

UNIVERZITA KARLOVA  
FILOZOFICKÁ FAKULTA  
KATEDRA ANDRAGOGIKY A PERSONÁLNÍHO ŘÍZENÍ

Denisa Řečinská

**Osobní pohoda a osobnostní rysy seniorů navštěvujících univerzitu třetího věku**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha 2023

Vedoucí práce:

doc. PhDr. František Baumgartner, CSc.

Prohlašuji,

že tuto bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně, že v ní řádně cituji všechny použité prameny a literaturu a že tato práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

16.07.2023

Denisa Řečinská

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá tématem osobní pohody a osobnostními rysy seniorů, kteří navštěvují univerzitu třetího věku (U3V). Práce je psána ve spojitosti s faktory, které mohou v kontextu vzdělávání seniorů na U3V hrát významnou roli. Cílem práce je analýza vztahu osobní pohody s osobnostními rysy. Dále jsou v práci sledovány také jiné faktory, které s oběma klíčovými proměnnými mohou souviset. Mezi tyto vybrané faktory patří délka participace na vzdělávacích aktivitách a základní demografické údaje, kterými jsou pohlaví, věk a vzdělání. Práce se nejdříve věnuje stěžejním pojmům jako senior a univerzita třetího věku. Je v ní také nastíněno, co může být pro seniory navštěvující univerzitu třetího věku charakteristické, a to například z hlediska důvodu jejich zájmu o studium na U3V nebo míry zastoupení jejich osobnostních rysů. Poté práce představuje koncept osobnostních rysů pětifaktorového modelu osobnosti a osobní pohody. Důraz je kladen i na dosud zjištěné souvislosti mezi těmito dvěma oblastmi. Nedílnou součástí práce je také empirické šetření, které je provedeno prostřednictvím dotazníků a soustředí se konkrétně na koncept psychologické pohody. Výzkumný soubor je tvořen seniory ve věku 65+, kteří se vzdělávají na vybraných univerzitách třetího věku v Praze. Záměrem tohoto šetření je zjistit, které faktory ovlivňují psychologickou pohodu respondentů, a na základě toho určit, za jakých okolností mohou senioři navštěvující U3V dosahovat vyšší míry psychologické pohody.

**Klíčová slova:** senioři, osobní pohoda, psychologická pohoda, osobnostní rysy, pětifaktorový model osobnosti, univerzita třetího věku

## **Abstract**

The bachelor's thesis deals with the topic of well-being and personality traits of elderly people attending a university of the third age (U3A). The thesis is written in relation to factors that may have a significant role in the context of the education of elderly at U3A. The aim of the thesis is to analyse the relationship between well-being and personality traits. Additionally, it also monitors other factors that may be related to both key variables, including the length of participation in educational activities and general demographic data such as gender, age, and education. This thesis firstly examines the theoretical framework by explaining key definitions such as elderly citizens and university of the third age. It outlines characteristic of elderly students attending U3A, for example their motivation behind studying at U3A or the extent of representation of their personality traits. Subsequently, the thesis presents the concepts of personality traits of the five-factor model and well-being. Emphasis is placed on the connections between these two ideas that have been discovered by researchers thus far. The additional part of the thesis is also empirical research, which is conducted through questionnaires and focuses specifically on the concept of psychological well-being. The research sample consists of elderly participants aged 65+ who are attending selected universities of the third age in Prague. The aim of collecting this data is to recognise the factors that influence the psychological well-being of the respondents and therefore determine the environment that might allow elderly people attending U3A to achieve a higher level of psychological well-being.

**Key words:** elderly, well-being, psychological well-being, personality traits, Big Five personality traits, University of the Third Age

# Obsah

|         |  |    |
|---------|--|----|
| 0       | Úvod.....  | 7  |
| 1       | Senioři a univerzity třetího věku.....   | 9  |
| 1.1     | Vymezení seniora .....   | 9  |
| 1.1.1   | Periodizace seniorského věku.....  | 10 |
| 1.1.2   | Fyziologické aspekty seniorů .....   | 10 |
| 1.1.3   | Psychologické aspekty seniorů.....   | 11 |
| 1.1.4   | Sociální aspekty seniorů .....   | 12 |
| 1.2     | Koncept aktivního stárnutí .....   | 13 |
| 1.3     | Univerzity třetího věku.....   | 15 |
| 1.3.1   | Historie univerzit třetího věku.....   | 16 |
| 1.3.2   | Univerzity třetího věku v České republice .....  | 16 |
| 1.3.3   | Senioři na univerzitách třetího věku.....  | 17 |
| 1.3.4   | Přínosy univerzit třetího věku v životě seniorů .....  | 19 |
| 2       | Osobnostní rysy a vývoj osobnosti .....  | 21 |
| 2.1     | Osobnostní rysy dle pětifaktorového modelu osobnosti.....  | 21 |
| 2.2     | Faktory osobnostních rysů pětifaktorového modelu osobnosti .....   | 23 |
| 2.2.1   | Pohlaví.....   | 23 |
| 2.2.2   | Věk .....  | 23 |
| 2.2.3   | Vzdělání.....  | 25 |
| 2.3     | Metody měření pěti rysů osobnosti .....  | 26 |
| 3       | Osobní pohoda .....  | 28 |
| 3.1     | Subjektivní pohoda.....  | 29 |
| 3.2     | Psychologická pohoda.....  | 30 |
| 3.3     | Faktory osobní pohody .....  | 32 |
| 3.3.1   | Demografické faktory.....  | 32 |
| 3.3.1.1 | Věk .....  | 32 |
| 3.3.1.2 | Pohlaví.....   | 34 |
| 3.3.1.3 | Vzdělání.....  | 35 |
| 3.3.2   | Osobnostní faktory .....   | 35 |
| 3.3.3   | Délka participace na vzdělávacích aktivitách a sociální vztahy .....   | 39 |
| 4       | Empirické šetření: Vliv osobnostních rysů pětifaktorového modelu osobnosti, délky studia na univerzitě třetího věku a základních demografických údajů na psychologickou pohodu seniorů navštěvujících univerzitu třetího věku..... | 42 |
| 4.1     | Cíl empirického šetření.....   | 42 |
| 4.2     | Výzkumný problém a výzkumné hypotézy .....   | 42 |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 4.3   | Výzkumná strategie, metoda a postup empirického šetření .....        | 45 |
| 4.3.1 | Metoda sběru dat .....   | 48 |
| 4.3.2 | Analýza dat.....   | 48 |
| 4.4   | Výsledky šetření .....   | 48 |
| 4.5   | Diskuse .....  | 58 |
| 5     | Závěr .....  | 62 |
| 6     | Soupis bibliografických citací.....                                  | 64 |
| 7     | Přílohy.....   | 75 |
|       | Příloha A: Dotazníkové šetření .....                                 | 76 |
|       | Příloha B: Tabulky zpracovaných dat v empirickém šetření .....       | 81 |
|       | Příloha C: Obrázky grafů zpracovaných dat v empirickém šetření ..... | 87 |

## 0 Úvod

Skupina seniorů je velmi různorodou a pozoruhodnou skupinou, která se čím dál více rozrůstá a její zastoupení v populaci na celém světě je stále vyšší. I z tohoto důvodu je důležité, aby byl pro tuto skupinu zajištěn dostatek a rozmanitost nabízených služeb. Jednou z nabízených služeb mohou být i vzdělávací programy, které podporují celosvětově známý koncept celoživotního vzdělávání. Tyto programy napomáhají seniorům zůstat aktivními členy společnosti, a zůstat tak v kontaktu se světem.

Jednu z forem celoživotního vzdělávání pro seniory představují univerzity třetího věku (U3V). Vzdělávání seniorů je obecně oblast, o kterou je poslední roky velký zájem a je jí věnována značná pozornost. Přestože existuje spousta organizací a institucí zaměřujících se na tuto oblast, bývají právě univerzity třetího věku tou nejznámější a nejprobádanější. Nabízí seniorům nejen vzdělávací programy z mnoha oblastí, kterých se mohou ve svém volném čase účastnit, ale má také mnoho dalších přínosů do jejich života.

Velmi významným a často probíraným konceptem především v oblasti psychologie je osobní pohoda. Ta bývá ve velké míře, mimo sociodemografických údajů, uváděna ve vztahu k osobnosti, kterou můžeme zkoumat například prostřednictvím osobnostních rysů. I přes její významnost nebývá propojení seniorů vzdělávajících se na univerzitě třetího věku, osobní pohody a osobnosti prozkoumané natolik, jak by se dalo očekávat.

Cílem bakalářské práce je analyzovat vztah osobní pohody s osobnostními rysy, a ve spojitosti s tím sledovat další faktory jako délku participace na vzdělávacích aktivitách nebo základní demografické údaje, které se obou klíčových proměnných mohou týkat. V bakalářské práci jsou této problematice věnovány čtyři kapitoly. První kapitola je věnovaná seniorům a univerzitám třetího věku a jsou zde popsány nejdůležitější aspekty týkající se těchto dvou pojmů, například vymezení seniora a změn, které mohou ve stáří proběhnout. Dále je v kapitole vysvětlena myšlenka univerzit třetího věku a představen je také jejich vývoj. Prostor je dán také charakteristice seniorů, kteří se na těchto univerzitách zapojují do jimi vybraných programů. Druhá kapitola je určena k seznámení se s osobnostními rysy pětifaktorového modelu osobnosti a poukázání na to, jaké vlivy se na jejich vývoji a rozsahu mohou podílet. Třetí kapitola představuje téma osobní pohody a její dva směry – subjektivní pohoda a psychologická pohoda. Větší důraz je však kladen na psychologickou pohodu, jelikož tento směr využíváme v empirickém šetření práce. Dále se kapitola zaměřuje na faktory, které mohou osobní pohodu významně ovlivňovat. Čtvrtá kapitola prezentuje empirické šetření, kde je skrze výsledky

vyvozené ze získaných dat vyjádřen vztah psychologické pohody s osobnostními rysy, délkou studia na U3V a dalšími vybranými faktory.



# 1 Senioři a univerzity třetího věku

Oblast vzdělávání dospělých dříve nebyla tolik sledována a vznikaly tak otázky, zda je vůbec dospělý, v našem případě senior, schopný se učit. První knihou, která obsahovala výzkumy se zaměřením na tuto otázku a zkoumání procesu učení a paměti u všech věkových kategorií, byla kniha od amerického psychologa Edwarda L. Thorndika – *Adult Learning* z roku 1928. Bylo v ní publikováno, že i starší lidé si mohou vést v procesu učení stejně dobře jako mladí lidé (Merriam, 2003, s. 200).

Potřeba vzdělávat i seniory je čím dál aktuálnější. Na celém světě populace stárne a každá země bude muset podniknout kroky k tomu, aby této početné skupině obyvatel mohla poskytnout co nejkvalitnější život. Eurostat uvádí, že od roku 2002 do roku 2022 byl zachycen nárůst lidí, kterým je 65 let a více. V rámci Evropské unie se jednalo konkrétně o navýšení z 16 % na 21 %. Také se upozorňuje na fakt, že populace v Evropské unii ve věku 80 let a více se ve stejném období skoro zdvojnásobila (Eurostat, 2023, nestránkováno). Co se týká konkrétně stárnoucí populace v České republice, je predikováno, že do roku 2059 se bude podíl populace ve věku 65+ zvyšovat a bude tvořit až 30 % obyvatelstva ČR, poté nastane sice její mírný pokles, ale ke konci tohoto století začne znovu růst (ČSÚ, 2018, s. 12).

Zpráva *Learning to Be: The World of Education Today and Tomorrow* upozorňuje na fakt, že dosud obvyklé ukončení studia není dostatečná příprava na budoucí život a konečným bodem objevování něčeho nového (UNESCO, 1972, s. 33). K této problematice dodává: „Každý jedinec musí být v takové pozici, aby se mohl učit po celý život. Myšlenka celoživotního vzdělávání je základním kamenem učící se společnosti.“ (tamtéž, s. 181, vlastní překlad autora práce)

Duay a Bryan (2008, s. 1074) zmiňují, že vzdělávání seniorů představuje cestu, jak mohou udržet krok se stále se měnícím světem. Dokonce 66 % seniorů v jejich studii uvedlo, že jim vzdělávání nějakým způsobem pomohlo či stále pomáhá.

## 1.1 Vymezení seniora

Často se setkáváme se stereotypizací seniorů, kdy máme pocit, že každý senior musí mít stejné problémy, potřeby, cíle apod. Opak je ale pravdou, každý senior je ojedinelým případem, a proto nelze seniora tak lehce specifikovat a popsat jej. Hranice vymezení kategorie seniora není jednoznačná.

Šerák (2009, s. 184) uvádí určité vlastnosti, které bývají pro seniory často charakteristické. Jedná se například o jejich vystavení chudobě a nezaměstnanosti. Dále mívají senioři jako společný rys různé zdravotní problémy, které jim mohou život velice znesnadňovat, neznalost ovládání některých moderních technologických vymožeností, výskyt sociální izolace a ohrožení segregací. Senioři také čelí předsudkům, diskriminaci a tzv. ageismu neboli stereotypním postojům ke stáří.

### **1.1.1 Periodizace seniorského věku**

Určit jedinou a správnou periodizaci lidského života je obtížné. Mnoho autorů dělí lidský život do etap odlišným způsobem a podle rozdílných kritérií. Čeledová, Kalvach a Čevela (2016, s. 14) například zmiňují periodizaci po patnácti letech, kterou vyzdvihla Světová zdravotnická organizace, kdy se do šedesáti let jedná o střední věk a poté nastává časné stáří, které je do sedmdesáti pěti let. O vlastním stáří se mluví do devadesáti let jedince a období nad devadesát let se už označuje jako kmetství.

Za věkovou hranici, kdy člověk začíná být považován za seniora, bývá například ve výzkumných publikacích OECD nejčastěji označeno 65 let (OECD, 2016, s. 43). Z tohoto věkového vymezení se bude v celé práci vycházet.

Mimo chronologický věk můžeme na seniora pohlížet ještě z hlediska sociálního věku. Ten představuje chování, které se ve společnosti vzhledem k danému věku člověka očekává. Z tohoto důvodu můžeme za přechod do seniorského věku považovat například odchod do důchodu (Stuart-Hamilton, 1999, s. 19). Další způsob, jak lze členit život seniora do etap, je z hlediska produktivity člověka. Jedná se o tzv. věky z ekonomického a sociálního pohledu. Máme zde věk produktivní a postproduktivní, který můžeme dále rozdělit na období, kdy je člověk ještě stále soběstačný, tzv. třetí věk, a na období, kdy už je závislý na někom jiném, tzv. čtvrtý věk (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016, s. 15).

Livečka (1979, s. 103) dodává, že vyššího věku se často dožívá ten člověk, který je ve svém životě a v rámci společnosti aktivní – jak fyzicky, tak i duševně.

### **1.1.2 Fyziologické aspekty seniorů**

Změny, které bývají na první pohled v životě seniora daleko zřetelnější než například změny psychologické, jsou fyziologické změny. Mezi nejdůležitější tělesné změny u seniora, které zasahují i do procesu edukace, patří například rychlost senzomotorických reakcí, fungování smyslových orgánů, hlasových projevů či nervového systému. Starší lidé mají obecně větší problémy s viděním. Zrakové ústrojí přirozeně stárne. Mění se funkčnost

řasnatých svalů, rohovky i sítnice. V důsledku toho dochází například k horší akomodaci čočky, což následně ovlivňuje jak pozornost, tak rychlost reakcí jedince. Také sluchové ústrojí prochází určitými změnami. Nervový aparát vnitřního ucha stárne a starší člověk začíná hůře slyšet. Mimo jiné dochází také k horšímu vnímání chuti a zhoršení čichu způsobených změnami v daných receptorech. Určité změny můžeme pozorovat také u vnímání dotyku a pohybu. (Livečka, 1979, s. 108–112).

Thorová (2015, s. 454–457) mezi fyzické projevy ve stáří dále řadí metabolické změny. Jedná se například o zpomalení metabolismu a změny hmotnosti jedince. Také zmiňuje horší schopnost termoregulace, kdy se člověk pomaleji a hůře začíná přizpůsobovat teplotním změnám. Zmiňován je i stav kůže, nehtů a zubů, který se s přibývajícím věkem postupně zhoršuje. Tělesné orgány jsou časem méně výkonné, v rámci rozmnožovací soustavy se projevují změny a involuce nastává i u pohybového ústrojí. V neposlední řadě můžeme pozorovat třeba vyšší výskyt nemocí v důsledku oslabení imunitního systému a dále pak častější výskyt únavy, depresí a nespavosti.

### **1.1.3 Psychologické aspekty seniorů**

Pro seniora je důležité zůstat aktivní, a to nejen na fyzické úrovni, ale také na té psychické. Stresující situace a negativní emoce stárnutí člověka podporují, a tak je dobré se jim vyvarovat. Je důležité, aby se každý dokázal s blížícími změnami během stáří smířit a snažil se nalézt také pozitivní stránku tohoto období (Határ, 2014, s. 51). Například nedobrovolný odchod do důchodu může pro seniora představovat těžké životní období, a vyvolat tak zápornou psychickou odezvu. Proces adaptace na novou etapu v životě probíhá lépe u jedinců, kteří nacházejí oporu v rodině, jsou finančně a sociálně zabezpečeni a oplývají zdravím a velikým množstvím zájmových činností. Také jejich psychickému stavu může napomáhat pocit, že jejich dosavadní život byl smysluplný a že znají vlastní identitu (Thorová, 2015, s. 459).

Dle Holmerové, Juráškové a Zikmundové (2007, s. 62–63) se s věkem mění intelektová výkonnost. Inteligenci jakožto schopnost rozlišují v návaznosti na Raymonda B. Cattella na krystalickou a fluidní. Krystalická inteligence představuje znalosti, které jsme během života nasbírali, a to například i prostřednictvím našeho formálního vzdělávání. Její míra se během stárnutí nemusí měnit. Zatímco u inteligence fluidní, která představuje přirozenou schopnost umět řešit problémy a správně reagovat na nové situace, pozorujeme během života pokles, a to již od třicátého věku života. U schopností, které souvisejí se změnami v psychologické oblasti a determinují proces učení, Livečka (1979, s. 114) vyzdvihuje především kapacitu učení, obtížnost učení, trvanlivost naučených poznatků a ochotu učit se. Dle Vágnerové (2000, s. 467–

470) řadíme k potřebám seniora možnost podílet se na aktivitách, které by ho stimulovaly, nalezení nového životního stylu a smyslu, který by jim přinesl do života něco nového a inspirujícího, aktivitu, možnost seberealizace a dále i pocit, že někam patří a jsou zde uznáváni a respektováni.

Křivohlavý (2011, s. 33–34) popisuje výsledky různých šetření, při nichž bylo prokázáno, že i přes zhoršující se stav kapacity paměti ve stáří, lze tento vzniklý rozdíl oproti kapacitě v mládí do jisté míry překonat trénováním. Také se zjistilo, že se u starších lidí vyskytuje díky zkušenostem vyšší míra moudrosti, a dokonce bylo dokázáno, že má u nich rostoucí tendenci. Starší jedinci si oproti mladším vedli lépe v tzv. life knowledge. Obecně bývají starší jedinci spojováni s vyšší mírou kreativity, emocionální integrity a přítomností intenzivnějšího vnitřního prožívání. Naopak se u nich méně objevují dominantní tendence v chování.

Starší dospělí sice umí lépe popsat a identifikovat své emoce, ale častěji u nich dochází ke změnám a kolísání prožívaných emocí, které často nedokáží usměrňovat. To může způsobit horší pozornost a adaptabilitu či sníženou motivaci (Vágnerová, 2000, s. 337). I tak se starší dospělí dokáží naučit novým věcem. Je ale dokázáno, že proces učení je pro ně snadnější, pokud jsou brány v potaz všechny proměny, které nastávají v jejich fyziologickém a psychologickém fungování. Průběh vedení všech vzdělávacích aktivit by podle toho měl být uzpůsoben (Papalia a Olds, 1992, s. 493).

#### **1.1.4 Sociální aspekty seniorů**

Mimo to, že seniorům slábnou fyzické síly a dochází ke snížení jejich kognitivních funkcí, ztrácí senioři také často své sociální kontakty s druhými lidmi (Li, Hsu a Lin, 2019, s. 1). Právě tyto vazby s druhými lidmi či nalézání a utváření si nových vztahů pomáhá k častějšímu prožívání šťastných a pozitivních emocí nebo vede ke zvýšení spokojenosti v životě obecně. Obzvláště pak u seniorů jsou vztahy s druhými lidmi a fungování ve společnosti klíčovým aspektem života (Pikhart a Klimova, 2020, s. 8).

Jinou kvalitu či spokojenost v životě nalézají starší lidé, kteří mají rodinu a žijí s ní než ti, kteří žijí zcela sami. Množství a kvalita sociálních vztahů je proto v životě seniora naprosto stěžejní (Phillips et al., 2008, s. 39). Obecně dávají senioři přednost vztahům s lidmi, které již znají a kteří jim jsou blízcí. Nepředstavují pro ně totiž zbytečné riziko zklamání, které se při navazování nových vztahů může vyskytnout. Senioři bývají náchylnější k samotě a izolaci,

upřednostňují vztahy s lidmi stejné generace, neboť s nimi mají pocit většího pochopení a společných pohledů na svět (Vágnerová, 2000, s. 345).

Ztráta kontaktu s druhými lidmi je považována za jeden z největších problémů ve stáří. Přátelé jsou totiž ti, kteří nám ve složitých životních situacích dokáží svou přítomností pomoci a nabídnout nám oporu (Formosa, 2014, s. 50). Blatný (2020, s. 200) považuje sociální faktory za klíčové k tomu, aby člověk mohl v životě objevit a chránit svůj smysl života, který se významně podepisuje na osobní pohodě.

Kobylarek et al. (2022, s. 4) konstatuje, že ke spojení s druhými lidmi, a tím i možnému navázání nových přátelských vztahů a následnému překonání osamělosti, pomáhá seniorovi aktivní způsob života. Livečka (1979, s. 142–143) uvádí, že lepší fungování seniorů ve společnosti poskytují konkrétně vzdělávací aktivity. Člověk má příležitost k setrvání ve středu společnosti, možnost být sociálně i kulturně angažovaný a účastnit se různých dalších činností.

## **1.2 Koncept aktivního stárnutí**

Během 60. let 20. století se na stáří přestalo pohlížet jako na období nečinnosti, nemoci, stagnace a úpadku. Začala se rozvíjet pozitivní psychologie a s ní i myšlenka, že stáří obnáší také pozitivní stránky života a že během něj můžeme zažívat životní pohodu a určitou kvalitu (Silva, Lima a Galhardoni, 2010, s. 869). S pohledem na stáří je spojena tzv. disengagement theory, která považovala období stáří právě za neaktivní a za dobu, během které se člověk mimo jiné vzdaluje svému sociálnímu životu a prostředí. Tato teorie ovšem představovala zevšeobecnování této skupiny lidí a zanedbávání jejich potřeb, a především proto čelila velké kritice (Hochschild, 1975, s. 553, 557). V návaznosti na tuto teorii vznikla tzv. teorie aktivity, která s neaktivitou seniorů ve společnosti nesouhlasila a vytvořila tak základ pro aktivní stárnutí (Bengtson, 2009, s. 32).

