,02	-0,04	-0,47	0,642

Poznámka: model pro mladší dospělé – $R^2=0,23$ a model pro středně dospělé – $R^2=0,30$.

Tabulka 16 – Regresní koeficienty modelu pozitivního afektu (SWB)

	B	SE	Beta	t	p
<i>Mladší dospělí</i>					
Konstanta	2,56	0,68		3,77	0,000
Neuroticismus	-0,05	0,01	-0,37	-3,97	0,000
Extraverze	0,06	0,02	0,30	3,16	0,002
Otevřenost vůči zkušenosti	-0,02	0,02	-0,09	-0,98	0,331
Prívětivost	-0,02	0,02	-0,10	-1,08	0,282
Svědomitost	0,02	0,02	0,11	1,08	0,281
<i>Středně dospělí</i>					
Konstanta	2,18	0,44		5,03	0,000
Neuroticismus	-0,03	0,01	-0,40	-5,54	0,000
Extraverze	0,03	0,01	0,42	5,74	0,000
Otevřenost vůči zkušenosti	0,00	0,01	-0,01	-0,18	0,861
Prívětivost	0,00	0,01	0,02	0,29	0,771
Svědomitost	0,00	0,01	-0,03	-0,46	0,648

Poznámka: model pro mladší dospělé – $R^2=0,26$ a model pro středně dospělé – $R^2=0,51$.

Dva modely se závislou proměnnou negativní afekt (SWB) a prediktory osobnostních rysů se ukázal být statisticky významným – pro mladší dospělé $F(5, 97) = 6,66$, $p < 0,001$ a pro středně dospělé $F(5, 143) = 15,98$, $p < 0,001$. Model pro mladší dospělé vysvětluje 25,6% rozptylu negativního afektu ($R = 0,51$, $R^2 = 0,26$, adjustovaný $R^2 = 0,22$). Model pro středně dospělé vysvětluje 35,8% rozptylu negativního afektu ($R = 0,60$, $R^2 = 0,36$, adjustovaný $R^2 = 0,34$). Regresní koeficienty pro prediktory jsou zmíněny v tabulce 17.

Tabulka 17 – Regresní koeficienty modelu negativního afektu (SWB)

	B	SE	Beta	t	p
<i>Mladší dospělí</i>					
Konstanta	-0,13	0,76		-0,17	0,867
Neuroticismus	0,07	0,01	0,48	5,18	0,000
Extraverze	0,00	0,02	-0,02	-0,18	0,857
Otevřenost vůči zkušenosti	0,00	0,02	-0,01	-0,10	0,921
Přívětivost	0,01	0,02	0,06	0,60	0,550
Svědomitost	-0,02	0,02	-0,08	-0,82	0,414
<i>Středně dospělí</i>					
Konstanta	0,26	0,51		0,51	0,614
Neuroticismus	0,04	0,01	0,48	5,78	0,000
Extraverze	-0,02	0,01	-0,21	-2,50	0,014
Otevřenost vůči zkušenosti	0,01	0,01	0,06	0,91	0,364
Přívětivost	0,00	0,01	-0,02	-0,24	0,811
Svědomitost	0,01	0,01	0,05	0,66	0,512

Poznámka: model pro mladší dospělé – $R^2=0,26$ a model pro středně dospělé – $R^2=0,36$.

Na základě výsledků analýz lze potvrdit hypotézu H2 a odvozené hypotézy H2b – H2f pro jednotlivé dimenze. Analýza dat však neprokázala silnější souvislost osobnosti u hypotéz H1 a ani odvozené hypotézy H1a – H1c. Zároveň se nepotvrdila ani hypotéza H2a. Shrnutí a vysvětlení výsledků je popsáno dále v diskuzi.