Livečka k důležitosti aktivity konstatuje (1979, s. 138): „*Potřeba aktivity je současnou geriatricí i gerontologií (vzhledem k jejímu vztahu k biologickému vybavení člověka) pokládána za potřebu vrozenou. Fyziologie dokazuje, že stav nečinnosti orgánů lidského těla není stavem normálním, ale naopak; orgány těla jsou přizpůsobeny k činnosti.*“

Vývoj konceptu aktivního stárnutí můžeme pozorovat už v 90. letech 20. století. Koncept má za cíl zlepšovat lidem kvalitu života i ve starším věku a také objevovat a následně řešit problémy, které se se stářím neodmyslitelně pojí. Aktivní stárnutí bývá vysvětlováno jako „... *proces optimalizace příležitostí ke zdraví, participaci a bezpečnosti za účelem zvýšení kvality života lidí s věkem.*“ (WHO, 2002, s. 12, vlastní překlad autora práce) Do oblastí, které

vytvářejí a stanovují rámec aktivního stárnutí, spadají činitelé dotýkající se zdravotních a sociálních služeb, našeho způsobu chování a životního stylu, naší osobnosti včetně našich schopností a intelektu, našeho prostředí, kde žijeme, našeho sociálního okolí a ekonomické situace (tamtéž, s. 19).

Kvůli stárnoucí populaci je zapotřebí podniknout kroky k tomu, aby takto početná skupina lidí mohla být i ve stáří nějakým způsobem aktivní a soběstačná, a aby se tak mohla zapojovat do společnosti a své komunity. Je důležité vědět, jak se o tyto lidi postarat a poskytnout jim to, co ke svému aktivnímu zapojení do společnosti potřebují. V dokumentu *Active Ageing: A Policy Framework* se také mluví o podpoře pracovního života a zdraví seniorů (tamtéž, s. 5, 9). WHO za ukazatele zdraví nepovažuje pouze nepřítomnost nemocí a poruch, ale také výskyt well-beingu čili pohody (WHO, 2022, nestránkováno). K tomu, aby jedinec v těchto sférách správně fungoval, je zapotřebí mít samozřejmě také nějaké možnosti k osobnímu rozvoji. Z tohoto důvodu musíme zmínit i významnost celoživotního vzdělávání, které napomáhá k navyknutí si na nové okolnosti v životě a k udržení samostatnosti a vůli k aktivitě a participaci (WHO, 2002, s. 29).

To, že naše populace stárne, ovlivňuje nejen stoupající počet seniorů, kteří se dožívají vyššího věku než v minulosti, ale také nižší porodnost, která nedokáže vyvážit silné generační ročníky. ČSÚ (2022, s. 3) například uvádí, že po roce 1999, kdy byla v ČR zaregistrována dosud nejnižší porodnost, bylo zaznamenáno mnoho poklesů a také nárůstů porodnosti. Avšak rok 2022 opět zaznamenal v počtu narozených dětí výrazný pokles (ČSÚ, 2023, nestránkováno). United Nations v souvislosti se stárnoucí populací zdůrazňuje i ekonomické hledisko, které je s ní spjato. Aby mohli být všichni senioři ekonomicky a sociálně zajištěni, bude to pro státní rozpočty zemí představovat obrovskou zátěž (United Nations, 2019, s. 24). Zároveň se může jednat o výzvu, jak se s tímto problémem vypořádat a proměnit ho v šanci začátku nového systému a odlišného fungování seniorů ve společnosti.

Klíčovým dokumentem ke konceptu aktivního stáří se stal Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí, ve kterém můžeme nalézt přehled toho, co je v této problematice nejzásadnější, a shrnutí, které osvětluje situaci a říká, že „[n]avrhovaná opatření jsou rozdělena do tří hlavních oblastí: senioři a rozvoj, zlepšení zdraví a duševní pohody v pokročilém věku a vytváření vstřícného a chápajícího prostředí.“ (Gerontologické centrum, 2007, s. 13)

Pro uchování určitého respektu, úcty a možnosti seberealizace a soběstačnosti rozrůstající se skupiny seniorů je právě rozvoj a poskytování vzdělávání stěžejní (Ondráková et al., 2012, s. 51). Simonová a Gruss (2009, s. 164) konstatují, že lidé, kteří dosáhli vyššího vzdělání, se i přes blížící se důchodový věk stále věnují celoživotnímu vzdělávání ve stejné míře. Oproti tomu lidé, kteří vyššího vzdělání nedosáhli, se na celoživotní vzdělávání zaměřují v průběhu let čím dál méně. Kolland a Wanka (2013, s. 391) však zveřejňují data výzkumu SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe), pomocí kterých ilustrují, že se s přibývajícím věkem obecně snižuje účast jedinců v programech celoživotního vzdělávání. Ve výzkumném souboru dospělých, kterým je 50–59 let, je 10 % těch, kteří se pravidelně zapojují do vzdělávacích programů. Ve výzkumném souboru dospělých mezi 60–69 lety je to již pouze 7 % a u skupiny dospělých ve věku 70 let a starších se vzdělávají už pouhá 3 % jedinců.

### **1.3 Univerzity třetího věku**

K jedné z nejznámějších, nejvíce probádaných a zároveň vyzdvihovaných institucí, které se zabývají vzděláváním seniorů, patří univerzita třetího věku (U3V). Seniorům nabízí získání informací z různorodých vědních disciplín a oborů. Mimo jiné zastává důležitou funkci v podpoře jejich aktivního života (Adamec a Kryštof, 2011, s. 8–9). Univerzita třetího věku by měla seniorům zprostředkovat příležitost ke vzdělávání, kterou ve svém mladším věku nemuseli všichni dostat. Také se snaží o minimalizaci marginalizace seniorů tím, že přispívá ve společnosti k vytvoření důstojnějšího pohledu na seniory jako takové (Marcinkiewicz-Wilk, 2011, s. 43).

Podle Šeráka (2018, nestránkováno) je U3V, jako státní instituci přidružené k formálnímu vzdělávacímu systému, věnována největší pozornost, a to i přesto, že reálně v oblasti vzdělávání seniorů převažují aktivity nestátních institucí. U3V získávají i větší podporu a prostor v legislativě, avšak stále můžeme v politických dokumentech pozorovat opatření k podpoře vzdělávání dospělých pouze okrajově.

Formosa (2019, s. 3) shrnuje klíčové důvody, proč by měla široká veřejnost společně s politiky považovat U3V za prospěšnou. Vzdělávání v seniorském věku přispívá k posílení sebevědomí seniora, jeho nezávislosti a orientaci v neustále se měnících požadavcích světa. U3V jsou skvělým způsobem, jak může senior docílit určitého sebevyjádření a seberozvoje. Sdílení jejich zkušeností podporuje i balanc a porozumění mezi generacemi. Zielińska-Więczkowska, Kędziora-Kornatowska a Ciernoczołowski (2011, s. 199) dodávají, že

celoživotní rozvoj či vzdělávání je u seniorů stěžejní pro vedení spokojeného a smysluplného života.

### **1.3.1 Historie univerzit třetího věku**

Přibližně od poloviny 20. století se začalo vzdělávání projevovat i jako způsob, jak lze pozitivně přispívat celé společnosti. Univerzity již nesloužily pouze mladé generaci, ale za cíl si kladly také zvýšení kvality života seniora a podporu jeho vzdělávání. První, kdo použil termín univerzita třetího věku, a velice tím podpořil tuto myšlenku ohledně vzdělávání seniorů, byl Pierre Vellas roku 1973 v Toulouse (Adamec a Kryštof, 2011, s. 12). U3V měly podle Pierra Vellase cílit především na dosažení vyšší kvality života seniora, realizaci vzdělávacích programů pro seniory, docílení optimální spolupráce programů určených pro starší dospělé a jejich udržení v blízkosti mladších generací (Formosa, 2014, s. 43). Myšlenka U3V měla nemalý ohlas a okamžitě se šířila do celého světa. V roce 1975 byla dokonce založena mezinárodní asociace AIUTA, která sdružuje velké množství institucí a vydává různé dokumenty a šetření zabývající se vzděláváním seniorů (Adamec a Kryštof, 2011, s. 15). Ve stejném roce byla založena i první U3V v Polsku, konkrétně ve Varšavě (Zielińska-Więczkowska, Kędziora-Kornatowska a Ciemnoczołowski, 2011, s. 199). Právě Polsko bylo jednou z prvních zemí, kde se U3V začaly zakládat v hojném počtu (Gierszewski a Kluzowicz, 2021, s. 441).

Existují dva modely U3V, a to britský a francouzský. Oba mají určitá specifika. Francouzský model, který mimo jiné můžeme nalézt v České republice, je spjatý s institucemi vysokých škol a se zapojením jejich vysokoškolských pedagogů. Britský model není vázán na vysoké školy, ale vzdělávání seniorů může probíhat v jakékoli instituci, která nemusí vykazovat striktně edukační ráz (Ondráková et al., 2012, s. 52–53).

Postupem času se kromě prezenčního vzdělávání na U3V začala objevovat i jejich online podoba. Příkladem by mohla být třeba Austrálie, kde se roku 1998 objevil program U3V online. Cílem online vzdělávání je odstranění určitých bariér k zapojení se do studia, senioři se například mohou vzdělávat nezávisle na aktuálním místě pobytu (Adamec a Kryštof, 2011, s. 16–17).

### **1.3.2 Univerzity třetího věku v České republice**

Vzdělávání seniorů na U3V není v České republice již nic neobvyklého. Každý jedinec, který ani nemusel dovést věku, kdy mu je přiznán starobní důchod, se může do vzdělávacího programu přihlásit. Na některých U3V se může mezi podmínkami k přijetí vyskytovat doložení



maturitního vysvědčení. Studijní program je rozdělen na semestry a dobu studia si stanovují vysoké školy individuálně. Toto vzdělávání však patří do kategorie neformálního vzdělávání, studenti totiž po ukončení určitého programu získají jen potvrzení o jeho úspěšném absolvování. Předávání potvrzení je však náležitě oceněno během slavnostního obřadu (Ondráková et al., 2012, s. 54–55).

Obecně má vzdělávání seniorů na území České republiky delší historii, než by se zprvu zdálo. Vzdělávání seniorů u nás nebylo vždy propojené jen s U3V. Poprvé bylo zaznamenáno v rámci aktivit Československého červeného kříže a Klubu aktivního stáří, jehož první potvrzené působení se uskutečnilo v roce 1978. Zaměření studia bylo hlavně na oblast zdraví, kultury a historie. Jejich zkušenosti v pozdější době výrazně napomohly založení a následnému fungování U3V. Univerzity třetího věku bývají finančně podporovány různými státními i nestátními institucemi. V minulosti se již do jejich financování zapojilo například Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, samotné univerzity nebo Evropská unie prostřednictvím svých fondů a sponzorských darů. Pro seniory je tak studium na U3V finančně dostupné (Adamec a Kryštof, 2011, s. 17–19). První U3V v České republice byla založena v roce 1986 při univerzitě v Olomouci. Další byla založena v Praze, konkrétně se jednalo o U3V při 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy (Mühlpachr, 2017, s. 93).

### **1.3.3 Senioři na univerzitách třetího věku**

Studenti na U3V se poslední dobou stávají početnější a více zkoumanou skupinou. Důraz je kladen především na jejich potřeby, aspirace a charakteristiky. Výzkumy ukazují, že senioři s vyšším vzděláním se více angažují a účastní se edukačních aktivit, a tím vykazují i vyšší míru motivace. Na tuto speciální skupinu seniorů ale rozhodně nemůžeme pohlížet jako na reprezentativní vzorek všech seniorů obecně (Šerák, 2018, nestránkováno). Dalším předpokladem k vyšší aktivitě seniorů v rámci edukačních aktivit je to, jaký životní styl dříve vedli. Pokud se jednalo o jedince s aktivním životním stylem, lze usuzovat, že takovýto životní styl budou udržovat i ve vyšším věku (Hátlová, Fleischmann a Chytrý, 2017, s. 41).

Kobylarek et al. (2022, s. 6) uvádí, že obvyklé složení studentů u U3V bývá v poměru 10 % mužů a 90 % žen. Co se týká věkového rozložení studentů, nejvíce se jich pohybuje okolo věku 60 až 70 let. Většina studentů na U3V má spíše vyšší vzdělání, nejčastěji vysokoškolské. Důvodem, proč se zapojuje menší počet lidí s nižším formálním vzděláním, může být jejich pocit nedostatečné schopnosti se vzdělávat. Jak již bylo výše zmíněno, u některých univerzit třetího věku, může být dosažení vyššího stupně vzdělání také vstupní podmínkou studia (Gierszewski a Kluzowicz, 2021, s. 446).

Přestože velká část studentů z vybraného výzkumného souboru uváděla, že navštěvované kurzy na U3V nenaplnují jejich očekávání a požadavky, z jejich pokračování ve studiu lze vyvodit, že U3V navštěvují i z jiných důvodů, než je pouhé naplnění potřeb kognitivního zaměření (Kobylarek et al., 2022, s. 10). To, co seniory vede ke vzdělávání na U3V mohou být radostné pocity z učení, získávání nových sociálních vazeb, možnost stát se součástí nějaké komunity a třeba i pocit, že jejich život má stále smysl. Celkově se participace na U3V promítá do osobního, sociálního, duševního a fyzického aspektu života (Hebestreit, 2008, s. 548).

Ve výzkumu realizovaném na Univerzitě Palackého v Olomouci zněly odpovědi respondentů na otázku, proč se rozhodli studovat na U3V, následovně. Jako hlavní důvod ke studiu se nejčastěji objevovala potřeba nabytí nových znalostí a následná lepší orientace ve světě a společnosti. Další faktory představovaly navazování nových sociálních vazeb a překonání pocitů osamění, potřeba být produktivní a moci se věnovat smysluplným činnostem, převzetí kontroly nad dalším průběhem svého života a seberealizace. Mnoho z respondentů však přiznalo, že mělo ze začátku studia obavy a pociťovalo snížené sebevědomí (Mühlpachr, 2017, s. 97–98). Podobné odpovědi se objevovaly i v roce 2006, kdy byl na kongresu Mezinárodní asociace univerzit třetího věku představen důležitý dokument, který odkrýval výsledky dotazníkového šetření a mapoval situaci v oblasti vzdělávání seniorů. Respondenti byli ze 73,5 % ženy a z 26,5 % muži. Z celkového počtu jich 39 % žilo samo a 61 % byli lidé, kteří žili s rodinou či partnerem. Z dotazovaných 26 % uvádělo, že studují kvůli možnosti navázání nových přátelských vztahů. O navštěvování vzdělávacích aktivit čistě pro nabytí vědomostí mělo zájem 17 % z nich. Dalších 17 % se účastnilo vzdělávání, protože ho považovalo za kulturní vložku v jejich nynějším životě. Byly uváděny i důvody jako využití volného času a poskytnutí prostředí ke vzdělávání, které si respondenti oblíbili a cítili se zde příjemně (Adamec a Kryštof, 2011, s. 15–16).

Z výzkumu Hebestreita (2008, s. 553–556) vychází jiná zjištění. Celkem 70,2 % studentů na U3V se do programu zapsalo proto, aby získali nějaké nové znalosti a informace. Dalších 17,1 % studentů chodí na U3V kvůli naplnění svých osobních potřeb a zbylých 8,7 % na univerzitu třetího věku dochází kvůli příležitosti navázat kontakt s lidmi, kteří by je mohli obohatit. Výzkum se také zaměřil na důvody, proč se senioři na U3V nepřihlásili již dříve. Skoro 32 % respondentů uvedlo, že o této možnosti vzdělávat se na U3V nevědělo. Asi 13 % zmínilo, že si na vzdělávání přišli již staří. Okolo 18 % respondentů se svěřilo s tím, že měli vzdělávací instituce a jimi vytvořené prostředí spojené buď s dřívějšími negativními zážitky,

nebo na něj měli jen negativní pohled. Zbytek respondentů mělo pro nezapojení se k U3V jiné důvody, například jiné pracovní či osobní povinnosti. Celkem 96 % respondentů uvedlo, že pocítují díky U3V nějaký užitek. Drtivá většina uvedla, že jim prospěla převážně v pocitu začlenění do společnosti, rozvoji jejich intelektuálních schopností, růstu jejich sebevědomí a pocitu zlepšení jejich zdravotního stavu.

Senioři na U3V jsou také specifickou skupinou z hlediska osobnostních rysů. Dokazuje to výzkum od Hátlové, Fleischmanna a Chytrého, (2017, s. 47–50), kdy byly zkoumány tři skupiny seniorů ve věku 65–75 let. První skupina byla tvořena seniory, kteří navštěvovali U3V, druhá se skládala ze seniorů, kteří pravidelně vykonávali organizovanou pohybovou činnost, a třetí skupinu představovali senioři, kteří nenavštěvovali žádnou organizovanou činnost či nevykonávali žádnou aktivitu. Výsledky ukázaly, že osobnostní rozdíly mezi první a druhou skupinou seniorů nejsou významné. Pokud ale porovnáme skupinu seniorů navštěvujících U3V se skupinou neaktivních seniorů, můžeme si všimnout značných rozdílů především u faktoru přívětivosti. Z toho můžeme usuzovat, že díky aktivitě seniora dochází obecně k posílení lepších vztahů s ostatními lidmi nebo že se lidé s vyšší mírou přívětivosti zapojují právě do aktivit v mnohem větší míře. U seniorů na U3V si ještě můžeme oproti neaktivním seniorům všimnout nižší míry neuroticismu a vyšší míry svědomitosti. Specifičnost seniorů vzdělávajících se na U3V zmiňují i (Cachioni et al., 2017, s. 350) a vyzdvihují fakt, že při výzkumech s touto skupinou seniorů musíme počítat s tím, že jejich výsledky mohou být ovlivněny právě jejich aktivním a za úspěchem směřujícím nastavením.

#### **1.3.4 Přínosy univerzit třetího věku v životě seniorů**

Vzdělávání ve stáří s sebou nese mnoho přínosů do života. Obecně má vzdělávání „... čtyři základní funkce: preventivní, anticipativní, rehabilitační a posilovací.“ (Livečka, 1979, s. 143) Preventivní funkce přináší mnoho různorodých pozitivních dopadů na život jedince. Anticipativní funkce představuje tzv. přípravu na to, co jedince v budoucnu čeká, a jejím cílem je, aby se tato příprava projevila také na jeho vnitřním uspokojení. Rehabilitační funkce má na starost udržet jedince v dobrém duševním stavu. Posilovací funkce by měla v životě seniora zastávat nejvíce podstatnou úlohu, kterou představuje udržení zájmu seniora o to být aktivním, mít mnoho zájmů a nadále se prostřednictvím nich zapojovat do chodu společnosti (tamtéž, s. 143–144).

Celoživotní vzdělávání, s nímž souvisí i U3V, pomáhá v životě seniora v lepším přístupu sebe sama k vlastní identitě a sociální integraci. Senior by se neměl dostat do situace, kdy by se nacházel v sociální izolaci. Dále je důležité, aby si senior udržoval kontakt jak s lidmi

ze svého okolí, tak i s okolním světem, kterému by měl být schopen rozumět a respektovat jej. Toto mimo jiné napomáhá k mezigeneračnímu pochopení ve společnosti. Objevuje se zde také vliv na lepší tělesné zdraví (Livečka, 1979, s. 136–137). Jako výhoda studia na U3V bývá také uváděna menší pravděpodobnost setkání se s diskriminací kvůli věku či pocit, že je člověk mladší (Zielińska-Więczkowska, Kędziora-Kornatowska a Ciemnoczołowski, 2011, s. 201). Úlohu U3V v oblasti navazování sociálních vztahů a jejich následný podíl na poskytnutí sociální a emocionální podpory seniora zdůrazňuje také Mackowicz a Wnek-Gozdek (2016, s. 192).

Na vzdělávání jako na prevenci sociální izolace je nahlíženo také Hátlovou, Fleischmannem a Chytrým (2017, s. 43). Ti jako výhodu vzdělávání zdůrazňují i naplnění potřeby získávání nových znalostí a zkušeností. Jak již víme, U3V nepředstavuje pro seniory pouze intelektuální výhodu, ale je také velmi podporovaná z toho důvodu, že seniorovi poskytuje lepší fyzické i duševní zdraví (Mitchell, Legge a Sinclair-Legge, 1997, s. 244). U této skupiny seniorů se totiž objevuje menší riziko projevů deprese a vyšší životní spokojenost (Ordonez, Tavares Batistoni a Cachioni, 2011, s. 253). Výzkumy tvrdí, že pokud člověk obecně praktikuje vzdělávací činnosti, má přibližně o 50 % větší šanci depresi přemoci (Jenkins, 2012, s. 601).

Mezi stimuly ke vzdělávání u seniorů obecně patří zůstat stále aktivní na psychické i sociální úrovni, necítit se osamocně, začlenit se do společnosti, být samostatný a nezávislý na ostatních lidech kolem sebe a realizovat činnosti či mít zájem o oblast, která člověka zajímá a kterou se chce do větší hloubky zabývat (Šerák, 2009, s. 193–194). Právě seniorům, kteří jsou aktivní a tráví svůj čas něčím, co je baví, by měl čas plynout zpravidla rychleji, což má pozitivní účinky. Rychlejší vnímání času bývá totiž uvedeno v souvislosti s lepším psychologickým fungováním. To zasahuje také do emočního a psychického zdraví a zvýšení smyslu života. Seniori, kteří navštěvují nějakou organizovanou aktivitu, by měli mít také častější pocit kontroly, zažívat méně symptomů vyskytujících se u deprese a obecně by se jim měla zvýšit emoční a psychologická pohoda (Baum, Boxley a Sokolowski, 1984, s. 59). To, že aktivity seniorů pomáhají k dosažení jejich lepší psychologické pohody, ukazují i další studie (Li, Hsu a Lin, 2019, s. 1).

To, že z mnoha studií vyplývá, že účast seniora v různorodých aktivitách prospívá oblastem jeho osobní pohody, vyvozuje závěr, že by se do větší míry měl podpořit vývoj programů či strategií ve sférách veřejné politiky, které usilují o přístupnější zapojení seniorů do společnosti a jejich vedení aktivního života (Vozikaki et al., 2017, s. 769–770).

## 2 Osobnostní rysy a vývoj osobnosti

Od prvopočátku, kdy se začalo přemýšlet nad osobností a osobnostními rysy, vyvstávala otázka, jestli a případně do jaké míry je osobnost vrozená, nebo zda je z důvodu životních zkušeností a situací proměnlivá. Mohlo se tak uvažovat o stabilním a interakcionistickém modelu osobnosti. Velká pozornost byla věnována tomu, jaké osobnostní změny u nás mohou proběhnout v případě, že se s nějakou naší negativní situací musíme vypořádat (Maiden et al., 2003, s. 33). Ion et al. (2022, s. 8) však namítají, že navzdory faktorům prostředí, jako jsou sociální a ekonomické změny, bývají osobnostní rysy spíše stabilnějšího rázu.

V oblasti psychologie existuje více definic pojmu osobnost. Důvodem výskytu většího množství těchto definic není odlišný pohled na tento pojem, nýbrž fakt, že definice osobnosti je natolik rozsáhlá, že se často v literatuře setkáváme s odlišným vysvětlením (Blatný, 2010, s. 21). Říčan (2010, s. 13–14) uvádí tři způsoby, jak můžeme na pojem osobnost nahlížet. Prvním způsobem je nahlížení na osobnost v hodnoticím významu. Když o někom tvrdíme, že je opravdová osobnost, máme na mysli někoho, kdo je speciální a chováme k němu spíše pozitivní vztah. Dalším způsobem je nahlížení na osobnost jako na jedinečnou individualitu v psychické sféře s důrazem na to, že naši osobnost vytvářejí rozdíly mezi námi a ostatními lidmi. Posledním způsobem pohledu na osobnost je skladba či organizace celkové psychiky.

Cakirpaloglu (2012, s. 37) říká, že: „... osobnost představuje souhrn, souvislost či propojení charakteru, temperamentu, schopností a také konstitučních vlastností člověka.“

Dynamika osobnosti seniora je rozhodně menší než dynamika člověka v mladém či dospělém věku. Jedna z posledních velkých změn v životě člověka je odchod do starobního důchodu a současně odchod z trhu práce. Člověk se stane ekonomicky neaktivní, na což není zvyklý. Vývoj osobnosti seniora je spíše klidnější. To je způsobeno hlavně tím, že senioři mají ve svém věku již stabilnější životní podmínky (Határ, 2014, s. 41). Přesto v životě jedince dochází k velkým změnám, a proto musí proběhnout proces adaptace. Člověk se musí co nejrychleji adaptovat na nové životní situace, a právě v tom může hrát významnou roli i celoživotní učení (Livečka, 1979, s. 135).

### 2.1 Osobnostní rysy dle pětifaktorového modelu osobnosti

Jedním ze způsobů, jak můžeme osobnost zkoumat, je prostřednictvím míry jeho osobnostních rysů. Variant, jak na osobnostní rysy můžeme nahlížet, je mnoho. Jsou popisovány jako vnitřní determinanty s vnějšími projevy a podle Hřebíčkové (2011, s. 9) se jedná o „... vrozené nebo získané připravenosti chovat se, jednat nebo prožívat situace určitým způsobem.“

*V užším smyslu jsou chápány jako nepozorovatelné charakteristiky, na něž usuzujeme, když vysvětlujeme určité chování, jednání, výpověď, čin nebo prožitek osobnosti.“*

V našem životě se odehrávají stále nějaké změny. Pokud by se v průběhu let odlišnosti v mírách osobnostních rysů u jedinců různého věku neměnily, znamenalo by to, že osobnost je nám dána geneticky (McCrae et al., 2000, s. 183). Mohli bychom také mluvit o přirozených procesech ve vývoji člověka nebo o jeho adaptaci na různé nestálosti různých stránek života (Terracciano et al., 2005, s. 502). Také z evolučního pohledu jsou změny v osobnosti opodstatněné. Vyšší míra extravertze a otevřenosti vůči zkušenosti se objevuje spíše u mladších dospělých a je dána tím, že během tohoto období si člověk hledá ve větším rozsahu přátele či budoucího potenciálního partnera pro život. Oproti tomu vyšší míra svědomitosti je spíše typická pro rodičovské chování, proto má tendenci objevovat se více u středně dospělých jedinců (McCrae et al., 1999, s. 475). Objevují se však i názory, které tvrdí, že změny v osobnostních rysech lidí jsou dány odlišnou kulturou a prostředím, ve kterém lidé vyrůstají. Nasvědčuje tomu zjištění, že míra svědomitosti je u dnešních studentů ve více zemích poměrně nižší, než tomu bylo u studentů dříve (tamtéž, s. 467). Obecně ale výzkumy čím dál častěji a spolehlivěji potvrzují, že osobnostní rysy jsou založené více na genetických faktorech, a to je dělá stabilnějšími (Caspi, Roberts a Shiner, 2005, s. 462, 466).

Historie pětifaktorového modelu sahá až do 30. let 20. století. Od začátku byl uznávaným a používaným modelem, avšak v průběhu let se našli i jeho kritici. Například psycholog Hans J. Eysenck byl zastáncem modelu, který představoval pouze tři faktory, kterými jsou extravertze, neuroticismus a psychotocismus (Hřebíčková, 2011, s. 15, 23).

Za nejznámější pětifaktorový model osobnosti bývá považován tzv. Big Five. Toto označení bylo zavedeno Lewisem R. Goldbergem v roce 1981. Model obsahuje pět faktorů, kterými jsou extravertze, neuroticismus, otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost (Hřebíčková, 2011, s. 10–11). Přívětivost je osobnostní rys, kterým jsou proslulí lidé inklinující intenzivněji k navazování srdečných vztahů a jsou známí více svou velkorysostí a vřelostí. Svědomitost se zase ukazuje u lidí, kteří mají větší smysl pro práci a jsou charakterističtí svou pílí a pečlivostí, se kterou bývají často spojovány i různorodé životní úspěchy (McCrae a Costa, 1991, s. 228). Lidé s vysokou otevřeností vůči zkušenosti bývají kreativní, bádaví a zajímají se o mnoho oblastí světa. Extravertze vyjadřuje vlastnosti jako hovornost, společenská, činorodost či odvážnost a neuroticismus vyjadřuje rozrušenost, znepokojení, rozladěnost, nestabilitu, nerozhodnost až prudkost a cholericnost (Hřebíčková, 2011, s. 11). Osobnostní rys

neuroticismus negativně koreluje s mírou extraverze, otevřenosti ke zkušenosti, přívětivosti a svědomitosti (Meléndez et al., 2019, s. 90).

Bylo prokázáno, že osobnostní rys otevřenost vůči zkušenosti napomáhá k vyšší pravděpodobnosti účasti na vzdělávání a volnočasových aktivitách (Booth et al., 2006, s. 681). Navíc lidé s vyšší mírou otevřenosti prohlásili, že během aktivit různého zaměření zažívají více kladných emocí (Kahlbaugh a Huffman, 2017, s. 175). Přívětivost je uváděna jako rys, který usnadňuje v budoucnu lepší adaptaci a získání sociální podpory. Vyšší míra neuroticismu zase určuje v pozdějších letech horší duševní zdraví a zvýšené riziko užívání návykových látek (Soldz a Vaillant, 1999, s. 222).

## **2.2 Faktory osobnostních rysů pětifaktorového modelu osobnosti**

Mezi častými faktory osobnostních rysů, kterým se ve výzkumech věnuje pozornost, je pohlaví, věk a vzdělání.

### **2.2.1 Pohlaví**

Výsledky studie Hátlové, Fleischmanna a Chytrého (2017, s. 50) ukazují, že ženy ve věku 65–75 let oproti mužům ve stejném věkovém rozmezí vykazují vyšší míru neuroticismu a přívětivosti. Muži mají naopak oproti ženám vyšší míru extraverze. U rysů otevřenost vůči zkušenosti a svědomitost se mezi ženami a muži neobjevil žádný rozdíl. Některé studie s výrokem, že muži a ženy vykazují stejnou míru otevřenosti vůči zkušenosti, nesouhlasí. Bylo dokázáno, že u mužů bývá 2,6krát větší pravděpodobnost dosažení vyšší míry otevřenosti, než je tomu u žen (Gonzatti et al., 2017, s. 256). V rámci dřívější studie byly však doloženy i jiné výsledky. Ženám byla změřena vyšší míra otevřenosti vůči zkušenosti, a to ve věku 33, 42 a 50 let a ve věku 42 a 50 let dokonce i vyšší svědomitost (Kokko, Tolvanen a Pulkkinen, 2013, s. 751).

Blatný (2020, s. 122) uvádí, že rozdíly v osobnostních rysech u mužů a žen se velice liší podle kultury a země, ze které respondent pochází a kde žije. Nelze tedy univerzálně říci, které pohlaví se vyznačuje například vyšší mírou neuroticismu či vyšší mírou jiného osobnostního rysu. Costa a McCrae (2006, s. 26) společně se studií Caspiho, Robertse a Shinera (2005, s. 468) tvrdí, že změny osobnostních rysů jak u mužů, tak i u žen probíhají ze stejného důvodu a velmi podobným způsobem. Osobnostní rozdíly u nich tak stále mohou přetrvávat.

### **2.2.2 Věk**

Ačkoliv se o osobnosti často mluví jako o stabilním konceptu, například Costa a McCrae (1994a, s. 22) ve své studii uvádí data, která potvrzují teorii, že osobnost je už po třicátém roce

života neměnná, existuje i mnoho studií, které toto tvrzení vyvrací. Již v minulosti byla vlastnostem měnícím se v průběhu života věnována pozornost.

Pomocí velkého množství dat získaných od respondentů z Velké Británie a Německa byly vzhledem k věku zkoumány rozdíly v jednotlivých osobnostních rysech. Výsledky ukázaly, že míra extravertze a otevřenosti vůči zkušenosti s věkem značně klesala. Extravertze byla v obou souborech nejvyšší u skupiny 16–19 let a nejnižší u lidí starších 80 let (v případě respondentů z Velké Británie) nebo ve věku 70–79 let (v případě respondentů z Německa). Otevřenost vůči zkušenosti se vyskytovala v nejvyšší míře u skupiny lidí ve věku 20–29 let (respondenti z Velké Británie) nebo u skupiny lidí ve věku 16–19 let (respondenti z Německa). V nejnižší míře se objevila u nejstarší skupiny nad 80 let. U přívětivosti tomu bylo naopak, jelikož přívětivost s věkem poměrně stoupala. Nejvyšší hodnota přívětivosti byla v obou souborech naměřena u nejstarší skupiny, kterou byli lidé nad 80 let, a nejnižší u nejmladší skupiny ve věku 16–19 let. Svědomitost se v nejvyšší míře objevovala u lidí ve středním věku, což byla skupina respondentů ve věku 40–49 let, jinak měla spíše tendenci s věkem růst. Jediné, co se ve vybraných souborech významně lišilo, byla míra neuroticismu. V německém souboru se neuroticismus s věkem spíše zvyšoval, takže nejnižší skóre neuroticismu měla skupina respondentů ve věku 16–19 let a nejvyšší skóre vykazovala skupina respondentů ve věku 60–69 let. Kdežto v souboru britských respondentů tomu bylo naopak. Nejmladší skupina lidí ve věku 16–19 let vykazovala nejvyšší skóre neuroticismu a nejnižší hodnotu neuroticismu měla skupina lidí ve věku 70–79 let (Donnellan a Lucas, 2008, s. 563–564). K podobným výsledkům došli i Terracciano et al. (2005, s. 505), až na to, že nejvyšší skóre svědomitosti se pohybovalo mezi 50. až 70. rokem života a teprve poté začalo klesat. Jejich výsledky dále ukazují, že hodnoty extravertze významně klesají až po 50. roce života a že míra neuroticismu s věkem klesá, ale po dovršení 80 let začíná mírně stoupat.

Costa a McCrae (1994b, s. 139, 141) se přikláněli spíše k názoru, že osobnost je stabilní, a konstatovali, že vývoj osobnosti se obvykle považoval za proces, který by měl být do dospělosti ukončen. Již od období adolescence do dospělosti se zdála být osobnost poměrně stabilní a mírné změny nastávaly pouze z důvodu aktuálních životních zkoušek a situací. V analýze od Robertse, Waltonové a Viechtbauera (Roberts, Walton a Viechtbauer, 2006, s. 13, 18–20) se mluví o značných změnách osobnostních rysů v průběhu celého života, tedy i v období dospělosti a stáří. Hlavním důvodem těchto změn by mělo být převážně prostředí. Zejména v mladé dospělosti se zvyšuje extravertze a otevřenost vůči zkušenosti, která narůstá především od začátku dospívání od 20. roku života do 40 let, poté její míra zůstává poměrně



stabilní a až okolo 50. roku života přichází pozvolný pokles. K významnějšímu poklesu otevřenosti vůči zkušenosti následně dochází během stáří, kdy se ale naopak objevuje i nárůst míry přívětivosti.

Přestože se u vzorku starších žen zdály být neuroticismus, otevřenost vůči zkušenosti a extraverte stabilními osobnostními rysy, můžeme mluvit o změnách z důvodu prostředí, ve kterém se nacházíme. U osobnostních rysů jako extraverte a neuroticismus byly obzvlášť z důvodu vlivu nepříznivých okolností a zážitků v životech starších žen nalezeny osobnostní odlišnosti. Jednalo se například o výskyt nemocí, nenaplnění potřeb či nedostatek sociální opory. Otevřenost vůči zkušenosti byla zobrazována jako nejstabilnější, protože byla do největší míry podmíněna již dříve naměřenou mírou otevřenosti (Maiden et al., 2003, s. 35–36). Tato zjištění nereprezentují přímý vliv věku na osobnostní rysy, přesto s těmito faktory prostředí věk úzce souvisí.

Hřebíčková, Blatný a Jelínek (2010, s. 33) uvádí, že během našeho života postupně dochází k vyšší míře přívětivosti, svědomitosti a emoční stability, což značí nižší míru neuroticismu. Vyšší míra svědomitosti byla oproti skupině lidí ve věku 30–59 let zaznamenána i u respondentů ve věku 60–85 let (Gonzatti et al., 2017, s. 253). Specht, Egloff a Schmukle (2011, s. 24–26) ale uvádí, že v období střední dospělosti všechny osobnostní rysy kromě svědomitosti bývají nejsilnější a až po dovršení šedesáti let začínají klesat. Osobnostní rys svědomitost si svůj růst v průběhu let spíše zachovává. Blatný (2020, s. 166) dodává, že podle výsledků jeho studie se zdají být zase otevřenost vůči zkušenosti a extraverte osobnostními rysy, u kterých můžeme nalézt v průběhu let nejvyšší stabilitu.

### **2.2.3 Vzdělání**

S vyšším vzděláním bývá pro svou povahu k úsilí dosáhnout dobrých výsledků, být pečlivý a k zvládnutí seberegulace spojována vyšší míra svědomitosti (Costa a McCrae, 1992, s. 345). Pokud člověk vykazuje vyšší vzdělání, na které může být nahlíženo také jako na účinnost a schopnost řešit problémy vhodnějším způsobem, je možné říci, že u těchto jedinců je možné zaznamenat i vyšší pohodu (Hřebíčková, Blatný a Jelínek, 2010, s. 39).

Za tím, že se s rostoucím věkem snižuje otevřenost vůči zkušenosti neboli senioři vykazují menší míru otevřenosti vůči zkušenosti než mladší lidé, se objevuje myšlenka, zda nemůže být tento osobnostní rys spojen se vzděláním. Vysvětlení by se nacházelo v předpokladu, že senioři měli během svého mládí méně příležitostí ke vzdělání, než mají mladí lidé v dnešní době. V tomto případě by nešlo o změnu, kterou zapříčinil věk, ale pouze

o generační odlišnost (McCrae et al., 1999, s. 470). Spojitost mezi vzděláním a mírou otevřenosti vůči zkušenosti zmiňuje ve své studii také Goldberg et al. (1998, s. 401) a Maiden et al. (2003, s. 34).

### **2.3 Metody měření pěti rysů osobnosti**

K měření osobnostních rysů člověka bylo do současnosti vytvořeno mnoho metod. Nejdříve byl používán třífaktorový model osobnosti, ze kterého se postupem času přidáním faktoru svědomitosti a přívětivosti stal model pětifaktorový. Toto rozšíření provedli v 80. letech 20. století psychologové Paul Costa a Robert McCrae (Hřebíčková, 2011, s. 24). Metody, které mají za cíl zjistit míru pěti faktorů osobnosti, můžeme třídit podle toho, zda se jedná o posuzovací škály tvořené pouze přídavnými jmény, nebo zda jde o osobnostní dotazník či inventář, kde je vždy nějaké tvrzení, které se k danému faktoru vztahuje a nějakým způsobem ho popisuje. Člověk si tak může představit, do jaké míry a jakým způsobem by se v různých situacích zachoval (tamtéž, s. 89).

Jednou z celosvětově nejpoužívanějších metod, které využívají pětifaktorový model, jsou NEO osobnostní inventáře. V psychodiagnostice se staly již tradiční metodou a bylo zpracováno mnoho výzkumů a studií, které se týkaly míry jejich validity. Nejčastěji uváděnou nevýhodou je složitost s jejich zacházením a obvyklé zpoplatnění při jejich využívání (Hřebíčková et al., 2016, s. 568). Pro měření pěti faktorů osobnosti byly vynalezeny i jiné metody. Známým dotazníkem pro měření pěti faktorů je Big Five Inventory (BFI). Používanými verzemi jsou BFI-44 se čtyřiceti čtyřmi položkami a BFI-10 s pouze deseti položkami. Tato zkrácená verze vznikla především z toho důvodu, že vytváření co nejkratších dotazníkových šetření a inventářů se stalo trendem. Objevuje se ovšem otázka, do jaké míry jsou oproti původním delším verzím tyto zkrácené verze vzhledem k měřeným faktorům vypovídající a dostačující. Hřebíčková et al. (2016, s. 569) uvádí, že BFI-10 je tvořen dvěma položkami každého faktoru. Jedna položka vždy daný osobnostní faktor měří v největší míře a druhá ho měří v míře nejmenší.

Co se týče reliability těchto dvou verzí dotazníků, lepší reliabilita byla zjištěna u delší verze, tedy u BFI-44. Verze BFI-10 odpovídá pětifaktorové struktuře verze BFI-44 ze 60 %. Přesto je za vhodných podmínek určitě lepší zvolit použití verze BFI-44, která si z hlediska psychometrických vlastností vede lépe (tamtéž, s. 573, 576).

K měření pětifaktorového modelu osobnosti se mohou využívat i zajímavější a pro někoho poutavější metody, jako jsou například obrázkové testy. Respondenti u této metody

pomocí škály odpovídají podle toho, jak by se jejich chování v dané situaci shodovalo s chováním postavičky na obrázku. U této metody byly nalezeny přínosy především v používání jedné verze bez ohledu na národnost a jazyk respondenta, současně pro některé respondenty může být příjemnější vizuální zpracování než čtení nějakého textu. Jednou z hlavních nevýhod je, že ne každý respondent může přesně rozpoznat, jaká situace se má na obrázku odehrávat. Tato nevýhoda se však může objevovat i u metod, které používají slova, jelikož ta jsou často polysémantická (Hřebíčková, 2011, s. 108–109).

Existuje mnoho dalších metod k měření osobnostních faktorů, jež bývají vybrány a používány i podle oblasti použití. Například v rámci psychologie práce a organizace se k měření osobnostních faktorů využívá osobnostní inventář The Hogan Personality Inventory. V klinické psychologii je zase častější metodou osobnostní inventář s názvem Minnesota Multiphasic Personality Inventory (tamtéž, s. 118–119).

### 3 Osobní pohoda

Osobní pohoda je složitý psychologický koncept, kterému je v posledních letech věnována velká pozornost. Ve spojitosti s tímto konceptem se zkoumá jeho propojenost s mnoha oblastmi života. Například se zkoumá spojitost osobní pohody se zdravotním stavem, sociodemografickými údaji, finančním příjmem, distresem, osamělostí a velký důraz je v této spojitosti kladen i na míru osobnostních rysů. Na propojení osobní pohody a zdravotního stavu, který byl posuzován podle výpovědí respondentů, poukazuje ve své studii například Šolcová s Kebzou (2005, s. 7–8). Poznávají, že se obvykle mluví o oboustranném vztahu, kdy osobní pohoda působí na zdravotní stav a zdravotní stav působí na osobní pohodu. Osobní pohoda bývá uváděna jako ukazatel kvality života a podílí se na úspěšném stárnutí (Miguel, Moral a Pardo, 2008, s. 304–305).

Již v minulosti se lidé zajímali o to, co charakterizuje dobrý život a jak by měl vypadat. Osobní pohoda se dříve spojovala se zdravím čili absencí nemocí. Byl tedy kladen velký důraz na to, co může udržovat a zlepšovat naše zdraví. Začalo se mluvit o lidské potřebě osobního růstu a vznikl prostor pro počátek pozitivní psychologie, které začala být věnována velká pozornost (Ryan a Deci, 2001, s. 142). Dnes lze na osobní pohodu pohlížet mnoha způsoby. Nejenže existuje mnoho dotazníkových šetření, které osobní pohodu měří podle různých škál, koncept osobní pohody je také reprezentován odlišnými směry. Můžeme říci, že dochází k tzv. střetu paradigmat. Mezi nejznámější a nejvýznamnější směry patří subjektivní pohoda a psychologická pohoda. Martin Seligman, jeden ze zakladatelů pozitivní psychologie, pracoval s teorií, která měla společné prvky s psychologickou pohodou (Grant, Langan-Fox a Anglim, 2009, s. 4). Také však usilovně pracoval s pojetím štěstí, které i přesto, že má blíže k subjektivní pohodě, poté označil pouhým termínem osobní pohoda (Blatný, 2017, s. 195).

Co se týče vymezení konceptů subjektivní a psychologické pohody, může dojít i ke komplikacím a nejasnostem. Například Bradburn (1969, s. 9) popisuje psychologickou pohodu spíše jako výslednici dvou dimenzí (pozitivní a negativní emoce), které bývají v současné literatuře uváděny jako dimenze subjektivní pohody. K měření těchto dimenzí Bradburn navrhl metodu Affect Balance Scale, která měla vypovídat o úrovni pocíťovaného štěstí (Ryff, 1989, s. 1073).

Podle Keyese, Shmotkina a Ryffové (Keyes, Shmotkin a Ryff, 2002, s. 1011) vyjadřují tyto dva směry osobní pohody odlišné aspekty. Často jsou však nacházeny i jejich překryvy. Mezi směry osobní pohody byla dokonce objevena korelace ve výši 0,59. Mnoho badatelů tak

došlo k závěru, že fenomén osobní pohody je tvořen dimenzemi, které se vyskytují jak v subjektivním, tak i v psychologickém pojetí pohody (Ryan a Deci, 2001, s. 148). Oba směry si však pro účely této práce raději vymežíme.

### **3.1 Subjektivní pohoda**

Subjektivní pohoda bývá často označována jako hédonická pohoda, jelikož vychází z myšlenky, že pohoda se odvíjí od štěstí v životě, radostných pocitů a eliminace bolesti a negativních pocitů. Subjektivní pohoda se skládá ze tří složek, kterými jsou životní spokojenost, pozitivní emoce a negativní emoce (Ryan a Deci, 2001, s. 141–144).