8. Diskuze

Tato práce si kladla za cíl zjistit rozdíly v osobnostních zdrojích osobní pohody u dospělých v rámci dvou věkových skupin – mladší dospělí a středně dospělí. Osobní pohoda se aktuálně zkoumá v rámci dvou směrů – hédonický a eudaimonický. Díky tomu rozlišujeme

i dvě pojetí osobní pohody – subjektivní osobní pohodu (SWB) a psychologickou osobní pohodu (PWB). Ve studiích, zabývajících se zdroji osobní pohody, se nejprve zaměřovalo na demografické a socioekonomické faktory. Ukázalo se však, že tyto faktory nemají takovou souvislost s osobní pohodou, jak se očekávalo. Zájem odborníků se tedy obrátil k osobnosti člověka jako možného zdroje osobní pohody. Důvodem byl předpoklad, že osobní pohoda je relativně stálá v čase, což by mohlo být díky tomu, že jejím zdrojem jsou stálé osobnostní charakteristiky. Navíc vrozená emocionalita primárně ovlivňuje naši spokojenost v životě a jeho zhodnocení (Blatný, 2006b). Tento předpoklad se prokázal být správný s výsledkem, že osobnost dokáže vysvětlit okolo 40% rozptylu osobní pohody. Zároveň prvotní zájem směřoval k SWB, jakožto staršímu psychologickému konstruktovi osobní pohody. Následně se začaly zkoumat i zdroje u PWB a ukázalo se, že osobnost je daleko větším zdrojem pro PWB nežli pro SWB (Steel et al., 2008).

První výzkumnou otázkou této práce bylo, zda se liší souvislost osobnosti se subjektivní osobní pohodou mezi mladšími a středně dospělými, přičemž předpokladem bylo, že jak pro celkovou SWB, tak i pro jednotlivé komponenty, bude mít osobnost silnější souvislost u mladších dospělých než u středně dospělých. Ani jeden z těchto předpokladů se nepotvrdil. Výsledky ukazují, že SWB lze lépe predikovat pomocí osobnosti u středně dospělých. Důvodem by mohlo být, že mezi 32. a 50. rokem života člověk prožívá nejnižší míru SWB. V průběhu života má SWB křivku písmene U – během adolescence člověk zažívá vyšší osobní pohodu, která postupně klesá do střední dospělosti a následně se poté opět zvyšuje (Blatný, & Šolcová, 2015). A jelikož předešlé výzkumy (Hřebíčková et al., 2010; Butkovic et al., 2011) na toto téma často definovali dospělé jako širokou věkovou kategorii, tak některé tyto rozdíly mohly zaniknout. Pokud se podíváme na vliv osobnosti na osobní pohodu u seniorů, tak v porovnání s adolescenty, je vliv osobnosti opět nižší (Kačmárová, 2007). Je možné, že základní úroveň osobní pohody, která je člověku vlastní a stabilní po celý život, můžeme vysvětlit osobností. Z toho důvodu, když ve střední dospělosti člověk pociťuje nejnižší míru SWB, ji lze nejvíce vysvětlit stálými osobnostními rysy. Tyto výsledky odpovídají výzkumu Ehrhardta a jeho kolegů z roku 2000 (cit. dle Gomez et al., 2009) a taktéž teorii dynamického ekvilibria, kdy každý člověk má určitou míru SWB, kterou lze předpovídat na základě osobnostních charakteristik (Headey, & Wearing, 1989).

V případě jednotlivých komponent SWB, se největší rozdíl ukazuje u pozitivního afektu, kde osobnost predikuje 26,2% pozitivního afektu u mladších dospělých, ale u středně dospělých predikuje 50,7%. U životní spokojenosti a negativního afektu se rozdíl pohyboval

mezi 7 – 10%. Potvrdilo se však, že predikci přispívali pouze neuroticismus a extraverte jakožto temperamentové rysy až na jeden případ. Právě u životní spokojenosti u mladších dospělých přispívá predikci neuroticismus spolu se svědomitostí. Zajímavé u toho zároveň je, že ačkoli se na této predikci podílí dva osobnostní rysy, tak predikují daleko nižší rozptyl než u středně dospělých, u kterých přispívá predikci životní spokojenosti pouze neuroticismus. Je možné, že u mladších lidí je dospělost predikována více faktory a v pozdějších letech už se jedná jen o pár faktorů, které jsou však daleko silnější.

Stejně tak totiž míra souvislosti osobnosti a celkové subjektivní osobní pohody je vyšší u středně dospělých, ale podílí se na ni pouze dva rysy – neuroticismus a extraverte, kdežto u mladších dospělých jsou to rysy tři – navíc i se svědomitostí. Tyto tři rysy se prokázaly jako zdroj osobní pohody i v dalších studiích (Blatný, & Šolcová, 2015).