Sestavení konstruktů subjektivní pohody nebylo vůbec jednoduché. Mnoho badatelů nahlíželo na subjektivní pohodu jako na strukturu různých složek. Avšak většina se shoduje na tom, že subjektivní pohoda je složena z kognitivní a emoční složky (Kafka a Kozma, 2002, s. 171). Kognitivní složka reprezentuje kognitivní zpracování našich myšlenek, při kterých jsme schopni posuzovat různé aspekty našeho života, a dává nám prostor k hodnocení naší spokojenosti v životě. Emoční složka zobrazuje poměr pozitivních a negativních emocí či jiných emočních stavů (Hřebíčková, Blatný a Jelínek, 2010, s. 32; Diener et al., 1999, s. 277). Jistý koncept osobní pohody kryjící se s konceptem subjektivní pohody navrhla například Sonja Lyubomirská, která v něm využívá především pojem štěstí a cílí na zdokonalování pocitu štěstí. Definiuje také termíny míra udržitelného štěstí a míra chronického štěstí, které může být ovlivněno oblastmi jako je osobní nastavení, situační faktory vyskytující se v našem životě a aktivitami, které záměrně praktikujeme (Blatný, 2017, s. 194).

Měření subjektivní pohody nebo alespoň nějaké její složky je možné pomocí metody Happiness Measures, která patří také mezi první metody, které se pro zjišťování subjektivní pohody používaly. Dále jsou známé metody s názvem Memorial University of Newfoundland Scales of Happiness nebo Subjective Happiness Scale, která měří, jak už z názvu vyplývá, subjektivní štěstí. Hojně používanou metodou je také test Life Satisfaction, který byl navržen E. Dienerem a jeho kolegy a jehož výsledky vypovídají o celkové spokojenosti člověka se životem (Šolcová a Kebza, 2005, s. 4).

Pomocí dat získaných z měření tří složek subjektivní pohody – životní spokojenosti, pozitivních emocí a negativních emocí, bylo odhaleno, že subjektivní pohoda dvouvráječných dvojčat vykazovala korelaci 0,10, kdežto subjektivní pohoda u dvojčat jednovrvečných 0,37. Díky tomuto výzkumu se můžeme domnívat, že subjektivní pohoda je do určité míry dána geneticky (Weiss, Bates a Luciano, 2008, s. 207).

### 3.2 Psychologická pohoda

Psychologická pohoda vychází z předpokladu, že pro blahý život nestačí pouze potěšení, ale je důležité nalézt jeho smysl, naplnit fungování člověka ve světě a dosáhnout určitého potenciálu s cílem seberealizovat se a najít naši pravou přirozenost. Psychologické pohodě se často říká eudaimonická pohoda ze slova „eudaimonia“ (Ryan a Deci, 2001, s. 141). Termín „eudaimonia“ byl použit již Aristotelem a má představovat životní cestu k dosažení dokonalosti. Vyjadřuje tedy spíše lidský potenciál než štěstí (Ryff, 1989, s. 1070). Blatný (2017, s. 193) dodává, že eudaimonia je: „... stav myslí prostý zla, který spočívá v uskutečňování ctnosti a v jejím dokonalém a stálém užívání, v dokonalém plnění životního úkolu a ve vnitřním zušlechťení.“

Dle Ryffové (Ryff, 1989, s. 1069–1071) se složení osobní pohody nemohlo skládat pouze ze složek pozitivních afektů, negativních afektů a životní spokojenosti. V rámci něj by se měly měřit i hlediska psychologického fungování. Plně fungující osoba bývá často popisována jako ta, která postupuje podle svých vnitřních přesvědčení a nerozhoduje se tolik podle toho, co soudí ostatní. Ryffová při svém navržení multidimenzionálního přístupu osobní pohody vycházela především z humanistické psychologie a z teorií duševního zdraví a dále pak také z teorií klinické a vývojové psychologie. Tento přístup je označován jako psychologická pohoda a skládá se ze šesti dimenzí, mezi které patří nezávislost neboli autonomie, vláda nad svým prostředím, osobní růst, pozitivní vztahy s druhými, životní cíl a sebekřijetí (Kafka a Kozma, 2002, s. 173). Přestože měla být psychologická pohoda vymezena vůči subjektivní pohodě, můžeme mezi nimi najít určitou provázanost. Dimenze sebekřijetí a vláda nad svým prostředím se zdají být totiž silně propojené se životní spokojeností (Ryff, 1989, s. 1077).

Jak je uvedeno výše, psychologická pohoda se skládá ze šesti dimenzí, které jsou dle Ryffové (Ryff, 1995, s. 101) popsány jako:

- Autonomie se značí nezávislostí a odolností vůči společenským tlakům. K učinění rozhodnutí se člověk s vysokou mírou autonomie nespolehá na úsudky ostatních.
- Vláda nad svým prostředím představuje schopnost člověka vybrat si nebo vytvořit řešení různých situací a záležitostí co nejvhodnějším způsobem a zároveň v souladu s jeho hodnotami. Určitou roli zde hraje i pocit kontrolovat vnější prostředí a využítí případných příležitostí, které svět nabízí.

- Osobní růst vypovídá o tendenci se stále rozvíjet a být otevřený vůči novým zkušenostem. Jedinec s vysokou mírou osobního růstu si uvědomuje vlastní potenciál, životní výzvy a své zlepšení v různorodých oblastech života.
- Pozitivní vztahy s druhými značí dimenzi, v rámci které je kladen důraz na schopnost navazování a udržování blízkých a důvěrných vztahů. Také zde hraje roli starost o blaho druhých, intimita, empatie a otevřenost vůči druhým lidem.
- Životní cíl se zaměřuje na stanovení cílů a smyslu života, udání směru v životě a hledání smysluplnosti ve své přítomnosti i minulosti.
- Sebepřijetí představuje pozitivní postoj k sobě a přijetí své minulosti a zároveň svých kvalit a nedostatků.

Při sestavování konceptu psychologické pohody se vycházelo hned z několika teorií. Například Ryffová (Ryff, 1995, s. 99) uvádí teorie, které byly navrženy Abrahamem H. Maslowem k seberealizaci, Carlem R. Rogersem k plně fungující osobnosti, Gordonem W. Allportem k vyspělosti, Carlem Gustavem Jungem k individuaci, Marií Jahodovou k mentálnímu zdraví, Erikem H. Eriksonem k osobnímu vývoji a integrovanému egu, Bernice Neugartenovou k osobnostním změnám v dospělosti či stáří a Charlottou Bühlerovou k základním tendencím, které mají směřovat k naplnění života. Každá tato teorie se stala východiskem pro sestavení konceptu psychologické pohody, který směřuje například ke zdůraznění významnosti přijetí sama sebe i navzdory svým špatným vlastnostem, touze po rozvoji, uvědomění si smysluplnosti svého života a jeho řízení.

Hojně používané dotazníkové šetření pro měření psychologické pohody navržené samotnou Carol D. Ryffovou, které je známé pod názvem Ryff's Psychological Well-Being Scales čelí časté kritice. Mezi nejčastější argumenty patří překrývání položek jednotlivých dimenzí. Ryffová a Keyes (Ryff a Keyes, 1995, s. 723) uvádí například vysokou korelaci mezi dimenzí sebepřijetí a vlada nad svým prostředím. Sama Ryffová (Ryff, 1989, s. 1074) uvádí, že vysoká korelace se vyskytuje také u dimenzí sebepřijetí a životní cíl. Přidává však argument, že důležitou podmínkou je, aby každá položka korelovala silněji s vlastní dimenzí než s dimenzí odlišnou, do které nepatří. I přes značnou korelaci mezi dimenzemi udává, že se jedná o samostatně vymezené dimenze.

Psychometrické vlastnosti tohoto dotazníkového šetření (Ryff's PWBS) byly pozorovány u skupiny dospělých ve věku 19 až 65 let. I zde byla mezi šesti dimenzemi

psychologické pohody nalezena vysoká korelace. Tento nástroj je však vnímán jako kvalitní, jelikož hodnota jeho reliability se pohybuje výše než 0,70 (Kállay a Rus, 2013, s. 17).

### **3.3 Faktory osobní pohody**

V míře naší osobní pohody může hrát roli mnoho aspektů našeho života. Pro lepší vysvětlení byly navrženy dva typy modelů, které představují odlišné způsoby, podle kterých můžeme do určité míry předvídat osobní pohodu – v tomto případě se konkrétně jedná o subjektivní pohodu. Prvním modelem je model top-down, který považuje za prediktor subjektivní pohody naši osobnost, která působí na naše vnímání různých situací. Druhým modelem je model bottom-up, který za prediktor subjektivní pohody považuje naše prostředí, ve kterém se nacházíme, a naši spokojenost v mnoha oblastech života (Blatný, 2017, s. 191). Výzkumy dokazují, že osobní pohodu lze předpokládat na základě kombinace obou těchto modelů (Butkovic, Brkovic a Bratko, 2012, s. 456).

V poslední době se však vzhledem k poměrné stabilitě pohody upřednostňuje názor, že je osobní pohoda determinována spíše našimi vnitřními dispozicemi než situačními faktory (Grant, Langan-Fox a Anglim, 2009, s. 5). Podle Ryffové (Ryff, 1995, s. 102) se ale výše dosaženého skóre u jednotlivých dimenzí psychologické pohody může měnit i na základě kulturních rozdílů.

#### **3.3.1 Demografické faktory**

Osobní pohoda byla často dávana do souvislosti s demografickými či sociodemografickými faktory. Podle Lucase a Dienera (2008, s. 802–803) se uvádí, že právě tento typ faktorů prezentuje přibližně 15–20 % variance subjektivní pohody. Zkoumaným sociodemografickým faktorem byl například finanční příjem nebo rodinný stav. Některé demografické údaje byly sledovány i ve spojitosti s psychologickou pohodou a bylo zjištěno, že se tento vztah demografických údajů může vzhledem k psychologické a subjektivní pohodě značně lišit (Keyes, Shmotkin a Ryff, 2002, s. 1009).

##### **3.3.1.1 Věk**

S rostoucím věkem bývají často spojovány různé výzvy, ztráty a zhoršující se zdravotní stav. Právě zdravotní stav člověka bývá často uváděn mezi silnými faktory osobní pohody (Stephoe, Deaton a Stone, 2015, s. 640). I přes tento předpoklad ale některé studie ukazují, že starší lidé mohou mít vyšší subjektivní pohodu. Vzniká tak prostor pro domněnku, že starší lidé mohou být leckdy v životě spokojenější, než byli během svého mládí (Jivraj et al., 2014, s. 937).



V tomto vztahu hrají svou roli také kulturní rozdíly, takže rostoucí osobní pohoda se zvyšujícím se věkem není samozřejmostí pro každého (Step toe, Deaton a Stone, 2015, s. 640).

Vzniká však i domněnka, že úroveň osobní pohody může být během přibývajících let stabilní. Alespoň v rámci studie Butkovicové, Brkovicové a Bratka (Butkovic, Brkovic a Bratko, 2012, s. 458–459) nebyly mezi skupinami adolescentů a starších dospělých ve věku 54 až 90 let zjištěny žádné signifikantní rozdíly. Podle všeho se s věkem mění pouze to, co je pro naši osobní pohodu zrovna v různých obdobích podstatné a co ji nejvíce ovlivňuje, můžeme tak mluvit o jejích zdrojích (Gomez et al., 2009, s. 352).

Další výzkumy navrhují, že pocit osobní pohody se v rozvinutých zemích po dovršení 50 let zpravidla zvyšuje. Ukazuje to i šestiletý výzkum, kdy se míra osobní pohody u respondentů ve věku 52 let náhle zvýšila (Shankar, Rafnsson a Steptoe, 2015, s. 694). Data, která tvrdí, že se osobní pohoda s věkem snižuje byla ovšem také nalezena. V rámci stáří se míra psychologické pohody pohybovala vysoko u respondentů ve věku 65–69, avšak po dovršení 85. věku života prudce klesla (Ibitoye et al., 2014, s. 78).

Jiné výzkumy tvrdí, že životní spokojenost (komponenta subjektivní pohody) se vyvíjí podle tvaru písmena „U“, což znamená, že největší dosažená subjektivní pohoda bývá pozorována v mladším a starším věku a nejnižší míra subjektivní pohody se vyskytuje u lidí ve střední dospělosti (Dolan, Peasgood a White, 2008, s. 98).

Co se týče jednotlivých dimenzí psychologické pohody a jejich změn v průběhu let, Springer, Pudrovská a Hauser (2011, s. 396) provedli studii se třemi skupinami lidí ve věku 31–51 let, 52–56 let a 57–75 let. V rámci pozorování psychologické pohody těchto skupin byl nalezen s rostoucím věkem pouze pokles psychologické pohody u jejích škál osobního růstu a životního cíle. Dřívější výzkum Carol D. Ryffové (Ryff, 1995, s. 100) ukazuje, že u dimenze autonomie se nejvýše nachází oproti mladým a starším lidem dospělí středního věku. Střední a starší dospělí mívají zase oproti skupině mladých lidí lepší výsledky u dimenze vláda nad svým prostředím. U dimenzí pozitivní vztahy s druhými a sebezpřijetí nebyly ve výzkumu v rámci zvolených věkových kategoriích nalezeny žádné rozdíly. Avšak v další studii Ryffové a Keyese (Ryff a Keyes, 1995, s. 721) se už věkové rozdíly do dimenze pozitivních vztahů s druhými promítly. Nejvyšší skóre zde bylo zaznamenáno u skupiny starších dospělých ve věku 65 let a výše.

U subjektivní pohody byl v některých výzkumech s rostoucím věkem zjištěn pokles pozitivních emocí. Hřebíčková, Blatný a Jelínek (2010, s. 38) však uvádí, že pouze prožívání

a intenzita emocí se s věkem snižuje, počet méně intenzivních emocí se s věkem ovšem může zvyšovat. S přibývajícím věkem hraje u subjektivní pohody větší roli kognitivní komponenta, při které dochází k celkovému posuzování života a je kladen větší důraz na zkušenosti jedince (Mroczek a Kolarz, 1998, s. 1349).

### **3.3.1.2 Pohlaví**

Ženské pohlaví bylo často spojováno s vyšší mírou negativních emocí. Bylo tomu tak především z důvodu domněnky, že právě žena je více emotivní a otevřenější či sdílnější ohledně svých starostí a pocitů (Bradburn, 1969, s. 90). Během výzkumu Hřebíčkové, Blatného a Jelínka (2010, s. 35) však nebyly v dosažené míře subjektivní pohody nalezeny žádné patrné rozdíly mezi pohlavími, a to ani v rámci různých věkových kategorií. Jediné, co bylo v rámci tohoto výzkumu zaznamenáno, bylo to, jaký osobnostní rys se objevuje ve vztahu k subjektivní pohodě jako prediktor. Bylo zjištěno, že u žen je silným prediktorem subjektivní pohody přívětivost, která se mezi prediktory v mužském výzkumném souboru nevyskytuje. Místo přívětivosti u mužů shledáváme nejsilnějším prediktorem neuroticismus a dále pak extraverci a svědomitost. Pozoruhodné v tomto výzkumu je, že neuroticismus se naopak u ženského souboru dospělých jako prediktor subjektivní pohody vůbec neprojevil. Můžeme tak usuzovat, že ženy si více než muži zakládají na vzájemných mezilidských vztazích.

Podle získaných dat v australské studii, kterou publikovali Dear, Henderson a Kortzen (2002, s. 507) bylo zjištěno, že ženy přece jen vykazovaly oproti mužskému pohlaví vyšší skóre u osobní pohody, konkrétně se jednalo o složku subjektivní pohody – životní spokojenost. Toto však nepotvrzuje studie, která pracovala s reprezentativním výzkumným vzorkem české dospělé populace, kde žádný vliv pohlaví na subjektivní pohodu nebyl dokázán (Šolcová a Kebza, 2005, s. 8).

Z výsledků studie Ryffové (Ryff, 1995, s. 101) můžeme vyvodit tvrzení, že ženy dosahují většího skóre než muži v rámci dimenze pozitivních vztahů s druhými a osobního růstu, a to ve všech věkových kategoriích. U zbylých dimenzí psychologické pohody se v této studii žádné jiné významné odlišnosti mezi ženami a muži nevyskytují. V nedávné době bylo ovšem zjištěno, že kromě pozitivních vztahů s druhými a osobního růstu byly nalezeny rozdíly také u dimenze sebezpečí a autonomie, ve kterých naopak dosahovali vyššího skóre muži (Matud, López-Curbelo a Fortes, 2019, s. 5).

### 3.3.1.3 Vzdělání

Výše dosaženého vzdělání patří k jednomu z nejčastějších údajů, který se obecně během výzkumů sleduje. V rámci osobní pohody se zjistilo, že senioři, kteří v životě dosáhli nižšího vzdělání, měli sice vyšší subjektivní pohodu, ale jejich psychologická pohoda byla podstatně nižší. Lze tedy předpokládat, že mezi výší dosaženého vzdělání a psychologickou pohodou se vyskytuje silná pozitivní korelace (Keyes, Shmotkin a Ryff, 2002, s. 1013). Toto bylo potvrzeno i ve studii Butkovicové, Brkovicové a Bratka (Butkovic, Brkovic a Bratko, 2012, s. 464).

Bradburn ve své studii (1969, s. 91–92) tvrdil, že čím je člověk vzdělanější, tím častěji pociťuje pozitivní emoce. Zajímavé je, že větší výskyt negativních emocí se u méně vzdělaných lidí neobjevoval. Negativní emoce byly zaznamenány u skupiny lidí se základním vzděláním ve stejné míře, jako tomu bylo u lidí, kteří patřili k těm vzdělanějším. Úroveň vzdělání a subjektivní pohodu dává do spojitosti například i Šolcová s Kebzou (2005, s. 9). Ti ve své studii tvrdí, že osobní pohoda se může zvyšovat s dosažením vysokoškolského vzdělání, a to dokonce jedenapůlkrát více, než je tomu u lidí, kteří mají jen základní vzdělání.

Ve studii Ibitoye et al. (2014, s. 78) se uvádí, že pouze 40 % respondentů s nízkým vzděláním vykazovalo vysokou psychologickou pohodu. Oproti tomu byla vysoká psychologická pohoda zjištěna asi u 77 % lidí s vyšším vzděláním. Studie Narushimové, Liuové a Diestelkampové (Narushima, Liu a Diestelkamp, 2018, s. 667) ale uvádí, že jejich výsledky ukazují nulový vliv dosaženého vzdělání na psychologickou pohodu.

### 3.3.2 Osobnostní faktory

To, jaký vliv mají osobnostní rysy na osobní pohodu, se stále velmi intenzivně zkoumá. Již v minulosti vyvstávala otázka, jaký musí člověk být, aby měl co největší pravděpodobnost být v životě spokojený a šťastný (Ryan a Deci, 2001, s. 149). V této práci se vychází z pětifaktorového modelu osobnosti, který obsahuje osobnostní rysy extraverze, neuroticismus, otevřenost vůči zkušenosti, svědomitost a přívětivost.

V současnosti se provádí studie za účelem zjistit, kolik let dopředu se dá například podle aktuální úrovně extraverze a neuroticismu predikovat osobní pohoda. Výzkumem bylo prokázáno, že osobnostní rysy extraverze a neuroticismus v mládí mohou predikovat osobní pohodu až 40 let dopředu (Gale et al., 2013, s. 687). Vliv osobnostních rysů může vysvětlit přibližně 40 % variance subjektivní pohody (DeNeve a Cooper, 1998, s. 209). Steel, Schmidt a Shultz (2008, s. 140) ovšem dodávají, že naše geny mohou mít vliv až na 80 % rozptylu naší

osobní pohody. To by tedy znamenalo, že za předpokladu, že je naše osobnost tvořena převážně našimi geny, může být tento vliv ještě daleko rozsáhlejší.

Propojenost mezi osobní pohodou a osobnostními rysy je během života poměrně stabilní. Nicméně i tak se ve výzkumech objevují určité rozdíly, které napovídají tomu, jak se osobnost s osobní pohodou a souvislost mezi nimi může časem měnit (Blatný, 2020, s. 62). Také Ryffová (Ryff, 2008, s. 400–401) uvádí, že vztah mezi osobnostními rysy a osobní pohodou není v průběhu života statický, a i během stárnutí se mění.

Výzkumy ukazují, že nízká míra neuroticismu a vysoká míra extravertze a svědomitosti vytváří silný předpoklad vysoké subjektivní i psychologické pohody. U jedinců s vysokou mírou otevřenosti vůči zkušenosti se objevuje zpravidla pouze větší psychologická pohoda (Keyes, Shmotkin a Ryff, 2002, s. 1010). Také studie Gomezové et al. (Gomez et al., 2009, s. 349) považuje neuroticismus za silný prediktor osobní pohody. Dokonce se ukazuje být ještě silnějším u skupiny seniorů. Vliv extravertze se zdá být přitom dominantnějším v období mladší dospělosti a s přibývajícím věkem vyprchává. Tato zjištění však vyvrací studie Butkovicové, Brkovicové a Bratka (Butkovic, Brkovic a Bratko, 2012, s. 465), která naopak tvrdí, že role neuroticismu byla významnější u adolescentů než u seniorů a extravertze je silným prediktorem osobní pohody i u seniorů.

Také Lucas a Diener (2008, s. 807) podotýkají, že významná propojenost subjektivní pohody s mírou extravertze a neuroticismu je intuitivní vzhledem k tomu, že u extravertze můžeme předpokládat vyšší výskyt pozitivních emocí a u neuroticismu zase vyšší výskyt negativních emocí, což jsou právě dvě složky, které utváří koncept subjektivní pohody. Zbylé rysy osobnosti popisují jako faktory, které přichází spíše z vnějšího prostředí a do subjektivní pohody tolik nezasahují. Kdežto na extravertzi a neuroticismus je nahlíženo spíše jako na faktory, které vychází z našeho vnitřního prostředí neboli z našich genů. McCrae a Costa (1991, s. 230–231) dodávají, že přívětivost a svědomitost působí na subjektivní pohodu více než je tomu u otevřenosti vůči zkušenosti. Dále se ukazuje, že korelace mezi svědomitostí a subjektivní pohodou je silnější než korelace subjektivní pohody s přívětivostí. Také Hřebíčková, Blatný a Jelínek (2010, s. 37) hledali osobnostní prediktory subjektivní pohody a zjistili, že nejsilnějším prediktorem u skupiny vysokoškoláků i dospělých ve věku 40–83 let je neuroticismus. Kromě otevřenosti vůči zkušenosti byly u skupiny vysokoškoláků shledány jako prediktory i ostatní rysy osobnosti. Druhým nejsilnějším prediktorem subjektivní pohody u vysokoškoláků byla míra svědomitosti a dále pak extravertze a přívětivost. U lidí ve věku 40–83 let byla dalším prediktorem pouze extravertze.

Ve studii Meléndeze et al. (2019, s. 90) bylo zjištěno, že části subjektivní pohody vyjádřené životní spokojeností a pozitivními emocemi mají pozitivní korelaci s extravertí, vstřícností, otevřeností ke zkušenosti a výrazně i se svědomitostí. Neuroticismus se u těchto částí subjektivní pohody projevoval negativně. Složka subjektivní pohody negativní emoce negativně korelovala hlavně s extravertí, svědomitostí a vstřícností.