Druhou výzkumnou otázkou bylo, zda se liší souvislost osobnosti s psychologickou osobní pohodou mezi mladšími a středně dospělými, přičemž pro hypotézy z dosavadních výzkumů vyplynulo, že osobnost by měla přispívat všem dimenzím PWB více u středně dospělých, jelikož by se v průběhu života měl vliv osobnosti na PWB zvyšovat. Celková míra PWB byla predikována osobností z 54,1% u mladších dospělých a z 61% u středně dospělých. V obou případech se jednalo o rysy neuroticismu, extraverte, otevřenosti vůči zkušenosti a svědomitosti. To je v souladu s výsledky výzkumu Garcia (2011). Eudaimonický přístup definuje osobní pohodu skrze seberealizaci, smysl života, vztahy s druhými a další podobné koncepty, které lze spatřit i v jeho dimenzích (Ryan, & Deci, 2001). Jedná se o koncepty, které mají jistý konceptuální průnik v osobnostních rysech – především v rysech jako svědomitost a přívětivost, které se v průběhu života zvyšují a nejvyšší stability dosahují kolem 50. roku života. Naopak neuroticismus se jako zdroj osobní pohody více prokázal u mladších dospělých, což může být způsobeno jeho klesající tendencí v průběhu života a tím, že dimenze PWB nejsou tolik emocionálně založené na rozdíl od SWB (Ryff, & Schmutte, 1997; Specht et al., 2011).

Teorie sociální investice může taktéž poskytnout vysvětlení, proč má osobnost silnější souvislost u středně dospělých než u mladších dospělých. Taktéž může být i vysvětlením, že u mladších dospělých je více rysů jako prediktorů pro dimenze PWB nežli u středně dospělých. Teorie sociální investice vysvětluje změny osobnosti v průběhu života skrze sociální role a situace, s kterými se člověk potýká – budování kariéry, partnerství, rodičovství. Díky tomu se v průběhu života zvyšuje svědomitost, přívětivost a emoční stabilita (snižuje se neuroticismus). Ve střední dospělosti však jsou již role většinou ustálené – osobnost se tak

stává stabilnější. To je možným důvodem, proč u mladších dospělých přispívá predikci více rysů, kdy člověk se přizpůsobuje novým rolím a situacím (Roberts et al., 2005).

V rámci jednotlivých dimenzí PWB, tak pro všechny dimenze – až na dimenzi autonomie – byla potvrzena jejich hypotéza se silnější souvislostí u středně dospělých, což je v rozporu s výsledky studie, ve které osobnostní rysy měly silnější souvislost se všemi dimenzemi s narůstajícím věkem (Kokko et al., 2013). S většinou dimenzí se u mladších dospělých prokázala souvislost vícero osobnostních rysů najednou než u středně dospělých. U mladších dospělých dokázala osobnost predikovat 37,2% autonomie pomocí neuroticismu, přívětivosti a otevřenosti vůči zkušenosti. U středně dospělých tomu bylo pouze z 19,8% a pouze pomocí neuroticismu a otevřenosti vůči zkušenosti, což je dvakrát méně. I přesto, že otevřenost vůči zkušenosti souvisí s autonomií u obou věkových skupin, tak u mladších dospělých je tato souvislost negativní, kdežto u středně dospělých se jedná o pozitivní souvislost. Největší rozdílnou roli zde hraje prediktor přívětivosti u mladších dospělých. Míra autonomie je nejvyšší u středně dospělých (Ryff, 1991). Je tak možné, že v pozdějších letech nemůže přívětivost být zdrojem autonomie, jakožto vlastnosti, díky které člověk nepotřebuje souhlas ostatních a je schopen odolávat sociálnímu tlaku (Ryff, 1989). Zároveň se ve faktorové analýze Big Five a škál duševního zdraví ukázalo, že autonomie je odlišným faktorem od Big Five (Compton, cit. dle Grant et al., 2009). U mladších dospělých však přívětivost může být faktorem rozvoje autonomie, kdy pozitivní odezva z okolí dodává člověku na sebevědomí pro autonomní chování. Celkový rozdíl v souvislostech osobnosti s autonomií může taktéž spočívat v rozdílném pohledu na to, co autonomie představuje pro mladší dospělé a naopak pro středně dospělé.

U pozitivních vztahů s druhými se očekávala především silná souvislost s přívětivostí, což se ukázalo i ve výsledcích. Zajímavě se však ukázalo, že u mladších dospělých je souvislost přívětivosti s pozitivními vztahy negativní. Možným vysvětlením je, že přívětivost nezajišťuje pouze kvalitu interpersonálních vztahů, ale taktéž vysoká přívětivost činí člověka lehce ovlivnitelným ze strany druhých a je tak náchylný k manipulaci. Z tohoto důvodu je možné, že lidé vykazující vyšší míru přívětivosti si na vztahy s druhými hlasitě nestěžují, ale vnitřně s nimi mohou být nespokojeni (Schmutte, & Ryff, 1997). U středně dospělých pak může docházet k větší sebejistotě a vyhledávají pouze kvalitní a rovnocenné vztahy, a proto se u nich pak přívětivost projevuje pozitivně na vztahy s druhými. V obecné rovině jsou osobnostními zdroji pro pozitivní vztahy u mladších dospělých neuroticismus, extraverte, přívětivost a svědomitost a dokážou predikovat 37% pozitivních vztahů s druhými. U středně

dospělých je to o více než třetinu více – 55% lze predikovat za pomoci extraverte a přívětivosti. Extraverte jako rys zajišťující kvantitu interpersonálních interakcí je nejsilnějším prediktorem vztahů u středně dospělých (Hřebíčková, 2011).

Osobnostními zdroji kontroly prostředí jsou u mladších dospělých neuroticismus a svědomitost (33,9%), v případě středně dospělých se k tomu přidává ještě extraverte (celkem 51%). Změny odpovídají vývoji osobnosti, kdy se u člověka zvyšuje svědomitost a naopak klesá neuroticismus. Člověk je v průběhu života schopen si lépe vybrat či případně vytvořit takové prostředí, které je vhodné pro jeho psychický stav, což může být ovlivňováno zlepšující se emoční stabilitou. Člověk s vysokým cílem navíc nemá problém zvládat každodenní události a je schopen měnit okolní podmínky, což dokáže především člověk, který vytrvá v uskutečňování svého cíle a není lhostejný (Ryff, 1989; Ryan, & Deci, 2001).

Osobní růst a smysl života je lépe predikován osobnostními rysy u středně dospělých (42,2 % a 38,1%) než u mladších dospělých (37,8% a 19,9%). U obou dimenzí je zajímavé, že v mladším věku predikci negativně přispívá neuroticismus a ve středním věku se to zamění za pozitivní vliv extraverte v přibližně stejné míře. Pokud se na to podíváme z hlediska vývoje osobnosti, zjistíme, že tento vývoj je logický. Neuroticismus v průběhu života klesá a extraverte je u středně dospělých na vrcholu stability (McCrae et al., 1999; Specht et. al., 2011). Nejprve jsou tedy ovlivňovány mírou emoční stability a následně mírou aktivace a stimulace. Ačkoli u obou věkových skupin se objevuje zdroj otevřenosti vůči zkušenosti, tak v případě mladších dospělých se jedná o negativní zdroj. Otevřenost vůči zkušenosti se v průběhu života zvyšuje (Soto et al., 2011). Je však možné, že člověk ve střední dospělosti již přistupuje k novým zážitkům a zkušenostem zodpovědněji a méně se dostává do takových situací, ve kterých riskuje, a mohly by navodit pocit nežádoucnosti. Nebude se jednat o aktivity, ve kterých nevidí smysl a nemůže v něm uskutečnit svůj potenciál, jelikož osobní růst se v průběhu života zvyšuje a je definován skrze otevřenost vůči zkušenosti a pocitem uskutečnění svého potenciálu (Ryff, 1989). Naopak u mladších dospělých ještě může docházet k rizikovému chování, přetrvávající z adolescence.