Výsledky některých studií naznačují, že vliv osobnostních rysů na osobní pohodu bývá větší v době dospívání než ve starším věku. Podle Hřebíčkové, Blatného a Jelínka (2010, s. 39) se síla osobnostních rysů jako prediktorů osobní pohody s věkem značně snižuje. Ve starším věku hraje u výše osobní pohody svou roli více faktorů, než je pouze osobnost. Přesto je ale osobnost významným ukazatelem osobní pohody po celý život. U seniorů byla zjištěna korelace psychologické pohody se všemi osobnostními rysy. Méně významná korelace s psychologickou pohodou se vyskytovala pouze u svědomitosti a přívětivosti (Butkovic, Brkovic a Bratko, 2012, s. 460, 465).

Studie Granta, Langan-Foxové a Anglima (Grant, Langan-Fox a Anglim, 2009, s. 6) a Butkovicové, Brkovicové s Bratkem (Butkovic, Brkovic a Bratko, 2012, s. 466) celkově ukazují, že osobnostní faktory bývají spíše než se subjektivní pohodou více a silněji propojeny s tou psychologickou. Tento závěr se zakládá na zjištění, že ačkoliv neuroticismus vykazoval k subjektivní a psychologické pohodě skoro stejný vztah, a přívětivost byla dokonce silněji propojena se subjektivní pohodou, osobnostní rysy jako extraverte a svědomitost byly o něco silněji spojeny s psychologickou pohodou a otevřenost souvisela s psychologickou pohodou mnohem více než se subjektivní pohodou. Osobnostní rysy jako extraverte, neuroticismus a svědomitost proto bývají označovány jako ukazatelé pohody obecně (Grant, Langan-Fox a Anglim, 2009, s. 14).

Zkoumání vztahu osobnostních rysů a psychologické pohody ukazuje mnoho korelací. Zjišťovány byly i korelace mezi osobnostními rysy a dimenzemi psychologické pohody. Ryffová (Ryff, 1997, s. 554) uvádí, že mezi mírou extraverte a svědomitosti a dimenzemi psychologické pohody, jako je sebepřijetí, vláda nad svým prostředím a životní cíl, se vyskytuje vztah pozitivní korelace. Míra neuroticismu je s těmito dimenzemi korelována negativně. Vyšší míra otevřenosti vůči zkušenosti zase bývá uváděna v souvislosti s vyšším skóre u dimenze osobní růst. Přívětivost s extravertí dále pozitivně ovlivňovaly dimenzi pozitivní vztahy s druhými a nízká míra neuroticismu předpovídala vysokou míru autonomie.

Neuroticismus je pokládán za osobnostní rys, který představuje se všemi dimenzemi psychologické pohody, s výjimkou dimenze životní cíl, silnou negativní korelaci. Nejsilnější negativní korelace se nacházela mezi neuroticismem a vládou nad svým prostředím a autonomií. U hledání vztahu extravertze a svědomitosti s psychologickou pohodou byla zjištěna pozitivní korelace extravertze a přívětivosti se všemi šesti dimenzemi psychologické pohody. Nejsilnější pozitivní korelace byla zjištěna mezi extravertzí a pozitivními vztahy s druhými, svědomitostí a životním cílem, sebepřijetím a osobním růstem. Nejslabší pozitivní korelace se vyskytovala u svědomitosti a pozitivních vztahů s druhými. Tyto výsledky byly nalezeny ve výzkumu, kde byl výzkumný soubor tvořen kolumbijskými občany ve věku 60–92 let (Meléndez et al., 2019, s. 90). Bardi a Ryffová (Bardi a Ryff, 2007, s. 974) mimo jiné uvádějí zjištění, že respondenti s nízkou úrovní neuroticismu, ale vysokou úrovní otevřenosti vůči zkušenosti dosahovali vysokého skóre u dimenze osobního růstu.

Meléndez et al. (2019, s. 90–92) přicházejí s pozoruhodnými poznatky. Nejprve připomínají, že osobnostní rys extravertze silně koreluje s dimenzí životní cíl, která má ale tendenci s věkem klesat. Vyvozují z toho významnost udržení sociálního života starších lidí, který může spadat do jednoho z nejdůležitějších zdrojů u dimenze životního cíle. Jak bylo výše uvedeno, životní cíl ovlivňuje také míra otevřenosti vůči zkušenosti. Otevřenost vůči zkušenosti silně zvyšuje skóre u dimenze osobního růstu. Také tato dimenze s věkem klesá, což může ovlivňovat často negativní postoj starších lidí ke změnám. Dále to vyzdvihuje, jak je míra otevřenosti vůči zkušenosti stěžejní pro osobní rozvoj seniora, a v tom případě i pro zvýšení jeho psychologické pohody. V neposlední řadě můžeme z výsledků různých výzkumů vyvozovat, že ačkoliv se během stárnutí přirozeně zužují naše neformální sociální vztahy s druhými lidmi, jejich významnost vede jedince ve starším věku k tomu, že je zapotřebí, aby nadále navazovali další sociální kontakty s lidmi. To potvrzuje i zjištění, že ve starším věku nemá dimenze pozitivních vztahů s druhými klesající tendenci, ale jedná se spíše o tendenci stoupajícího charakteru (tamtéž, s. 92).

Blatný (2020, s. 176–177) ve svém výzkumu zjišťuje, že aby člověk mohl s 88% pravděpodobností dosáhnout vysoké míry psychologické pohody, musel mít nízkou míru neuroticismu. Naopak jedinec s vysokou mírou neuroticismu byl se 77% pravděpodobností odsouzen k nízké psychologické pohodě. Střední míra neuroticismu v 66 % ukazovala pravděpodobnost dosažení střední míry psychologické pohody. K tomu, aby jedinec se střední mírou neuroticismu dosáhl vysoké pohody, byla pouze 16% šance. U vykazování vysoké míry neuroticismu a zároveň dosažení vysoké psychologické pohody byla pravděpodobnost nulová.

Co se týče extraverte, bylo dokázáno, že člověk s vysokou mírou extraverte měl 84% šanci dosáhnout vysoké psychologické pohody. Pokud ale vykazoval jedinec nízkou míru extraverte, byl předurčen s 96% pravděpodobností také k nízké psychologické pohodě. U vysoké svědomitosti je 66% pravděpodobnost vykazovat vysokou psychologickou pohodu a u nízké svědomitosti je 44% šance mít nízkou psychologickou pohodu. Dále u člověka s vysokou mírou otevřenosti vůči zkušenosti lze s 55% pravděpodobností predikovat vysokou úroveň psychologické pohody. U osobnostního rysu přívětivosti měl jedinec při dosažení její vysoké míry 82% šanci na dosažení vysoké psychologické pohody. Ti, kteří měli nízkou přívětivost, měli 48% předurčenost k nízké psychologické pohodě.

### **3.3.3 Délka participace na vzdělávacích aktivitách a sociální vztahy**

Osobní pohodu ovlivňují i každodenní aktivity člověka. Ve stáří může být účast na různorodých aktivitách rozsáhle narušena fyzickým stavem jedince, což dále ovlivňuje i oblast osobní pohody. Spojitost mezi aktivitami jedince a osobní pohodou byla významnější než korelace mezi pohodou a věkem (Paggi, Jopp a Hertzog, 2016, s. 452–454).

Zdá se, že doba strávená aktivitou či počet aktivit, které člověk praktikuje, je důležitým a napovídajícím faktorem při dosažení vyšší psychologické pohody. Například bylo zjištěno, že starší lidé, kteří se běžně účastní dvou aktivit, mají lepší psychologickou pohodu než ti, kteří vykonávají pouze jednu aktivitu (Hao, 2008, s. 69). Z tohoto zjištění by se dalo usuzovat, že doba, kterou strávíme aktivně, může být ukazatelem psychologické pohody. Lee et al. (2018, s. 990–991) připisují pro zlepšení psychologické pohody větší význam spíše rozmanitosti aktivit než době, která je jim věnována. Zmiňují také to, že důležitou roli v tomto zjištění hraje pravděpodobně možnost interagovat a přijít do kontaktu s více lidmi. Autoři také uvádí, že zapojení do většího počtu aktivit má u seniorů silnější vliv na psychologickou a subjektivní pohodu než u mladších dospělých. Konkrétně tvrdí, že širší spektrum aktivit napomáhá zvýšit skóre u dimenze osobního růstu, životního cíle a vlády nad svým prostředím.

Na druhou stranu Narushimová, Liuová a Diestelkampová (Narushima, Liu a Diestelkamp, 2018, s. 658, 664–665) vyzdvihují v otázce vlivu na psychologickou pohodu oproti účasti na větším počtu kurzů určených pro seniory především délku navštěvování kurzů. Výsledky studie totiž naznačují, že u studentů ve věku 60 let a starších je důležitá vytrvalost a zaměření se na jednu vzdělávací činnost. Podporují tak předpoklad, že činnosti v rámci celoživotního vzdělávání napomáhají psychologické pohodě.

Studie od Cachioni et al. (2017, s. 342, 349) se zaměřovala na subjektivní i psychologickou pohodu ve spojitosti s účastí na U3V v Sao Paulo. Výzkumný soubor tvořilo 265 lidí, kteří netrpěli žádnými kognitivními deficity a byli gramotní. Zjišťovány byly rozdíly mezi studenty U3V, kteří studují na univerzitě déle než jeden semestr, a mezi studenty, kteří začali na U3V studovat teprve první semestr. Bylo zjištěno, že lidé, kteří absolvovali alespoň jeden semestr, prožívají větší míru pozitivních emocí a mají touhu po větším růstu a produktivitě. Ordonez, Lima-Silva a Cachioni (2011, s. 222–223) v podobném výzkumu ukázali, že skupina lidí, která se vzdělávala na U3V déle než jeden semestr, dosahovala lepšího osobního rozvoje a seberealizace. Studium na U3V se tak stalo předpokladem k lepší subjektivní a psychologické pohodě. Mimo jiné byla v tomto výzkumu vyzdvihnuta i významnost U3V nejen v oblasti získávání znalostí, osobního rozvoje, aktivního trávení volného času, ale také v rozšíření a zvýšení sociálního kontaktu s druhými lidmi.

V životě člověka jsou sociální vazby a vztahy s ostatními lidmi velice důležité. Není tedy divu, že mohou mít významný dopad i na osobní pohodu, zvláště se to může projevovat u starší populace, u které je větší pravděpodobnost k určité osamělosti a izolaci. Anglická longitudinální studie od autorů Shankar, Rafnsson a Steptoe (2015, s. 1, 686) ukazuje, že vysoká míra izolace může u člověka způsobit nízkou subjektivní pohodu a s plynoucím časem ji dále zhoršovat. Bylo dokázáno, že i kontakt s pro nás neznámými a neblízkými lidmi dokáže naši pohodu zvýšit. Význam kontaktů a přátelství dokazuje také výzkum Falkiové a Khatoonové (Falki a Khatoon, 2016, s. 129), kde je mezi přátelstvím a psychologickou pohodou zaznamenána velmi silná pozitivní korelace. Studie Phillipse et al. (2008, s. 51) potvrzuje, že k dosažení vysoké míry psychologické pohody je důležitější množství lidí, kteří tvoří naši sociální síť, než to, jak často je vídáme a jak kvalitní vztah s nimi udržujeme.

Vliv sociálního kontaktu s lidmi na jednotlivé dimenze psychologické pohody se zkoumal v souboru aktivních i neaktivních seniorů, kteří měli kromě své aktivity a příležitosti ke kontaktu s přáteli nahlásit i subjektivní míru skleslosti a osamělosti. Bylo dokázáno, že senioři, kteří se považují za seniory s nízkou úrovní skleslosti či osamělosti, si vedou mnohem lépe v dimenzích pozitivních vztahů s druhými a vládou nad svým prostředím. Vyššího skóre v dimenzi životní cíl dosahují senioři, kteří přijdou denně s někým jiným do interakce. Vyšší šance ke komunikaci s přáteli přináší také vyšší skóre v dimenzi pozitivních vztahů s druhými. U aktivních seniorů se celkově vyskytuje vyšší míra psychologické pohody, konkrétně dochází k lepším výsledkům v dimenzích pozitivní vztahy s druhými a životní cíl. Senioři, kteří jsou aktivnější a účastní se sociálního života, vykazují vyšší úroveň vlády nad svým prostředím,



osobního růstu a sebepřijetí než ti, kteří nejsou v sociálním životě aktivní. Nejnižší úroveň u dimenzí autonomie a sebepřijetí se objevovaly u seniorů, kteří jsou osamocení (Kovalenko a Spivak, 2018, s. 168–171).

Propojení mezilidských vztahů, volnočasových aktivit a osobní pohody bývá složitější a méně probádanou oblastí. Zatím nejdůležitějším zjištěním se zdá být to, že pokud má jedinec větší množství hodnotnějších vztahů, vykazuje lepší fyzické zdraví a také psychologickou pohodu. V tomto vztahu zastává velkou roli participace na volnočasových aktivitách, která dle všeho tuto souvislost zprostředkovává a posiluje (Chang, Wray a Lin, 2014, s. 522).

## 4 Empirické šetření: Vliv osobnostních rysů pětifaktorového modelu osobnosti, délky studia na univerzitě třetího věku a základních demografických údajů na psychologickou pohodu seniorů navštěvujících univerzitu třetího věku

### 4.1 Cíl empirického šetření

Cílem realizovaného empirického šetření je zjistit, které faktory ovlivňují ve vybraném výzkumném souboru psychologickou pohodu, a na základě toho určit, za jakých okolností mohou senioři vzdělávající se na U3V dosahovat vyšší míry psychologické pohody. Mezi sledovanými faktory se vyskytují osobnostní rysy pětifaktorového modelu osobnosti, pohlaví, věk, úroveň dosaženého vzdělání a délka studia seniora na U3V.

Pro naplnění cíle empirického šetření jsem postupovala následovně. Nejdříve jsem si stanovila výše zmíněný cíl empirického šetření, abych věděla, které proměnné je třeba sledovat. Poté jsem si určila výzkumný problém a výzkumné hypotézy, které chci ověřovat. Předtím jsem samozřejmě ještě provedla operacionalizaci pojmů, se kterými v rámci šetření pracuji, a i díky ní jsem si zvolila nejvhodnější metody. U výběru metod byl kladen důraz také na to, aby vybrané metody korespondovaly se stanoveným cílem empirického šetření. Dále jsem zvolila parametry, podle kterých je potřeba výzkumný soubor sestavit. Všechna potřebná data jsem následně sesbírala a poté analyzovala.

### 4.2 Výzkumný problém a výzkumné hypotézy

Předmětem empirického šetření je především zjistit míru psychologické pohody u seniorů, kteří mají zkušenost s navštěvováním U3V, a analyzovat její souvislost s faktory jako osobnostní rysy, délka studia na U3V, pohlaví, věk a vzdělání. Podstatou empirické části je určit, který z vybraných faktorů signifikantně ovlivňuje psychologickou pohodu. Tato podstata vyjadřuje i výzkumnou otázku. Z důvodu toho, že se jedná o kvantitativní výzkum, raději jsem si stanovila i výzkumné hypotézy. Disman (2014, s. 286) totiž říká: „*Cílem kvantitativního výzkumu je testování hypotéz.*“ Dále také uvádí, že výzkumným postupem pro kvantitativní výzkumy bývá dedukce a náš sběr dat je z hlediska jejich množství omezený (tamtéž, s. 287).

Výzkumné hypotézy vycházející z výzkumného problému jsou:

- **H1:** Mezi mírou neuroticismu a psychologickou pohodou je negativní korelace.
- **H2:** Psychologická pohoda koreluje pozitivně s osobnostním rysem otevřenost vůči zkušenosti.
- **H3:** Psychologická pohoda koreluje pozitivně s osobnostním rysem extravertze.
- **H4:** Psychologická pohoda koreluje pozitivně s osobnostním rysem svědomitost.

- **H5:** Psychologická pohoda koreluje pozitivně s osobnostním rysem přívětivost.

Prvních pět hypotéz se zakládá na výzkumech ohledně souvislosti psychologické pohody s pěti osobnostními rysy neuroticismem, otevřeností vůči zkušenosti, extravertizací, svědomitostí a přívětivostí. Tato oblast je vůbec jedna z nezkoumanějších, jelikož se zdá, že mezi všemi jednotlivými osobnostními rysy a osobní pohodou se vyskytují významné korelace (Hřebíčková, Blatný a Jelínek, 2010, s. 39). Butkovicová, Brkovicová a Bratko (Butkovic, Brkovic a Bratko, 2012, s. 461) udávají, že nejsilnější korelace s psychologickou pohodou se vyskytuje u osobnostních rysů extravertize a neuroticismus. Naopak nejslabší korelace byla nalezena u svědomitosti, a hlavně u přívětivosti. Podle výsledků Meléndez et al. (2019, s. 90) jsou při  $p$ -hodnotě  $< .001$  korelace u dimenzí psychologické pohody následující. Korelace neuroticismu se sebepřijetím je  $-0.36$ , s vládou nad svým prostředím  $-0.47$ , s pozitivními vztahy s druhými to je  $-0.35$ , s autonomií  $-0.46$ , s osobním růstem  $-0.32$  a s životním cílem  $-0.31$ . Mezi otevřeností vůči zkušenosti a sebepřijetím se objevuje korelace v hodnotě  $0.19$ . Korelace otevřenosti vůči zkušenosti s vládou nad svým prostředím je  $0.15$ , s pozitivními vztahy s druhými to je  $0.23$ , s autonomií  $0.08$ , s osobním růstem  $0.26$  a s životním cílem  $0.28$ . Co se týče extravertize je její korelace se sebepřijetím  $0.37$ , s vládou nad prostředím  $0.35$ , s pozitivními vztahy s druhými  $0.42$ , s autonomií  $0.30$ , s osobním růstem  $0.34$  a s životním cílem  $0.44$ . Korelace svědomitosti se sebepřijetím je  $0.45$ , s vládou nad prostředím  $0.37$ , s pozitivními vztahy s druhými  $0.31$ , s autonomií  $0.33$ , s osobním růstem  $0.40$  a s životním cílem  $0.50$ . Poslední rys přívětivost má s dimenzemi psychologické pohody korelace v těchto hodnotách: se sebepřijetím  $0.32$ , s vládou nad prostředím  $0.20$ , s pozitivními vztahy s druhými  $0.25$ , s autonomií  $0.17$ , s osobním růstem  $0.24$  a s životním cílem  $0.29$ .

- **H6:** Mezi psychologickou pohodou a délkou studia na U3V existuje pozitivní korelace.

Souvislost mezi psychologickou pohodou a aktivitami různého zaměření byla zkoumána hned v několika studiích. Často se uvažovalo nad tím, zda má pozitivní vliv na psychologickou pohodu spíše různorodost více aktivit (Lee et al., 2018, s. 990–991) nebo délka věnování se pouze jedné aktivitě (Narushima, Liu a Diestelkamp, 2018, s. 658). Narushimová, Liuová a Diestelkampová (Narushima, Liu a Diestelkamp, 2018, s. 664) zkoumaly psychologickou pohodu seniorů, kteří participovali na neformálním vzdělávání buď 4 až 18 měsíců, 19 až 48 měsíců nebo 49 a více měsíců. Z výsledků bylo patrné, že zde existuje přímá úměra. Čím déle se účastníci vzdělávali v rámci určitého kurzu, tím více rostla jejich psychologická pohoda. I když její nárůst se postupem času zpomaloval. Pozitivní vztah psychologické pohody a délky studia na U3V zkoumali také Cachioni et al. (2017, s. 349). Ti zjistili, že studenti U3V, kteří

dochází na kurzy déle než jeden semestr, vykazují vyšší psychologickou pohodu. Z těchto zjištění jsem vyvodila, že mezi psychologickou pohodou a délkou studia na U3V by se mohla objevovat pozitivní korelace.

- **H7:** Dimenze psychologické pohody osobní růst a životní cíl s věkem negativně koreluje.

Kvůli častějším zdravotním problémům ve stáří a spojitosti zhoršeného zdravotního stavu s nižší psychologickou pohodou (Steptoe, Deaton a Stone, 2015, s. 1) by se dalo očekávat, že se právě mezi věkem a psychologickou pohodou bude objevovat vztah negativní korelace. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla zaměřit na to, jakým negativním způsobem věk psychologickou pohodu ovlivňuje. To, zda se psychologická pohoda s přibývajícím věkem snižuje či roste, se nedá ale z výsledků různých studií přesně vydedukovat. Můžeme však vzhledem k věku zkoumat samostatné dimenze psychologické pohody tak jako je například zkoumala Carol Ryffová. Hypotéza, která souvisí s dimenzemi psychologické pohody a věkem, je právě založena na výsledcích její studie. Ryffová zkoumala všechny dimenze psychologické pohody u skupiny mladých dospělých, dospělých ve středním věku a seniorů a zjistila, že dimenze, které mají tendenci s věkem klesat jsou právě osobní růst a životní cíl (Ryff, 1995, s. 100). Rozhodla jsem se proto z hlediska věku zkoumat vývoj právě těchto dvou dimenzí.

- **H8:** Psychologická pohoda je vyšší u vysokoškolské a vyšší odborné úrovně vzdělání než u středoškolské úrovně vzdělání.

Vzdělání je demografický údaj, který bývá často zkoumán jako faktor osobní pohody. Silnou pozitivní spojitost vzdělání a psychologické pohody předpokládá například Keyes, Shmotkin a Ryffová (Keyes, Shmotkin a Ryff, 2002, s. 1013) nebo i studie Butkovicové, Brkovicové a Bratka (Butkovic, Brkovic a Bratko, 2012, s. 464), ve které je uvedeno vyšší vzdělání jako vlivný prediktor psychologické pohody –  $\beta = 0.24$  při p-hodnotě  $< .01$  (tamtéž, 461). Z tohoto důvodu předpokládám významné rozdíly psychologické pohody u skupin respondentů s odlišnou úrovní dosaženého vzdělání.

- **H9:** Ženy v rámci škál psychologické pohody dosahují vyššího skóre než muži v pozitivních vztazích s druhými a osobním růstu.

Co se týče hypotézy ohledně míry psychologické pohody v závislosti na pohlaví usuzuji ji dle výsledků Ryffové (Ryff, 1995, s. 101). Ta ve své studii zjistila, že ženy zpravidla dosahují vyššího skóre v dimenzích pozitivní vztahy s druhými a osobní růst než muži. Jiné odlišnosti mezi ženami a muži v jejích získaných a zpracovaných datech se u dimenzí psychologické pohody neobjevovaly. Také studie Matuda, Lópeze-Curbela a Fortese (2019, s. 5) potvrdila vyšší skóre u žen v dimenzi pozitivní vztahy s druhými a osobním růstu.

- **H10:** Muži v rámci škál psychologické pohody dosahují vyššího skóre než ženy v sebepřijetí a autonomii.

I přesto, že Ryffová neobjevila žádné rozdíly v dimenzích psychologické pohody, ve kterých by si lépe vedli muži, výzkum Matuda, Lópeze-Curbela a Fortese (2019, s. 5) ukázal, že muži si přece jen ve dvou dimenzích vedou lépe než ženy. Těmito dimenzemi se staly sebepřijetí a autonomie. Rozdíl průměrného skóre mužského a ženského vzorku u sebepřijetí byl o trochu větší než rozdíl průměrného skóre u autonomie. Rozhodla jsem se proto tyto rozdíly zkoumat i v této práci.