Poslední dimenze sebepřijetí má různé osobnostní rysy u každé věkové skupiny. U mladších dospělých se jedná o rysy neuroticismu a svědomitosti, přičemž dohromady vytváří 38% predikce sebepřijetí. U středně dospělých se jedná o rysy neuroticismu, extraverte a přívětivosti, kdy predikují 45,5% sebepřijetí. Míra vlivu neuroticismu je jen o něco málo slabší u středně dospělých, což může být způsobeno její klesající tendencí. Vysvětlení vlivu svědomitosti u mladších dospělých a vlivu extraverte s přívětivostí u středně dospělých lze

nalézt ve způsobu, jak sebe vnímá mladší a starší člověk a jak se v průběhu života mění hodnoty. U mladších dospělých může více záležet na tom, jaké si člověk klade cíle a kam míří. Díky své svědomitosti pak více akceptuje svoji osobu se všemi klady i zápory. U středně dospělých pak můžeme naleznout souvislost se zvyšující se přívětivostí v průběhu života a tím pádem i větší přívětivostí vůči sobě nejen vůči ostatním (Soto et al., 2011).

8.1 Limity studie

Je potřeba vzít v úvahu, že výsledky výzkumu mají svá omezení. Úplně prvním limitem je porovnávání dvou různých datových souborů, které neměly vyrovnaný počet respondentů, a jejich rozložení netvořilo reprezentativní vzorek české populace. Navíc datový soubor s respondenty ve střední dospělosti pocházel z longitudinálního výzkumu během, kterého nastal úbytek respondentů a mohlo tak dojít ke ztrátě jisté populace z dat. Stejně tak výzkumný soubor s respondenty v mladší dospělosti byl osloven z řad rodiny a známých a ti následně oslovili své rodiny a známé. I zde tak mohlo dojít k oslovení jen určité populace. Některé sociodemografické kategorie nebyly zastoupeny nebo byly zastoupeny pouze v minimální míře, že je nebylo možné využít ani pro srovnání.

Dále se jedná o průřezovou studii, ve které mohly zaniknout některé generační rozdíly ve vývoji osobnosti vzhledem k dvacetiletému rozdílu. Díky tomu nemohly být zaznamenány ani životní události ovlivňující vývoj osobnosti i osobní pohody.

I přes tyto limity lze výsledky této diplomové práce brát za přínos pro neprozkoumanou oblast vývoje osobnosti jako zdroje pro osobní pohodu a s přihlédnutím k limitům lze dále výsledky rozvíjet.

8.2 Implikace pro další výzkum

V dalších výzkumech by bylo vhodné využít longitudinálního výzkumného designu, který by sledoval jeden výzkumný soubor v průběhu několika let a zároveň by mohl sledovat i další potencionální intervenující proměnné – změny v průběhu života, které ovlivní vztah osobnosti a osobní pohody a další faktory, které mohou být zdroji osobní pohody.

Pro hlubší pochopení osobnostních zdrojů by bylo vhodné se v dalších výzkumech zaměřit nejen na osobnostní rysy, ale také například na sebehodnocení, sebeuplatnění, lokalizace kontroly (Blatný, 2005; Šolcová, & Kebza, 2005). Dále je pro hlubší pochopení potřeba jít do jednotlivých dimenzí osobní pohody a faset osobnostních rysů. Jak ukazují některé výzkumy, tak některé souvislosti mezi osobností a osobní pohodou jsou

podhodnoceny zprůměrováním rysu (Siegler, & Brummett, 2000; Steel et al. 2008). Taktéž by další výzkum měl vzít v potaz starší dospělé a porovnat všechny věkové kategorie, aby se lépe zmapoval vývoj osobnostních zdrojů v průběhu života.

Z metodologického hlediska ještě pro srovnání s ostatními výzkumy a studii by bylo vhodnější využít škály Přehled pozitivních a negativních emocí (Positive and Negative Affect Schedule – PANAS), který se využívá pro měření pozitivní a negativní afektivity v zahraničních studiích (Watson, Clark, & Carey, 1988).