### 4.3 Výzkumná strategie, metoda a postup empirického šetření

S ohledem na cíl empirického šetření jsem se rozhodla zvolit kvantitativní výzkum, ve kterém využiji dotazníky. Jsem tak schopna sesbírat více dat a využít již sestavené standardizované dotazníky ke zjišťování psychologické pohody a osobnostních rysů. Dále jsem zjistila základní demografické údaje respondentů. Pomocí získaných kvantitativních proměnných jsem schopna provést korelační analýzu, díky které zjistím možnou souvislost vybraných faktorů psychologické pohody s psychologickou pohodou. Do jisté míry se jedná také o deskriptivní výzkum.

Pro sestavení výzkumného souboru jsem si zvolila určitá výběrová kritéria a zvolila tak cílovou populaci. Respondent musel být aktuálním studentem jedné z vybraných U3V v Praze a musel splňovat věkovou hranici 65 let a více. Konečný výzkumný soubor je tvořen 174 respondenty, z nich je 37 respondentů mužského pohlaví a 137 respondentů ženského pohlaví. Muži představují přibližně 21 % výzkumného souboru a ženy 79 % (Tabulka 1). Tento poměr respondentů z hlediska pohlaví odpovídá složení, které se na U3V běžně vyskytuje. Adamec a Kryštof (2011, s. 15) ve své publikaci uvádějí, že z dat, které byly sesbírány po celém světě, vychází rozložení podle pohlaví studentů na univerzitě třetího věku na 73,5 % žen a 26,5 % mužů.

Tabulka 1: Rozložení respondentů podle pohlaví

| Pohlaví | Absolutní četnost | Relativní četnost | Kumulativní relativní četnost |
|---------|-------------------|-------------------|-------------------------------|
| Muž     | 37                | 21.3 %            | 21.3 %                        |
| Žena    | 137               | 78.7 %            | 100.0 %                       |

Zdroj: Vlastní šetření

Co se týká stáří respondentů, nejstaršímu respondentovi je 90 let a věkový průměr respondentů je 72,9 let. Nejčastěji se vyskytující věk respondentů je 70 let a mediánová hodnota

je 72 let (více viz Tabulka 2). Další charakteristikou je vzdělání. Celý výzkumný soubor se skládá z lidí, kteří dosáhli vzdělání na úrovni střední, vyšší odborné nebo vysoké školy. Žádný z respondentů neměl pouze základní vzdělání. Poměr respondentů s nejvýše dosaženým vzděláním na střední škole, vyšší odborné a vysoké škole můžeme vidět níže (Tabulka 3). Průměrná délka studia na U3V byla u respondentů 6,3 let, kdy nejčastější uváděnou hodnotou byly 4 roky. Maximální doba studia na U3V byla ve výzkumném souboru 25 let (Tabulka 4).

Tabulka 2: Počet respondentů podle věku a pohlaví

|        | 65–70 let | 71–75 let | 76–80 let | 81–85 let | 86-90 let |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Muži   | 11        | 11        | 11        | 3         | 1         |
| Ženy   | 56        | 43        | 27        | 8         | 3         |
| Celkem | 67        | 54        | 38        | 11        | 4         |

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 3: Rozložení respondentů podle nejvýše dosaženého vzdělání

| Vzdělání      | Absolutní četnost | Relativní četnost | Kumulativní relativní četnost |
|---------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|
| Středoškolské | 57                | 32.8 %            | 32.8 %                        |
| Vyšší odborné | 16                | 9.2 %             | 42.0 %                        |
| Vysokoškolské | 101               | 58.0 %            | 100.0 %                       |

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 4: Délka studia na U3V z hlediska vzdělání a pohlaví

|                    | Vzdělání      | Pohlaví | N  | Průměr | Minimum | Maximum |
|--------------------|---------------|---------|----|--------|---------|---------|
| <b>Doba na U3V</b> | Středoškolské | Muž     | 11 | 3.09   | 1.00    | 8.00    |
|                    |               | Žena    | 46 | 6.96   | 1.00    | 20.00   |
|                    | Vyšší odborné | Muž     | 5  | 8.80   | 3.00    | 21.00   |
|                    |               | Žena    | 11 | 8.82   | 1.00    | 22.00   |
|                    | Vysokoškolské | Muž     | 21 | 6.14   | 1.00    | 12.00   |
|                    |               | Žena    | 80 | 5.86   | 1.00    | 25.00   |

Zdroj: Vlastní šetření

Pro přehled a představu zde uvádím i rozložení osobnostních rysů z hlediska pohlaví. U škály extraverte a neuroticismus mohl respondent získat maximálně skóre 40, na škále přívětivosti a svědomitosti skóre 45 a u škály otevřenost vůči zkušenosti dokonce 50 (Tabulka 5).

Tabulka 5: Zastoupení osobnostních rysů u studentů U3V

|                            | Pohlaví | Extraverze | Přívětivost | Svědomitost | Neuroticismus | Otevřenost vůči zkušenosti |
|----------------------------|---------|------------|-------------|-------------|---------------|----------------------------|
| <b>Průměr</b>              | Muž     | 26.0       | 32.7        | 31.8        | 19.2          | 37.4                       |
|                            | Žena    | 24.7       | 34.2        | 33.6        | 21.1          | 37.7                       |
| <b>Směrodatná odchylka</b> | Muž     | 4.90       | 4.85        | 4.87        | 4.93          | 5.90                       |
|                            | Žena    | 5.22       | 4.32        | 5.30        | 5.63          | 5.09                       |
| <b>Minimum</b>             | Muž     | 15         | 20          | 18          | 10            | 25                         |
|                            | Žena    | 12         | 21          | 12          | 8             | 22                         |
| <b>Maximum</b>             | Muž     | 34         | 43          | 41          | 31            | 47                         |
|                            | Žena    | 37         | 43          | 43          | 36            | 49                         |

Zdroj: Vlastní šetření

Pro výběr výzkumného souboru jsem vybrala typ záměrného výběru, a to příležitostní. Oslovila jsem několik U3V v Praze, které nabízely programy různého zaměření. Mohla jsem tak vycházet z toho, že vnější validita výzkumu nebude značně ohrožena tím, že by výzkumný soubor tvořili pouze respondenti zaměření na stejnou oblast zájmu. Oslovila jsem garanty celoživotního vzdělávání ze sedmnácti fakult vysokých škol v Praze. Výzkumu se ale zúčastnili pouze studenti programů v rámci třinácti fakult spadajících pod čtyři pražské vysoké školy. Ostatní vybraní pracovníci oslovených U3V se k žádosti participace na výzkumu nevyjádřili nebo z důvodu velkého množství těchto žádostí k účasti na výzkumu odmítli. Výzkumu se konkrétně zúčastnili studenti U3V ze sedmi fakult Univerzity Karlovy (Právnická fakulta, 1. lékařská fakulta, 2. lékařská fakulta, Husitská teologická fakulta, Fakulta humanitních studií, Filozofická fakulta a Přírodovědecká fakulta), jedné fakulty Vysoké školy chemicko-technologické, dvou fakult České zemědělské univerzity (Fakulta agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů a Fakulta tropického zemědělství) a ze třech fakult vysoké školy České vysoké učení technické (Fakulta informačních technologií, Fakulta jaderná a fyzikálně inženýrská a Fakulta biomedicínského inženýrství). Pouze respondenti z Fakulty agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů dotazníkové šetření vyplňovali prostřednictvím papírové formy. Jednalo se o 20 respondentů. Ostatní respondenti se do výzkumu zapojili pomocí elektronické verze dotazníkového šetření. Všem respondentům byla zaručena jejich anonymita a výzkumu se zúčastnili dobrovolně. Získávání dat prostřednictvím dotazníkového šetření se uskutečnilo od listopadu roku 2022 až po únor tohoto roku.

#### **4.3.1 Metoda sběru dat**

Pro získání všech dat jsem využila dotazník složený ze 3 částí (viz Příloha A). Na všechny otázky bylo potřeba odpovědět, jinak by odpovědi u elektronické verze dotazníku nebylo možné odeslat. Žádný respondent tak nemohl být z důvodu nevyplnění některé položky dotazníku z výzkumu vyřazen. Většinu dotazníku tvořily uzavřené otázky s jednou možnou odpovědí. Pouze dvě otázky byly otevřené. První část obsahovala otázky na základní demografické údaje jako pohlaví, věk a vzdělání. Také jsem položila otázku na to, jak dlouho se respondent už na U3V vzdělává. V druhé části dotazníku jsem sbírala data, která se týkala osobnostních rysů pětifaktorového modelu osobnosti. K tomu jsem využila hojně používaný 44položkový dotazník Big Five Inventory, jehož českou verzi uvádí Hřebíčková et al. (2016, s. 582). Pro zjištění míry psychologické pohody jsem využila známý 42položkový dotazník od Carol Ryffové – Ryff's Psychological Well-Being Scales (Springer a Hauser, 2006, s. 1086–1088). Oba tyto dotazníky jsou často využívanými metodami a prošly mnohokrát šetřeními jejich metodologických vlastností. K získání odpovědi používají Likertovu škálu, pomocí které má každý respondent u daného tvrzení možnost vyjádřit svůj postoj skrze číselnou hodnotu. Právě ta udává intenzitu a valenci odpovědi. Většinou se jedná o škálu odpovědí od „zcela nesouhlasím“ po „zcela souhlasím“ (Gob, McCollin a Ramalhoto, 2007, s. 604).

#### **4.3.2 Analýza dat**

K tomu, abych mohla všechna data zanalyzovat, jsem si vytvořila datovou matici. V ní jsem všechna data zpracovala a podle daných instrukcí jsem vyhodnotila dotazník osobnostních rysů a psychologické pohody. Data jsem vyčistila, zkontrolovala a následně provedla analýzu rozložení. Po zjištění normálního rozložení dat jsem mohla začít pracovat s parametrickými testy, například pro zjištění korelací dvou proměnných jsem mohla využít Pearsonův korelační test. K dalšímu zpracování dat jsem využila statistický program „jamovi 2.3.21“ (2022), ve kterém jsem vytvořila všechny následující tabulky a grafy.

### **4.4 Výsledky šetření**

V rámci této podkapitoly budou znázorněna zpracovaná data empirického šetření. Stěžejní část této podkapitoly se bude věnovat ověřování všech výše stanovených výzkumných hypotéz. Než však začneme s testováním hypotéz, uvedeme si některé údaje, které nám během zpracování dat vyšly.

#### **Hypotéza č. 1:**

H<sub>A</sub>: Mezi mírou neuroticismu a psychologickou pohodou je negativní korelace.



H<sub>0</sub>: Mezi mírou neuroticismu a psychologickou pohodou není souvislost.

Tato hypotéza zkoumá korelaci mezi mírou neuroticismu a celkovým skóre psychologické pohody. Předpokladem je, že právě osobnostní rys neuroticismus je jedním z nejsilnějších korelátů psychologické pohody. Tento předpoklad se testováním dat potvrdil (Tabulka 6). Korelaci s hodnotou  $-0.432$  můžeme považovat za významně negativní. Dále je uvedena také korelace míry neuroticismu s jednotlivými dimenzemi psychologické pohody (Tabulka 7). Můžeme vidět, že jejich souvislost je statisticky významná u všech dimenzí. Nejvyšší korelace se vyskytuje u sebepřijetí ( $-0.431$ ). Poté následuje dimenze autonomie ( $-0.376$ ), pozitivní vztahy s druhými ( $-0.346$ ), vláda nad svým prostředím ( $-0.297$ ), osobní růst ( $-0.271$ ) a životní cíl ( $-0.225$ ).

Tabulka 6: Korelace neuroticismu s psychologickou pohodou

|                      |             | Psychologická pohoda |     |
|----------------------|-------------|----------------------|-----|
| <b>Neuroticismus</b> | Pearson's r | $-0.432$             | *** |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 7: Korelace neuroticismu s dimenzemi psychologické pohody

|                      |             | Autonomie    | Vláda nad svým prostředím | Osobní růst  | Pozitivní vztahy s druhými | Životní cíl | Sebepřijetí  |
|----------------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|----------------------------|-------------|--------------|
| <b>Neuroticismus</b> | Pearson's r | $-0.376$ *** | $-0.297$ ***              | $-0.271$ *** | $-0.346$ ***               | $-0.225$ ** | $-0.431$ *** |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

## Hypotéza č. 2:

H<sub>A</sub>: Psychologická pohoda koreluje pozitivně s osobnostním rysem otevřenost vůči zkušenosti.

H<sub>0</sub>: Psychologická pohoda nesouvisí s osobnostním rysem otevřenost vůči zkušenosti.

Druhá hypotéza testuje, zda je mezi otevřeností vůči zkušenosti a celkovou psychologickou pohodou pozitivní korelace. I v případě otevřenosti vůči zkušenosti je předpokládána silná korelace. Alternativní hypotéza se v tomto případě potvrdila (Tabulka 8), jelikož byla nalezena korelace v hodnotě  $0.550$ . Korelace otevřenosti vůči zkušenosti s dimenzemi psychologické pohody jsou následující (Tabulka 9). Souvislost otevřenosti vůči zkušenosti je opět významná se všemi dimenzemi. Nejsilnější korelace se objevuje u osobního růstu ( $0.559$ ), po něm se nachází sebepřijetí ( $0.432$ ) a autonomie ( $0.429$ ). Dále je silná korelace

s životním cílem (0.370), vládou nad svým prostředím (0.355) a na závěr přichází dimenze pozitivní vztahy s druhými (0.348).

Tabulka 8: Korelace otevřenosti vůči zkušenosti s psychologickou pohodou

|                                   |             | Psychologická pohoda |
|-----------------------------------|-------------|----------------------|
| <b>Otevřenost vůči zkušenosti</b> | Pearson's r | 0.550 ***            |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 9: Korelace otevřenosti vůči zkušenosti s dimenzemi psychologické pohody

|                                   |             | Autonomie | Vláda nad svým prostředím | Osobní růst | Pozitivní vztahy s druhými | Životní cíl | Sebepřijetí |
|-----------------------------------|-------------|-----------|---------------------------|-------------|----------------------------|-------------|-------------|
| <b>Otevřenost vůči zkušenosti</b> | Pearson's r | 0.429 *** | 0.355 ***                 | 0.559 ***   | 0.348 ***                  | 0.370 **    | 0.432 ***   |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

### Hypotéza č. 3:

$H_A$ : Psychologická pohoda koreluje pozitivně s osobnostním rysem extraverte.

$H_0$ : Psychologická pohoda nesouvisí s osobnostním rysem extraverte.

Další alternativní hypotéza má za cíl ověřit, zda je psychologická pohoda ve vztahu pozitivní korelace s osobnostním rysem extraverte. Po vypočítání korelace se ukázalo, že i tuto hypotézu můžeme potvrdit (Tabulka 10). Korelace s celkovou psychologickou pohodou nabyla hodnoty 0.443, což je stále považováno za významnou pozitivní korelaci. Korelace extraverte s jednotlivými dimenzemi psychologické pohody je nejvyšší u sebepřijetí (0.431), dále u pozitivních vztahů s druhými (0.402), vládou nad svým prostředím (0.367), životním cílem (0.275), autonomií (0.272) a následně u osobního růstu (0.248) (Tabulka 11).

Tabulka 10: Korelace extraverte s psychologickou pohodou

|                   |             | Psychologická pohoda |
|-------------------|-------------|----------------------|
| <b>Extraverze</b> | Pearson's r | 0.443 ***            |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 11: Korelace extraverze s dimenzemi psychologické pohody

|                   |             | <b>Autonomie</b> | <b>Vláda nad svým prostředím</b> | <b>Osobní růst</b> | <b>Pozitivní vztahy s druhými</b> | <b>Životní cíl</b> | <b>Sebepřijetí</b> |
|-------------------|-------------|------------------|----------------------------------|--------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|
| <b>Extraverze</b> | Pearson's r | 0.272 ***        | 0.367 ***                        | 0.248 ***          | 0.402 ***                         | 0.275 **           | 0.431 ***          |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

#### Hypotéza č. 4:

H<sub>A</sub>: Psychologická pohoda koreluje pozitivně s osobnostním rysem svědomitost.

H<sub>0</sub>: Psychologická pohoda nesouvisí s osobnostním rysem svědomitost.

Následující alternativní hypotéza testovala, zda se mezi psychologickou pohodou a svědomitostí objeví pozitivní korelace. Z výsledků plyne, že tato korelace je také významná a má hodnotu 0.469 (Tabulka 12). Nejvyšší souvztažnost extraverze s jednotlivými dimenzemi psychologické pohody se objevuje u dimenze vláda nad svým prostředím (0.426). Po ní následuje dimenze životní cíl (0.380), sebepřijetí (0.371), autonomie (0.356), osobní růst (0.350) a nakonec pozitivní vztahy s druhými (0.277) (Tabulka 13).

Tabulka 12: Korelace svědomitosti s psychologickou pohodou

|                    |             | <b>Psychologická pohoda</b> |
|--------------------|-------------|-----------------------------|
| <b>Svědomitost</b> | Pearson's r | 0.469 ***                   |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 13: Korelace svědomitosti s dimenzemi psychologické pohody

|                    |             | <b>Autonomie</b> | <b>Vláda nad svým prostředím</b> | <b>Osobní růst</b> | <b>Pozitivní vztahy s druhými</b> | <b>Životní cíl</b> | <b>Sebepřijetí</b> |
|--------------------|-------------|------------------|----------------------------------|--------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|
| <b>Svědomitost</b> | Pearson's r | 0.356 ***        | 0.426 ***                        | 0.350 ***          | 0.277 ***                         | 0.380 **           | 0.371 ***          |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

#### Hypotéza č. 5:

H<sub>A</sub>: Psychologická pohoda koreluje pozitivně s osobnostním rysem přívětivost.

H<sub>0</sub>: Psychologická pohoda nesouvisí s osobnostním rysem přívětivost.

Pátá hypotéza ověřovala korelaci psychologické pohody s posledním osobnostním rysem, kterým je přívětivost. V tomto případě byla nalezena korelace s hodnotou 0.193, což je stále důkazem o pozitivní korelaci, avšak už mnohem slabší a nemůžeme ji považovat za příliš signifikantní (Tabulka 14). Přívětivost nejvíce souvisela s dimenzí pozitivní vztahy s druhými (0.390), dále pak s autonomií (0.356), sebepřijetím (0.136), osobním růstem (0.126) a životním cílem (0.062). Mezi dimenzemi vláda nad svým prostředím a přívětivostí se objevila dokonce negativní korelace s hodnotou  $-0.059$  (Tabulka 15).

Tabulka 14: Korelace přívětivosti s psychologickou pohodou

|                    |             | Psychologická pohoda |
|--------------------|-------------|----------------------|
| <b>Přívětivost</b> | Pearson's r | 0.193 *              |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 15: Korelace přívětivosti s dimenzemi psychologické pohody

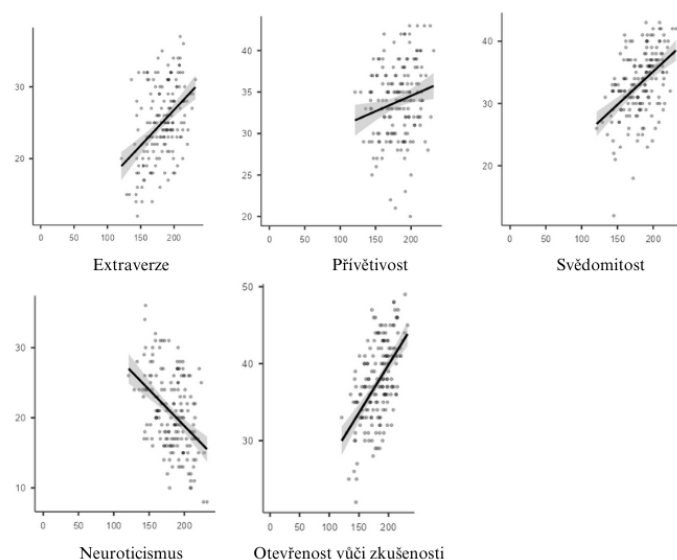
|                    |             | Autonomie | Vláda nad svým prostředím | Osobní růst | Pozitivní vztahy s druhými | Životní cíl | Sebepřijetí |
|--------------------|-------------|-----------|---------------------------|-------------|----------------------------|-------------|-------------|
| <b>Přívětivost</b> | Pearson's r | 0.356 *** | -0.059                    | 0.126       | 0.390 ***                  | 0.062       | 0.136       |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Všechny korelace celkové psychologické pohody s jednotlivými osobnostními rysy můžeme názorně vidět v grafickém provedení (Obrázek 1).

Obrázek 1: Grafické znázornění korelace psychologické pohody s osobnostními rysy



Zdroj: Vlastní šetření

### Hypotéza č. 6:

H<sub>A</sub>: Mezi psychologickou pohodou a délkou studia na U3V existuje pozitivní korelace.

H<sub>0</sub>: Mezi psychologickou pohodou a délkou studia na U3V neexistuje korelace.

Další hypotézou, která byla ověřována, je předpokládaná pozitivní korelace mezi psychologickou pohodou a délkou studia na U3V. Tato alternativní hypotéza se nepotvrdila, jelikož její hodnota je 0.017, což se pohybuje kolem hranice nulové korelace (Tabulka 16). Pokud se podíváme na tuto korelaci z hlediska jejího rozložení v jednotlivých dimenzích psychologické pohody, vidíme, že všechny jednotlivé korelace jsou minimální, a dokonce dimenze osobní růst a životní cíl mají tendenci k negativní korelaci (Tabulka 17).

Tabulka 16: Korelace délky studia na U3V s psychologickou pohodou

|                     |             | Psychologická pohoda |
|---------------------|-------------|----------------------|
| Délka studia na U3V | Pearson's r | 0.017                |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 17: Korelace jednotlivých dimenzí psychologické pohody s délkou studia na U3V

| Doba na U3V                |             |        |
|----------------------------|-------------|--------|
| Autonomie                  | Pearson's r | 0.100  |
| Vláda nad svým prostředím  | Pearson's r | 0.070  |
| Osobní růst                | Pearson's r | -0.073 |
| Pozitivní vztahy s druhými | Pearson's r | 0.029  |
| Životní cíl                | Pearson's r | -0.036 |
| Sebepřijetí                | Pearson's r | 0.013  |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

### Hypotéza č. 7:

H<sub>A</sub>: Dimenze psychologické pohody osobní růst a životní cíl s věkem negativně koreluje.

H<sub>0</sub>: Dimenze psychologické pohody osobní růst a životní cíl s věkem nekoreluje.

Hypotéza č. 7 představuje předpoklad, že věk bude ve vztahu negativní korelace s dimenzemi osobní růst a životní cíl. Dle výsledků vycházejících ze získaných dat vidíme, že přestože je negativní korelace slabá, tuto alternativní hypotézu můžeme přijmout (Tabulka 18 a 19). Také je zde pro zajímavost vložena korelace věku s dalšími dimenzemi psychologické pohody (Obrázek 2), kde je znázorněno, že pouze dimenze osobní růst a životní cíl mají tendenci s věkem klesat.

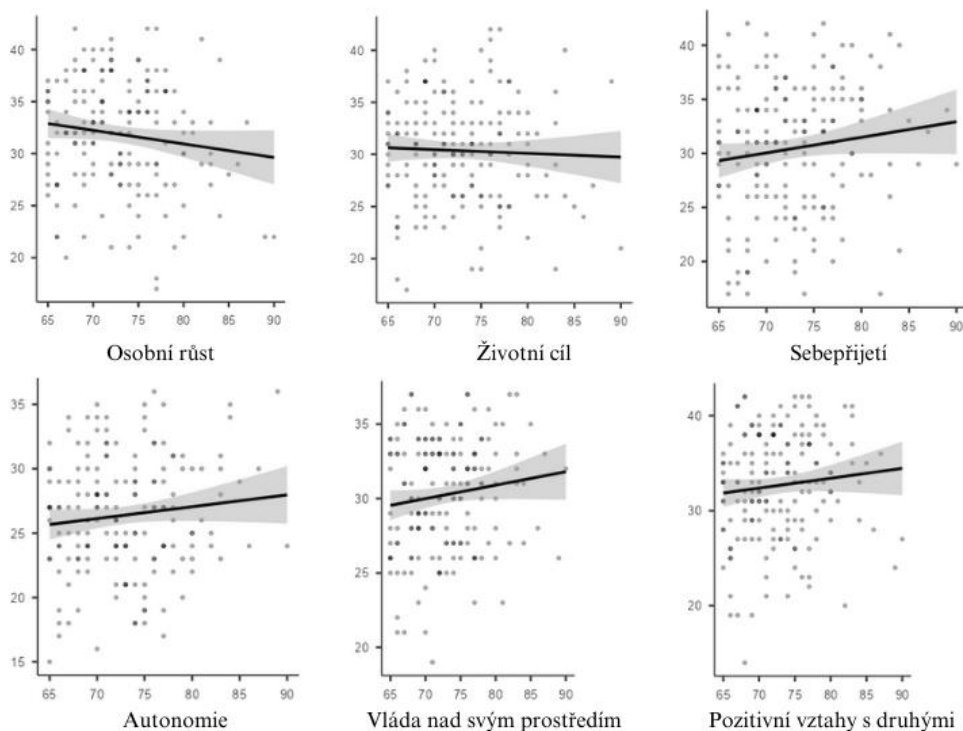
Tabulka 18: Korelace věku s dimenzí osobní růst

|   |             | Věk    |
|---|-------------|--------|
| <b>Osobní růst</b>                                | Pearson's r | -0.134 |
| Note. * $p < .05$ , ** $p < .01$ , *** $p < .001$ |             |        |
| Zdroj: Vlastní šetření                            |             |        |

Tabulka 19: Korelace věku s dimenzí životní cíl

|   |             | Věk    |
|---|-------------|--------|
| <b>Životní cíl</b>                                | Pearson's r | -0.038 |
| Note. * $p < .05$ , ** $p < .01$ , *** $p < .001$ |             |        |
| Zdroj: Vlastní šetření                            |             |        |

Obrázek 2: Grafické znázornění korelace věku s dimenzemi psychologické pohody



Zdroj: Vlastní šetření

### Hypotéza č. 8:

H<sub>A</sub>: Psychologická pohoda je vyšší u vysokoškolské a vyšší odborné úrovně vzdělání než u středoškolské úrovně vzdělání.

H<sub>0</sub>: Psychologická pohoda není vyšší u vysokoškolské a vyšší odborné úrovně vzdělání než u středoškolské úrovně vzdělání.

Tato hypotéza měla za cíl testovat výši psychologické pohody podle toho, jaké nejvyšší úrovně vzdělání respondent dosáhl. Předpokladem bylo, že respondenti s vysokoškolským či vyšším odborným vzděláním budou vykazovat vyšší psychologickou pohodu než respondenti se středoškolským vzděláním. Z výsledků vyplývá, že alternativní hypotéza může být potvrzena (Tabulka 20). Tyto rozdíly mezi vybranými skupinami respondentů můžeme vidět také v grafickém provedení (Obrázek 3).

Tabulka 20: Psychologická pohoda z hlediska vzdělání

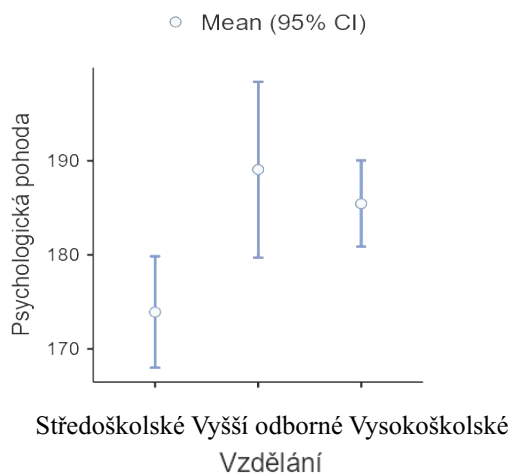
Jednofaktorová ANOVA (Welch's)

|                             | F    | df1 | df2  | p     |
|-----------------------------|------|-----|------|-------|
| <b>Psychologická pohoda</b> | 6.04 | 2   | 45.3 | 0.005 |

|                             | Vzdělání      | N   | Průměr | SD   | SE   |
|-----------------------------|---------------|-----|--------|------|------|
| <b>Psychologická pohoda</b> | Středoškolské | 57  | 174    | 22.3 | 2.96 |
|                             | Vyšší odborné | 16  | 189    | 17.5 | 4.38 |
|                             | Vysokoškolské | 101 | 185    | 23.3 | 2.32 |

Zdroj: Vlastní šetření

Obrázek 3: Znázornění psychologické pohody z hlediska vzdělání



Zdroj: Vlastní šetření

### Hypotéza č. 9:

H<sub>A</sub>: Ženy v rámci škál psychologické pohody dosahují vyššího skóre než muži v pozitivních vztazích s druhými a osobním růstu.

H<sub>0</sub>: Ženy v rámci škál psychologické pohody nedosahují vyššího skóre než muži v pozitivních vztazích s druhými a osobním růstu.

Tato hypotéza se zabývala rozdíly v dimenzích psychologické pohody z hlediska pohlaví. Tvrdí, že ženy budou dosahovat vyššího skóre v dimenzi pozitivních vztahů s druhými a osobním růstem než muži. Podle krabicových grafů se zdá, že se naše alternativní hypotéza potvrdila (Obrázek 4). Statistická významnost testu (Tabulka 21) na základě jeho výsledku ale ukazuje, že se rozdíl mezi ženami a muži nepotvrdil čili naši alternativní hypotézu musíme zamítnout. Dle výsledků se zdají být tyto rozdíly nepatrné. U dimenze pozitivních vztahů s druhými je rozdíl průměrných hodnot u žen pouze o 0,2 větší než u mužů a u osobního růstu je tento rozdíl jen 0,5 (Tabulka 23).

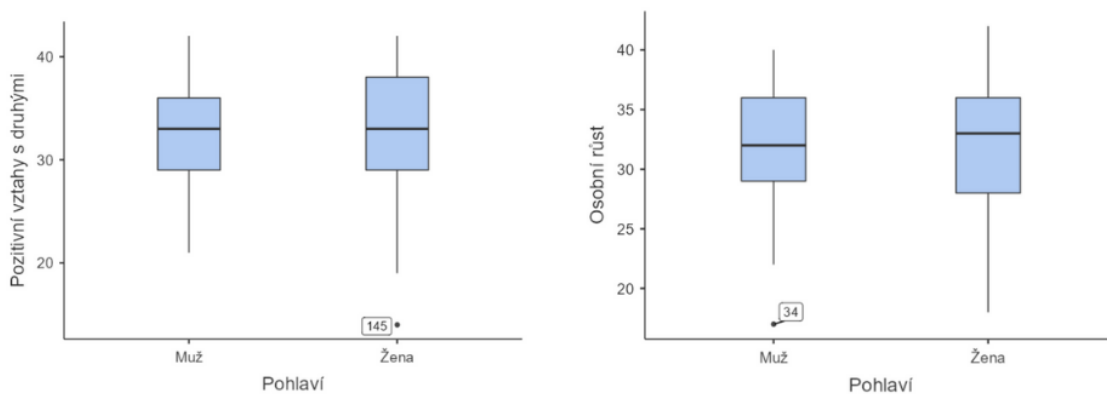
Tabulka 21: Dvouvýběrový t-test

|                                   |             | Statistic | df  | p     |
|-----------------------------------|-------------|-----------|-----|-------|
| <b>Pozitivní vztahy s druhými</b> | Student's t | -0.165    | 172 | 0.869 |
| <b>Osobní růst</b>                | Student's t | -0.485    | 172 | 0.629 |

Note. H<sub>a</sub>  $\mu$  Muž  $\neq$   $\mu$  Žena

Zdroj: Vlastní šetření

Obrázek 4: Box-plot k dimenzi psychologické pohody pozitivní vztahy s druhými a osobní růst z hlediska pohlaví



Zdroj: Vlastní šetření



## Hypotéza č. 10:

H<sub>A</sub>: Muži v rámci škál psychologické pohody dosahují vyššího skóre než ženy v sebepřijetí a autonomii.

H<sub>0</sub>: Muži v rámci škál psychologické pohody nedosahují vyššího skóre než ženy v sebepřijetí a autonomii.

Poslední alternativní hypotéza představovala předpoklad, že muži budou dosahovat vyššího skóre psychologické pohody u dimenze sebepřijetí a autonomie než ženy. Průměrné skóre mužů u dimenze sebepřijetí bylo o 0,8 vyšší a u autonomie 0,2 (Tabulka 23). Rozdíl ve skóre se sice může jevit jako dost velký (Obrázek 5), ve skutečnosti je však zanedbatelný. Tuto alternativní hypotézu na základě testu statistické významnosti nelze potvrdit (Tabulka 22).

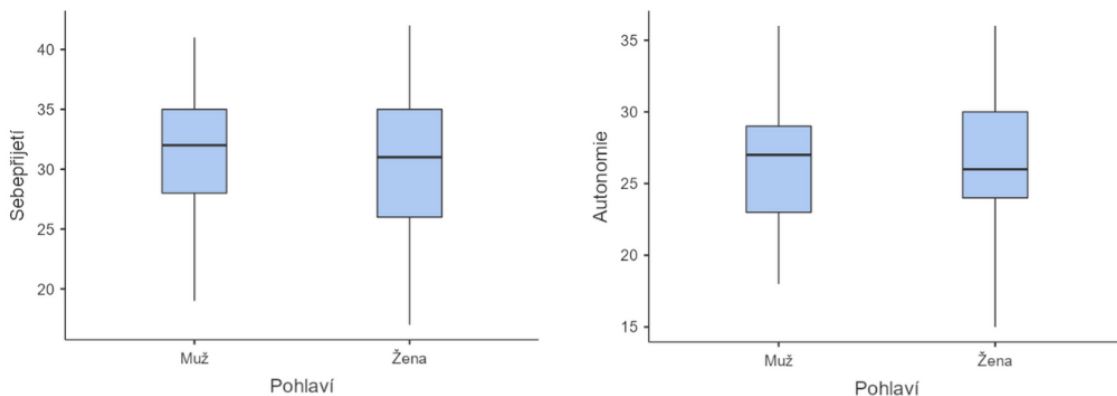
Tabulka 22: Dvouvýběrový t-test

|                    |             | Statistic | df  | p     |
|--------------------|-------------|-----------|-----|-------|
| <b>Seběpřijetí</b> | Student's t | 0.738     | 172 | 0.461 |
| <b>Autonomie</b>   | Student's t | 0.259     | 172 | 0.796 |

Note. H<sub>a</sub>  $\mu_{\text{Muž}} \neq \mu_{\text{Žena}}$

Zdroj: Vlastní šetření

Obrázek 5: Box-plot k dimenzi psychologické pohody sebepřijetí a autonomie z hlediska pohlaví



Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 23: Psychologická pohoda a její dimenze z hlediska pohlaví

|                                   | Pohlaví | Průměr | Medián | SD    | Minimum | Maximum |
|-----------------------------------|---------|--------|--------|-------|---------|---------|
| <b>Autonomie</b>                  | Muž     | 26.6   | 27     | 4.67  | 18      | 36      |
|                                   | Žena    | 26.4   | 26     | 4.48  | 15      | 36      |
| <b>Vláda nad svým prostředím</b>  | Muž     | 30.3   | 31     | 3.27  | 24      | 37      |
|                                   | Žena    | 30.2   | 31     | 3.98  | 19      | 37      |
| <b>Osobní růst</b>                | Muž     | 31.5   | 32     | 5.72  | 17      | 40      |
|                                   | Žena    | 32.0   | 33     | 5.20  | 18      | 42      |
| <b>Pozitivní vztahy s druhými</b> | Muž     | 32.5   | 33     | 5.26  | 21      | 42      |
|                                   | Žena    | 32.7   | 33     | 5.82  | 14      | 42      |
| <b>Životní cíl</b>                | Muž     | 31.0   | 31     | 5.81  | 18      | 41      |
|                                   | Žena    | 30.2   | 31     | 4.83  | 17      | 42      |
| <b>Sebepřijetí</b>                | Muž     | 31.1   | 32     | 5.57  | 19      | 41      |
|                                   | Žena    | 30.3   | 31     | 6.20  | 17      | 42      |
| <b>Psychologická pohoda</b>       | Muž     | 183.0  | 185    | 22.72 | 129     | 224     |
|                                   | Žena    | 181.7  | 185    | 23.30 | 121     | 232     |

Zdroj: Vlastní šetření

## 4.5 Diskuse

Pomocí výzkumných hypotéz vycházejících z hlavního cíle empirické části práce mohly být vyhodnoceny výsledky ze získaných dat. Co se týká výsledků k hypotézám týkajících se korelace psychologické pohody a osobnostních rysů, můžeme říct, že všechny alternativní hypotézy mohou být přijaty (hypotéza č. 1 až hypotéza č. 5). U neuroticismu byla nalezena silná negativní korelace a u všech ostatních osobnostních rysů se potvrdily pozitivní korelace. Nejslabší pozitivní korelaci má podle předpokladu vycházejícího z publikovaných studií přívětivost. Významným rozdílem mezi výsledky výše zmíněných studií a výsledky této práce je, že osobnostní rys otevřenost vůči zkušenosti měl patřit spíše ke středně silným korelátům psychologické pohody, ovšem naše výsledky ukazují, že se jedná o korelaci úplně nejsilnější. Až po otevřenosti vůči zkušenosti se nachází z hlediska síly korelace extraverte a neuroticismus. Také korelace psychologické pohody se svědomitostí bývá v mnoha studiích považována za slabší, než ukázalo toto empirické šetření, v němž svědomitost patřila k nejsilnějším korelátům.

Hypotéza, která předpokládala souvislost, konkrétně pozitivní korelaci, mezi délkou studia na U3V a psychologickou pohodou, nebyla potvrzena. Ani v jednotlivých dimenzích

psychologické pohody nic nenasvědčovalo tomu, že by delší doba strávená vzděláváním na U3V měla nějaký významný vliv na psychologickou pohodu. Zajímavostí je, že u dimenze osobní růst a životní cíl je úplně nepatrná korelace s negativní tendencí. To však může být vysvětleno tím, že obecně se tyto dvě dimenze s věkem snižují, což bylo potvrzeno i v rámci hypotézy č. 7. Není proto divu, že čím déle je člověk na U3V, tím se mu může nepatrně snižovat skóre v těchto dimenzích. Naopak, pokud uvážíme, že s věkem osobní růst a životní cíl obecně klesá, je možné se zamyslet nad eventualitou, že se tento pokles participací na U3V může zmenšit. Celkově lze říci, že korelace psychologické pohody a délky vzdělávání na U3V byla téměř nulová.

Další hypotéza, která se týkala vlivu nejvýše dosaženého vzdělání na psychologickou pohodu, byla pomocí získaných dat také potvrzena. Zde však můžeme samozřejmě spekulovat nad tím, že velikost výzkumných vzorků v každé úrovni vzdělání byla jiná a jejich poměr tím pádem nerovnoměrný. Nadále si nemůžeme být jisti, zda není dosažení určité úrovně vzdělání do jisté míry také ovlivněno předem daným osobnostním nastavením či jinými okolnostmi v životě respondenta.

Poslední dvě hypotézy se zabývaly rozdíly ve skóre u dimenzí psychologické pohody. Předpoklad, že vyšší skóre u dimenze pozitivních vztahů s druhými a osobního růstu se bude statisticky významně vyskytovat u žen než u mužů, nebyl potvrzen. Také u mužů se skóre v dimenzích sebedůvěry a autonomie statisticky významně oproti skóre žen nelišilo. Ve výsledcích si můžeme všimnout, že tyto rozdíly nebyly nijak pozoruhodné. U autonomie a pozitivních vztahů byl rozdíl opravdu nepatrný. U sebedůvěry už byl rozdíl větší a společně s životním cílem, který ani dle teorie nebyl v hypotéze zahrnut, představoval jeden ze dvou největších rozdílů, kde si muži vedli lépe. I přesto byly rozdíly z pohledu statistické významnosti nepatrné, tudíž hypotéza č. 9 a hypotéza č. 10 nebyla potvrzena. Můžeme zaregistrovat, že o trochu vyššího celkového skóre psychologické pohody dosahovali muži. Dalo by se říct, že na tento výsledek mohlo mít vliv jejich vyšší skóre u osobnostního rysu extraverté a nižší skóre u neuroticismu, které s psychologickou pohodou vykazovaly silné korelace. Musíme však brát v potaz, že mužů bylo ve vzorku méně.

Ze zjištěných dat vyplývá, že největší vliv na psychologickou pohodu u seniorů navštěvujících U3V můžeme přisuzovat spíše osobnostním rysům, které daný senior vykazuje v různé míře, než délce studia na U3V či vybraným demografickým údajům. Samozřejmě musíme vzít v úvahu, že senioři, kteří se rozhodli vzdělávat na U3V, mohou být specifickou skupinou, co se týče míry jejich osobnostních rysů. Jak jsme již zmiňovali, studie Hátlové,

Fleischmanna a Chytrého (2017, s. 47) ukazuje, že senioři na U3V mívají zpravidla větší míru přívětivosti i svědomitosti a nižší míru neuroticismu. Korelace přívětivosti a psychologické pohody byla ovšem zjištěná v této práci i v publikovaných výzkumných studiích jako slabší. Ovšem role neuroticismu vůči psychologické pohodě bývá velice často významná. Ve výsledcích této práce se mezi poměrně silnými korelacemi objevila i korelace psychologické pohody se svědomitostí.

V této diskusi bych ráda také rozebrala problematiku nežádoucích proměnných. Mimo výše zmíněné možnosti respondentovy nesprávné interpretace otázky je nutno provést alespoň krátkou elaboraci a vzít v úvahu i jiné faktory, které mohly mít vliv na zjišťované proměnné. Mezi tyto faktory můžeme řadit například rodinné zázemí respondenta, množství a významnost jeho sociálních vztahů, zdravotní stav, ekonomickou úroveň a dále ještě jiné volnočasové aktivity, které pravidelně senior může navštěvovat. Tyto faktory mohou mít například u korelace psychologické pohody s osobnostními rysy vliv v roli mediátora, moderátora a dalších typů nežádoucích proměnných. Z tohoto důvodu se domnívám, že by bylo příhodné provést v budoucnu komplexnější výzkum v této problematice, kde by se k těmto dalším faktorům či intervenujícím proměnným rovněž přihlíželo.

Empirická část práce obsahuje několik pozoruhodných zjištění, které jsou buď v souladu s výsledky výzkumných publikací zmíněných v teoretické části nebo nabízí na psychologickou pohodu a její faktory rozšiřující náhled.

Předností empirického šetření je dle mého názoru výběr výzkumného vzorku z cílové populace, kterou byla skupina seniorů vzdělávajících se na U3V v Praze. Pro velké množství získaných respondentů by se mohlo jednat o poměrně reprezentativní vzorek. Těší mě, že se mi podařilo tak získat velké množství dat. Z tohoto hlediska si myslím, že by výsledky šetření mohly být do jisté míry vypovídající a přínosné.

Mezi limity této práce řadím především časovou náročnost pro respondenty (i vzhledem k udržení rovnoměrné pozornosti) a jejich nestejné podmínky při vyplňování dotazníků. Tyto podmínky jsem bohužel nemohla kontrolovat, a tak vlivy prostředí a času u vyplňování dotazníku mohly mít na výsledek negativní dopad. Mnoho otázek mohlo být právě vůči vybranému prostředí a momentálnímu rozpoložení respondenta velice citlivých. Při zkoumání parametrů empirického šetření musíme vzít v potaz, že reliabilita mohla být narušena aktuálním emočním rozpoložением respondenta či množstvím času, které si respondent na vyplnění dotazníku vyhradil. Vnitřní validita byla dána především standardizovanými dotazníky

k osobnostním rysům a psychologické pohodě. Tyto dotazníky jsou obecně pokládány za kvalitní nástroje měření daných proměnných. Jediný problém, který je nutné brát v úvahu je ten, že svou známostí mohou ovlivnit respondenta k odhadování škál dotazníků a následné stylizaci do role, kterou vnímají společností za lépe hodnocenou. Dotazníky také neobsahují lži-skóre a u některých položek může mít respondent problém k vnitřnímu náhledu sám na sebe. Úvaha o externí validitě vytváří myšlenku nekontrolovaného prostředí, kde respondent dotazníkové šetření vyplňuje. Z důvodu nenáhodného výběru můžeme také uvažovat o tom, zda respondenti, kteří se do výzkumu zapojili, nejsou něčím specifičtí. Výzkumný soubor je však geograficky a věkově vymezený, což přispívá ke generalizaci výsledků na cílovou populaci.

I přesto, že se na U3V vyskytuje více žen než mužů, bylo by užitečné mít ve výzkumném souboru stejné zastoupení obou pohlaví. Tato problematika se týká samozřejmě i dalších vybraných faktorů. Řešením nerovnoměrného rozložení souboru by mohlo být využití náhodného výběru.

Ke komplexnosti práce by jistě přispělo i zahrnutí subjektivní pohody do empirického šetření. Mohly by tak být pozorovány odlišnosti a propojenost dvou větví konceptu osobní pohody. K lepšímu zmapování a analýze psychologické pohody by bylo určitě zajímavé a užitečné také obohacení empirické části o kvalitativní výzkum, ve kterém bych mohla provést rozhovory s respondenty, kteří dosáhli nejvyššího skóre psychologické pohody a kteří naopak nejnižší. Věřím, že by získané informace z rozhovorů do empirického šetření vnesly lepší pohled na to, co dalšího může hrát ve výši psychologické pohody roli a odkryly by, co dělá tyto jedince rozdílnými. Cílem by bylo například zaměřením se na sociální vztahy jedince, zdravotní stav či zkušenosti a prožití výrazných životních situací. Ve výsledcích empirického šetření by bylo jistě méně místa pro zkrácení informací. Uvědomuji si ovšem, že by toto bylo z časového a metodologického hlediska velice náročné a práce by byla příliš obsáhlá.