Závěr

Výzkum v diplomové práci potvrdil souvislost osobnostních rysů s osobní pohodou a v průměru dokázaly osobnostní rysy vysvětlit kolem 40% osobní pohody či jejich částí. Výsledky ukázaly, že osobnostní rysy jsou silnějšími zdroji u středně dospělých nežli u mladších dospělých, ačkoli u mladších dospělých figurovalo více osobnostních rysů jako zdrojů. Dále se prokázal stejný výsledek jako v jiných studiích, ve kterých se ukázalo, že osobnostní rysy mají větší souvislost s psychologickou osobní pohodou nežli se subjektivní. Nejsilnějším osobnostním korelátem a prediktorem osobní pohody se prokázal neuroticismus spolu pak s extravertzí, jakožto temperamentové osobnostní rysy. Zajímavý výsledek se ukázal u osobnostních zdrojů autonomie, u kterého byly osobnostní koreláty vyšší u mladších dospělých než u středně dospělých.

Seznam použité literatury

- Aghababaei, N., & Arji, A. (2014). Well-being and the HEXACO model of personality. *Personality and Individual Differences, 56*, 139-142.
- Albuquerque, I., de Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2013). The interplay among levels of personality: The mediator effect of personal projects between the big five and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies, 14*(1), 235-250.
- Anusic, I., & Schimmack, U. (2016). Stability and change of personality traits, self-esteem, and well-being: Introducing the meta-analytic stability and change model of retest correlations. *Journal of Personality and Social Psychology, 110*(5), 766-781.
- Ashton, M. C., & Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and social psychology review, 11*(2), 150-166.
- Ashton, M. C., Lee, K., & De Vries, R. E. (2014). The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality factors: A review of research and theory. *Personality and Social Psychology Review, 18*(2), 139-152.
- Ashton, M. C., Lee, K., Perugini, M., Szarota, P., De Vries, R. E., Di Blas, L., Boies, K., & De Raad, B. (2004). A six-factor structure of personality-descriptive adjectives: solutions from psycholexical studies in seven languages. *Journal of personality and social psychology, 86*(2), 356-366.
- Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: Mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie, 45*(5), 385-392.
- Blatný, M. (2005). Osobnostní předpoklady sebehodnocení a životní spokojenosti: shody a rozdíly. V M. Blatný (Eds.), *Psychosociální souvislosti osobní pohody* (s. 83-107). Brno: Masarykova univerzita.
- Blatný, M. (2006a). 100 let výzkumu osobnosti v psychologii. V M. Blatný (Ed.), *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy* (s. 11-19). Praha: Grada Publishing.
- Blatný, M. (2006b). Jak předcházet krizím: psychologie osobní pohody. V Hrdlička, M., Kuric J., & Blatný, M., *Krize středního věku – úskalí a šance* (s. 115-139). Praha: Portál.

- Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., & Šolcová, I. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita.
- Blatný, M., Jelínek, M., & Hřebíčková, M. (2009). Osobnostní koreláty subjektivní (SWB) a psychologické (PWB) pohody. V Golecká, L., Gurnáková, J., & Rusel, I. *Sociálne procesy a osobnosť 2008. Zborník z konferencie* (s. 299-307). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Blatný, M., & Šolcová, I. (2015). Well-being. V M. Blatný (Eds.), *Personality and Well-Being Across the Life-Span* (s. 20-59). New York: Palgrave Macmillan.
- Blore, J. D., Stokes, M. A., Mellor, D., Firth, L., & Cummins, R. A. (2011). Comparing multiple discrepancies theory to affective models of subjective wellbeing. *Social Indicators Research, 100*(1), 1-16.
- Bukenya, J. O., Gebremedhin, T. G., & Schaeffer, P. V. (2003). Analysis of rural quality of life and health: A spatial approach. *Economic Development Quarterly, 17*(3), 280-293.
- Butkovic, A., Brkovic, I., & Bratko, D. (2012). Predicting well-being from personality in adolescents and older adults. *Journal of Happiness Studies, 13*(3), 455-467.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grafa Publishing.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology, 38*(4), 668-678.
- Český statistický úřad. (n.d.). Získáno 4. prosince 2017, z https://www.czso.cz/csu/czso/klasifikace_zamestnani_-cz_isco-
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies, 9*(1), 1-11.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin, 124*(2), 197-229.
- Diener, E. (2009a). Introduction – The Science of Well-Being: Reviews and Theoretical Articles by Ed Diener. V *The science of well-being* (s. 1-10). New York: Springer.

- Diener, E. (2009b). Subjective Well-Being. V *The science of well-being* (s. 11-58). New York Springer.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. V Snyder, C. R., & Lopez, S. J., *Handbook of positive psychology* (s. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., & Suh, E. M. (1997). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of economic psychology*, 29(1), 94-122.
- Drapela, V. J. (2003). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Easterlin, R. A. (2006). Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics, and demography. *Journal of Economic Psychology*, 27(4), 463-482.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of personality* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS: (and sex, drugs and rock 'n' roll)*. Los Angeles: SAGE Publications.
- Garcia, D. (2011). Two models of personality and well-being among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1208-1212.
- Gerdtham, U. G., & Johannesson, M. (2001). The relationship between happiness, health, and socio-economic factors: results based on Swedish microdata. *The Journal of Socio-Economics*, 30(6), 553-557.

- Gomez, V., Allemand, M., & Grob, A. (2012). Neuroticism, extraversion, goals, and subjective well-being: Exploring the relations in young, middle-aged, and older adults. *Journal of research in personality, 46*(3), 317-325.
- Gomez, V., Krings, F., Bangerter, A., & Grob, A. (2009). The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *Journal of Research in Personality, 43*(3), 345-354.
- Gove, W. R., Hughes, M., & Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?. *Journal of health and social behavior, 24*(2), 122-131.
- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological reports, 105*(1), 205-231.
- Gutiérrez, J. L. G., Jiménez, B. M., Hernández, E. G., & Puente, C. P. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences, 38*(7), 1561-1569.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2010). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual differences, 34*(4), 723-727.
- Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social indicators research, 86*(2), 213-231.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social psychology, 57*(4), 731-739.
- Hřebíčková, M. (1999). Obecné dimenze popisu osobnosti: Big Five v češtině. *Československá psychologie, 43*(1), 1-12.
- Hřebíčková, M. (2006). Nové přístupy ve zkoumání rysů: pětifaktorový model osobnosti. V M. Blatný (Ed.), *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy* (s. 11-19). Praha: Grada Publishing.
- Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Praha: Grada Publishing.

- Hřebíčková, M., Blatný, M., & Jelínek, M. (2010), Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Československá psychologie* 54(1), 31-41.
- Hřebíčková, M., & Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář (podle NEO Five-Factor Inventory P. T. Costy a R. R. McCrae)*. Praha: Testcentrum.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues. V John, O. P., Robins, R. W., & Pervin, L. A. (Eds.) *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed.), 114-158.
- Kačmárová, M. (2007). Osobnost, manželský stav a subjektivna pohoda seniorov. *Československá psychologie*, 51(5), 530-541.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie* 47(4), 333-345.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2005). Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. V M. Blatný (Eds.), *Psychosociální souvislosti osobní pohody* (s. 11-35). Brno: Masarykova univerzita.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 61(2), 121-140.
- 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.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 748-756.
- Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M. C. (2009). *Personality traits* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Matthews, G., Jones, D. M., & Chamberlain, A. G. (1990). Refining the measurement of mood: The UWIST mood adjective checklist. *British journal of psychology*, 81(1), 17-42.

- McCrae, R. R., Costa, P. T., de Lima, M. P., Simões, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., Marušić, I., Bratko, D., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Chae, J. H., & Piedmont, R. L. (1999). Age differences in personality across the adult life span: parallels in five cultures. *Developmental psychology*, 35(2), 466-477.
- Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Okun, M. A., & George, L. K. (1984). Physician-and self-ratings of health, neuroticism and subjective well-being among men and women. *Personality and individual differences*, 5(5), 533-539.
- Roberts, B. W., Wood, D., & Smith, J. L. (2005). Evaluating five factor theory and social investment perspectives on personality trait development. *Journal of Research in Personality*, 39(1), 166-184.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (n.d.). *Scales of Psychological Well-Being. Handout*. Získáno v emailové komunikaci s profesorem Blatným.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and aging*, 6(2), 286-295.
- Ryff, C. D. (2008). Challenges and opportunities at the interface of aging, personality, and well-being. *Handbook of personality: Theory and research*, 399-418.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and social psychology review*, 4(1), 30-44.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. V M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (s. 97–123). New York: Guilford Press.

- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Siegler, I. C., & Brummett, B. H. (2000). Associations among NEO personality assessments and well-being at midlife: Facet-level analyses. *Psychology and Aging*, 15(4), 710-714.
- Smékal, V. (2004). *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
- Soto, C. J., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2011). Age differences in personality traits from 10 to 65: Big Five domains and facets in a large cross-sectional sample. *Journal of personality and social psychology*, 100(2), 330-348.
- Specht, J., Egloff, B., & Schmukle, S. C. (2011). Stability and change of personality across the life course: the impact of age and major life events on mean-level and rank-order stability of the Big Five. *Journal of personality and social psychology*, 101(4), 862-882.
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social science research*, 35(4), 1080-1102.
- Springer, K. W., Pudrovská, T., & Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social science research*, 40(1), 392-398.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 134(1), 138-161.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (2005). Osobní pohoda: determinující faktory u české dospělé populace. V M. Blatný (Eds.), *Psychosociální souvislosti osobní pohody* (s. 69-82). Brno: Masarykova univerzita.
- Šolcová, I. & Kebza, V. (2009). Osobní pohoda u vysokoškolských studentů: česká část studie. *Československá psychologie* 53(2), 129-139.
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of abnormal psychology*, 97(3), 346-353.

Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294-306.

World Health Organization. (2017). *About WHO*. Získáno z <http://www.who.int/about/mission/en/>

Přílohy

Seznam příloh:

Příloha 1: Úvodní instrukce k vyplňování dotazníků

Příloha 2: Dotazník pro sociodemografické údaje

Příloha 1: Úvodní instrukce k vyplňování dotazníků

Dobrý den,

jsem ráda, že jste se rozhodl/-a vyplnit následující dotazník, týkající se Vaší osobnosti a osobní pohody. Dotazník se skládá ze čtyř částí a nejsou v něm ani správné ani špatné odpovědi. Veškeré Vaše odpovědi jsou anonymní a slouží pro zpracování mé diplomové práce.

Dotazník Vám zabere přibližně 30 minut a podmínkou pro jeho vyplnění je, aby Vám bylo mezi 27 – 33 let a odpovědět pokud možno na všechny položky (vyplnění emailu není povinné).

Pokud se budete chtít dozvědět Vaše výsledky z dotazníku, stačí na další straně vyplnit emailovou adresu, na kterou mají být zaslány.

Předem děkuji za Vaše odpovědi a vyplnění celého dotazníku! :)

Zuzana Pacholíkova

Studentka na katedře psychologie Filozofické fakulty UK

Příloha 2: Dotazník pro sociodemografické údaje

Věk: _____

Pohlaví:

- žena
- muž

Vzdělání:

- základní
- vyučen/-a
- středoškolské s maturitou
- vyšší odborné
- vysokoškolské

Rodinný stav:

- svobodný/-á, bez partnera/partnerky
- svobodný/-á, ve vztahu
- ženatý/-á
- registrovaný/-á
- rozvedený/-á
- vdovec/vdova

Jaký je Váš měsíční příjem, pokud žijete ve společné domácnosti, tak jaký je Váš průměrný měsíční příjem na jednoho?

- 0 – 9 999 Kč
- 10 000 Kč – 19 999 Kč
- 20 000 Kč – 29 999 Kč
- 30 000 Kč – 39 999 Kč
- 40 000 Kč – 49 999 Kč
- 50 000 Kč a výše

Pracovní situace (pokud jste např. student a zároveň pracující, zaškrtněte pouze to, čím jste častěji):

- student/-ka
- pracující
- OSVČ, podnikatel
- na mateřské/rodičovské dovolené
- nezaměstnaný/-á
- v invalidním důchodě

Pokud pracujete, jaká je Vaše pracovní pozice:

- Zákonodárci a řídicí pracovníci
- Specialisté
- Techničtí a odborní pracovníci
- Úředníci
- Pracovníci ve službách a prodeji
- Kvalifikovaní pracovníci v zemědělství, lesnictví a rybářství
- Řemeslníci a opraváři
- Obsluha strojů a zařízení, montéři
- Pomocní a nekvalifikovaní pracovníci
- Zaměstnanci v ozbrojených silách
- Jiné: _____

- Mám zájem o výsledky – zaslat na email²: _____
(prosím vyplňte HŮLKOVÝM písmem)

² NENÍ POVINNÉ