Do budoucna by bylo jistě zajímavé zjišťovat psychologickou pohodu a osobnostní rysy i u seniorů, kteří se vzdělávání na U3V neúčastní. Také by bylo přínosné porovnávat míru psychologické pohody jedince před zahájením programu na U3V a poté ji porovnávat po půl roce či roce jeho studia na U3V. Dalo by se tak zjistit, do jaké míry je fenomén psychologické pohody stabilní či proměnlivý vzhledem k účasti na univerzitě třetího věku. Celkově by bylo zajímavé pojmout toto empirické šetření na dlouhodobější bázi, například jako longitudinální výzkum. Myslím si, že by k pochopení vlivu vybraných faktorů bylo ku prospěchu sledovat určitý vývoj.

## 5 Závěr

Vzhledem k tomu, že v celosvětovém měřítku probíhají z důvodu stárnutí populace demografické změny, jsou témata vztahující se k seniorům a jejich fungování ve společnosti aktuální. Stáří je přelomová fáze života, ve které se odehrává mnoho změn, jež se dotýkají různých aspektů života. V bakalářské práci jsem se zaměřila na seniory, u kterých je obecně čím dál více pozorován zájem o vzdělávací programy či jiné činnosti, při kterých mohou docílit určité aktivity.

Jednou z nejuznávanějších institucí nabízející vzdělávací programy pro seniory je univerzita třetího věku. Právě ta představuje jeden z důležitých pilířů rámce celoživotního vzdělání. Její předností je propojení několika oblastí, a to poskytnutí vzdělávání, podpora osobního růstu a rozvoje a také například zlepšení či udržování sociálního života seniora.

Bakalářská práce měla za cíl analyzovat vztah osobní pohody s osobnostními rysy pětifaktorového modelu osobnosti a dalšími vybranými údaji, jako je délka studia na U3V, pohlaví, věk a vzdělání. Tyto vztahy a spojitosti byly následně zkoumány v rámci empirického šetření u výzkumného souboru sestaveného ze seniorů ve věku 65 let a více, kteří navštěvují univerzity třetího věku v Praze. V práci bylo popsáno několik teoretických i praktických poznatků z mnoha publikací. Většina z nich pochází ze zahraničních zdrojů a je sepsána uznávanými autory a často i významnými výzkumníky daných konceptů – osobní pohody a osobnostních rysů.

Významným přínosem bakalářské práce bylo sesbírání velkého množství dat respondentů, která byla získána pomocí provedení empirického šetření, konkrétně prostřednictvím dotazníkového šetření. Cílem empirického šetření bylo zjistit, které faktory ovlivňují u vybraných seniorů na U3V v Praze psychologickou pohodu a podle toho stanovit, za jakých okolností u nich může být dosaženo vyšší míry psychologické pohody.

Zjištění základních demografických údajů respondentů a délky doby, po kterou senioři navštěvují U3V, i zpracování dat o jejich psychologické pohodě a zastoupení osobnostních rysů přineslo následující závěry. Z výsledků šetření vyplynulo, že nejsilnějším faktorem psychologické pohody jsou osobnostní rysy pětifaktorového modelu osobnosti. Všechny tyto rysy vykazovaly vůči psychologické pohodě v různé míře silnou korelaci. Nejméně významnou korelaci s psychologickou pohodou představovala přívětivost, naopak velmi silnou a z toho důvodu i význačnou korelaci se stala ta mezi psychologickou pohodou a otevřeností vůči zkušenosti. Všechny zbývající osobnostní rysy jako extraverte, neuroticismus a svědomitost

prezentovaly s psychologickou pohodou také pozoruhodně silné korelace. Poměrně značný vliv na psychologickou pohodu byl sledován u nejvýše dosaženého vzdělání respondentů. Respondenti s vyšším odborným vzděláním či vysokoškolským vzděláním měli vyšší skóre psychologické pohody než jedinci se středoškolským vzděláním. Co se týká vlivu věku na psychologickou pohodu, můžeme si všimnout negativní korelace věku s dimenzí osobního růstu. Mírný pokles s přibývajícím věkem byl zpozorován také u dimenze životní cíl. Korelace psychologické pohody s délkou studia na U3V nebyla nalezena a vliv pohlaví na psychologickou pohodu byl statisticky nevýznamný.

Přestože se mi většina hypotéz podařila potvrdit, rozhodně nemůžeme mluvit o žádných kauzálních vztazích mezi zkoumanými proměnnými. Nemůžeme ani s jistotou říci, zda ve zjištěných vztazích nehrály určitou roli i jiné faktory než ty, které byly k empirickému šetření vybrány a zároveň do něj zahrnuty. Můžeme však usuzovat, že to, co se zdá mít nejvýznamnější souvislost s výší psychologické pohody seniora zapojeného do vzdělávacích programů na U3V, jsou jeho osobnostní rysy.

## 6 Soupis bibliografických citací

ADAMEC, Petr a David KRYŠTOF. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: Asociace univerzit třetího věku České republiky, 2011. ISBN 978-80-210-5640-4.

BARDI, Anat a Carol D. RYFF. Interactive Effects of Traits on Adjustment to a Life Transition. *Journal of personality* [online]. 2007, 75(5), s. 955–984 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0022-3506. Dostupné z: doi:10.1111/j.1467-6494.2007.00462.x.

BAUM, Steve K., Russell L. BOXLEY a Marcia SOKOLOWSKI. Time perception and psychological well-being in the elderly. *Psychiatric quarterly* [online]. 1984, 56(1), s. 54–61 [vid. 2023-04-18]. ISSN 0033-2720. Dostupné z: doi:10.1007/BF01324632.

BENGTSON, Vern L., ed. *Handbook of theories of aging*. New York: Springer, 2009. ISBN 978-0-8261-6251-9.

BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

BLATNÝ, Marek. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3524-8.

BLATNÝ, Marek. *Osobní pohoda a osobnost v celoživotní perspektivě*. Praha: Academia, 2020. ISBN 978-80-200-3064-1.

BOOTH, Jane E., John A. SCHINKA, Lisa M. BROWN, James A. MORTIMER a Amy R. BORENSTEIN. Five-Factor Personality Dimensions, Mood States, and Cognitive Performance in Older Adults. *Journal of clinical and experimental neuropsychology* [online]. 2006, 28(5), s. 676–683 [vid. 2023-04-8]. ISSN 1380-3395. Dostupné z: doi:10.1080/13803390590954209.

BRADBURN, Norman M. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company, 1969, ISBN neuvedeno

BUTKOVIC, Ana, Irma BRKOVIC a Denis BRATKO. Predicting Well-Being From Personality in Adolescents and Older Adults. *Journal of happiness studies* [online]. 2012, 13(3), s. 455–467 [vid. 2023-03-21]. ISSN 1389-4978. Dostupné z: doi:10.1007/s10902-011-9273-7.

CACHIONI, Meire, Lais Lopes DELFINO, Mônica Sanches YASSUDA, Samila Sathler TAVARES BATISTONI, Ruth Caldeira de MELO a Marisa Accioly Rodrigues da COSTA DOMINGUES. Subjective and psychological well-being among elderly participants of a University of the Third Age. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia* [online]. 2017, 20(3), s. 340–351 [vid. 2023-04-21]. ISSN 1809-9823. Dostupné z: doi:10.1590/1981-22562017020.160179

CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1.

CASPI, Avshalom, Brent W. ROBERTS a Rebecca L. SHINER. Personality development: Stability and change. *Annual review of psychology* [online]. 2005, 56(1), s. 453–484 [vid. 2023-04-21]. ISSN 0066-4308. Dostupné z: doi:10.1146/annurev.psych.55.090902.141913.



COSTA, Paul T. a Robert R. MCCRAE. The Five-Factor Model of Personality and Its Relevance to Personality Disorders. *Journal of personality disorders* [online]. 1992, 6(4), s. 343–359 [vid. 2023-04-23]. ISSN 0885-579X. Dostupné z: doi:10.1521/pedi.1992.6.4.343.

COSTA, Paul T. a Robert R. MCCRAE. Set like plaster? Evidence for the stability of adult personality. In: HEATHERTON, Todd F. a Joel L. WEINBERGER, eds. *Can personality change?*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 1994a, s. 21–40. ISBN 978-1-55798-425-8.

COSTA, Paul T. a Robert R. MCCRAE. Stability and change in personality from adolescence through adulthood. In: HALVERSON, Charles F., Gedolph A. KOHNSTAMM a Roy P. MARTIN, eds. *The Developing Structure of Temperament and Personality From Infancy To Adulthood*. New York: Lawrence Erlbaum Associates, 1994b, s. 139–150. ISBN 978-1-315-80685-3.

COSTA, Paul T. a Robert R. MCCRAE. Age Changes in Personality and Their Origins. *Psychological Bulletin* [online]. 2006, 132(1), s. 26–28 [vid. 2023-05-02]. ISSN 0033-2909. Dostupné z: doi:10.1037/0033-2909.132.1.26.

ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.

ČSÚ. *Zpráva o očekávaném vývoji úmrtnosti, plodnosti a migrace v České republice* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2018 [vid. 2023-06-18]. Dostupné z: [https://www.czso.cz/documents/10180/94500304/zprava\\_o\\_cekavanem\\_vyvoji.pdf/36c116ef-204f-4ee0-b7b8-f5c1a10a65e8?version=1.0](https://www.czso.cz/documents/10180/94500304/zprava_o_cekavanem_vyvoji.pdf/36c116ef-204f-4ee0-b7b8-f5c1a10a65e8?version=1.0).

ČSÚ. *Porodnost a plodnost - 2011–2021* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2022 [vid. 2023-06-19]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/165603915/13011822.pdf/48325f59-e080-4991-a04c-643441673e17?version=1.3>.

ČSÚ. *Pohyb obyvatelstva – rok 2022* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2023 [vid. 2023-06-19]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/cris/pohyb-obyvatelstva-rok-2022>.

DEAR, Keith, Scott HENDERSON a Ailsa KORTEN. Well-being in Australia – Findings from the National Survey of Mental Health and Well-being. *SOCIAL PSYCHIATRY AND PSYCHIATRIC EPIDEMIOLOGY* [online]. HEIDELBERG: Springer Nature, 2002, 37(11), s. 503–509 [vid. 2023-06-21]. ISSN 0933-7954. Dostupné z: doi:10.1007/s00127-002-0590-3.

DENEVE, Kristina M. a Harris COOPER. The Happy Personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin* [online]. 1998, 124(2), s. 197–229 [vid. 2023-03-15]. ISSN 0033-2909. Dostupné z: doi:10.1037/0033-2909.124.2.197.

DIENER, Ed, Eunkook M. SUH, Richard E. LUCAS a Heidi L. SMITH. Subjective Well-Being. *Psychological bulletin* [online]. 1999, 125(2), s. 276–302 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0033-2909. Dostupné z: doi:10.1037/0033-2909.125.2.276.

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2619-2.

- DOLAN, Paul, Tessa PEASGOOD a Mathew WHITE. 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* [online]. 2008, 29(1), s. 94–122 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0167-4870. Dostupné z: doi:10.1016/j.joep.2007.09.001.
- DONNELLAN, M. Brent a Richard E. LUCAS. Age Differences in the Big Five Across the Life Span. *Psychology and aging* [online]. 2008, 23(3), s. 558–566 [vid. 2023-06-21]. ISSN 0882-7974. Dostupné z: doi:10.1037/a0012897.
- DUAY, Deborah L. a Valerie C. BRYAN, 2008. Learning in Later Life: What Seniors Want in a Learning Experience. *Educational Gerontology* [online]. 2008, 34(12), s. 1070–1086 [vid. 2023-02-15]. ISSN 1521-0472. Dostupné z: doi:10.1080/03601270802290177
- EUROSTAT. *Demography of Europe* [online]. Eurostat, 2023 [vid. 2023-06-18]. Dostupné z: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/interactive-publications/demography-2023#about-publication>.
- FALKI, Shaheen a Fauzia KHATOON, Friendship and Psychological Well-Being. *International Journal of Indian Psychology* [online]. 2016, 4(1), s. 125–131 [vid. 2023-04-11]. ISSN 2348-5396. Dostupné z: doi:18.01.073/20160401.
- FORMOSA, Marvin. Four decades of Universities of the Third Age: past, present, future. *Ageing and society* [online]. 2014, 34(1), s. 42–66 [vid. 2023-04-10]. ISSN 0144-686X. Dostupné z: doi:10.1017/S0144686X12000797.
- FORMOSA, Marvin. Educational Gerontology. In: GU, Danan a Matthew E. DUPRE, eds. *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*. New York: Springer, 2019, s. 1–8. ISBN 978-3-030-22008-2.
- GALE, Catharine R., Tom BOOTH, René MÖTTUS, Diana KUH a Ian J. DEARY. Neuroticism and Extraversion in youth predict mental wellbeing and life satisfaction 40 years later. *Journal of research in personality* [online]. 2013, 47(6), s. 687–697 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0092-6566. Dostupné z: doi:10.1016/j.jrp.2013.06.005.
- GERONTOLOGICKÉ CENTRUM. *Madridský plán a jiné strategické dokumenty*. Praha: EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0174-3.
- GIERSZEWSKI, Dorota a Julia KLUZOWICZ. The role of the University of the Third Age in meeting the needs of older adult learners in Poland. *Gerontology & geriatrics education* [online]. 2021, 42(3), s. 437–451 [vid. 2023-06-20]. ISSN 0270-1960. Dostupné z: doi:10.1080/02701960.2021.1871904.
- GÖB, Rainer, Christopher MCCOLLIN a Maria Fernanda RAMALHOTO. Ordinal methodology in the analysis of likert scales. *Quality & quantity* [online]. 2007, 41(5), s. 601–626 [vid. 2023-06-22]. ISSN 0033-5177. Dostupné z: doi:10.1007/s11135-007-9089-z.
- GOLDBERG, Lewis R., Dennis SWEENEY, Peter F. MERENDA a John Edward HUGHES. Demographic variables and personality: the effects of gender, age, education, and ethnic/racial status on self-descriptions of personality attributes. *Personality and individual differences* [online]. 1998, 24(3), s. 393–403 [vid. 2023-04-11]. ISSN 0191-8869. Dostupné z: doi:10.1016/S0191-8869(97)00110-4.

GOMEZ, Veronica, Franciska KRINGS, Adrian BANGERTER a Alexander GROB. The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *Journal of research in personality* [online]. 2009, 43(3), s. 345–354 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0092-6566. Dostupné z: doi:10.1016/j.jrp.2008.12.014.

GONZATTI, Valéria, Adriano Medeiros da CUNHA, Irani I. de LIMA ARGIMON, Carmen Moret TATAY a Tatiana Quarti IRIGARAY. Personality factors in adults and the elderly: A comparative study. *Avaliação Psicológica* [online]. 2017, 16(3), s. 253–260 [vid. 2023-04-30]. ISSN 1677-0471. Dostupné z: doi:http://dx.doi.org/10.15689/ap.2017.1603.11921.

GRANT, Sharon, Janice LANGAN-FOX a Jeromy ANGLIM. The Big Five Traits as Predictors of Subjective and Psychological Well-Being. *Psychological reports* [online]. 2009, 105(1), s. 205–231 [vid. 2023-04-20]. ISSN 0033-2941. Dostupné z: doi:10.2466/PR0.105.1.205-231.

HAO, Yanni. Productive Activities and Psychological Well-Being Among Older Adults. *The journals of gerontology* [online]. 2008, 63(2), s. 64–72 [vid. 2023-06-21]. ISSN 1079-5014. Dostupné z: doi:10.1093/geronb/63.2.S64.

HATÁR, Ctibor. *Geragogika: vybrané kapitoly z teórie a metodiky edukácie seniorov*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-558-0666-2.

HÁTLOVÁ, Běla, Otakar FLEISCHMANN a Vlastimil CHYTRÝ. Osobnost a aktivní životní styl seniorů ve věku 65-75 let. *Psychologie a její kontexty* [online]. 2017, 8(1), s. 41–53 [vid. 2022-08-31]. ISSN 1803-9278. Dostupné z: [http://psychkont.osu.cz/fulltext/2017/2017\\_1\\_4\\_Hatlova-V.pdf](http://psychkont.osu.cz/fulltext/2017/2017_1_4_Hatlova-V.pdf).

HEBESTREIT, Lydia. The Role of the University of the Third Age in Meeting Needs of Adult Learners in Victoria, Australia. *Australian journal of adult learning* [online]. 2008, 48(3), s. 547–565 [vid. 2023-04-16]. ISSN 1443-1394. Dostupné z: <https://eric.ed.gov/?id=EJ828997>.

HOCHSCHILD, Arlie Russell. Disengagement Theory: A Critique and Proposal. *American sociological review* [online]. 1975, 40(5), s. 553–569 [vid. 2023-06-08]. ISSN 0003-1224. Dostupné z: doi:10.2307/2094195.

HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květuše ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha: EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8.

HŘEBÍČKOVÁ, Martina, Marek BLATNÝ a Martin JELÍNEK. Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Československá psychologie* [online]. 2010, 54(1), s. 31–41 [vid. 2023-03-21]. ISSN 1804-6436. Dostupné z: <https://search-ebSCOhost-com.ezproxy.is.cuni.cz/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=psyh&AN=2010-04847-003&lang=cs&site=ehost-live&scope=site>

HŘEBÍČKOVÁ, Martina. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3380-7.

HŘEBÍČKOVÁ, Martina, Martin JELÍNEK, Marek BLATNÝ, et al., 2016. Big five inventory: Základní psychometrické charakteristiky české verze BFI-44 a BFI-10. *Československá psychologie* [online]. 2016, 60(6), s. 567–583 [vid. 2023-04-13]. ISSN 0009-062X. Dostupné z: <https://web-s-ebSCOhost->

com.ezproxy.is.cuni.cz/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=a3ee5fb5-19b6-4f88-aa37-d0b74b077df2%40redis.

CHANG, Po-ju, Linda WRAY a Yeqiang LIN. Social Relationships, Leisure Activity, and Health in Older Adults. *Health psychology* [online]. 2014, 33(6), s. 516–523 [vid. 2023-04-21]. ISSN 0278-6133. Dostupné z: doi:10.1037/hea0000051.

IBITOYE, Oluwabunmi Grace, Olutobi Adekunle SANUADE, Ayo Stephen ADEBOWALE a Olusola AYENI. Psychological well-being of the Elderly in Nigeria. *THE NIGERIAN JOURNAL OF SOCIOLOGY AND ANTHROPOLOGY* [online]. 2014, 12(1), s. 74–85 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0331-4111. Dostupné z: doi:10.36108/NJSA/4102/12(0150).

ION, Andrei, George GUNNESH-LUCA, Dan PETRE a Dragoş ILIESCU. Secular changes in personality: An age-period-cohort analysis. *Journal of research in personality* [online]. 2022, 100, s. 1–15 [vid. 2023-04-21]. ISSN 0092-6566. Dostupné z: doi:10.1016/j.jrp.2022.104280.

JENKINS, Andrew. Participation in Learning and Depressive Symptoms. *Educational gerontology* [online]. 2012, 38(9), s. 595–603 [vid. 2023-04-09]. ISSN 0360-1277. Dostupné z: doi:10.1080/03601277.2011.595325.

JIVRAJ, Stephen, James NAZROO, Bram VANHOUTTE a Tarani CHANDOLA. Aging and subjective well-being in later life. *The journals of gerontology* [online]. 2014, 69(6), s. 930–941 [vid. 2023-06-21]. ISSN 1079-5014. Dostupné z: doi:10.1093/geronb/gbu006.

KAFKA, Garrett J. a Albert KOZMA. The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being (SPWB) and Their Relationship to Measures of Subjective Well-Being. *Social indicators research* [online]. 2002, 57(2), s. 171–190 [vid. 2023-04-21]. ISSN 0303-8300. Dostupné z: doi:10.1023/A:1014451725204.

KAHLBAUGH, Patricia a Loreen HUFFMAN. Personality, Emotional Qualities of Leisure, and Subjective Well-Being in the Elderly. *International journal of aging & human development* [online]. 2017, 85(2), s. 164–184 [vid. 2023-04-21]. ISSN 0091-4150. Dostupné z: doi:10.1177/0091415016685329.

KÁLLAY, Éva a Claudia RUS. Psychometric Properties of the 44 – Item Version of Ryff's Psychological Well-Being Scale. *European Journal of Psychological Assessment* [online]. 2014, 30(1), s. 15–21. ISSN 1015-5759. Dostupné z: doi:10.1027/1015-5759/a000163

KEYES, Corey L. M., Dov SHMOTKIN a Carol D. RYFF. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology* [online]. 2002, 82(6), s. 1007–1022 [vid. 2023-05-10]. ISSN 0022-3514. Dostupné z: doi:10.1037//0022-3514.82.6.1007.

KOBYLAREK, Aleksander, Kamil BŁASZCZYŃSKI, Luba ŚLÓSZARZ, et al. The Quality of Life among University of the Third Age Students in Poland, Ukraine and Belarus. *Sustainability* [online]. 2022, 14(4), s. 1–13 [vid. 2023-04-07]. ISSN 2071-1050. Dostupné z: doi:10.3390/su14042049.

KOKKO, Katja, Asko TOLVANEN a Lea PULKKINEN. Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of research in*

*personality* [online]. 2013, 47(6), s. 748–756 [vid. 2023-06-21]. ISSN 0092-6566. Dostupné z: doi:10.1016/j.jrp.2013.07.002.

KOLLAND, Franz a Anna WANKA. Learning in Later Life. In: FIELD, John, Ronald J. BURKE a Cary L. COOPER, eds. *The SAGE Handbook of Aging, Work and Society*. London: SAGE Publications, 2013, s. 380–400. ISBN 978-1-4462-0782-6.

KOVALENKO, Olena H. a Lyubov M. SPIVAK. Psychological well-being of elderly people: the social factors. *Social Welfare Interdisciplinary Approach* [online]. 2018, 8(1), s. 163–176 [vid. 2023-03-21]. ISSN 2029-7424. Dostupné z: doi:10.21277/sw.v1i8.323.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.

LEE, Soomi, Rachel E. KOFFER, Briana N. SPRAGUE, Susan T. CHARLES, Nilam RAM a David M. ALMEIDA. Activity Diversity and Its Associations With Psychological Well-Being Across Adulthood. *The Journals of Gerontology* [online]. 2018, 73(6), s. 985–995 [vid. 2023-01-21]. ISSN 1079-5014. Dostupné z: doi:10.1093/geronb/gbw118.

LI, Jing, Chia-chien HSU a Ching-torng LIN. Leisure participation behavior and psychological well-being of elderly adults: An empirical study of Tai Chi Chuan in China. *International journal of environmental research and public health* [online]. 2019, 16(18), s. 1–19 [vid. 2023-03-20]. ISSN 1661-7827. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph16183387.

LIVEČKA, Emil. *Úvod do gerontopedagogiky*. Praha: Ústav školských informací při ministerstvu školství ČSR, 1979. ISBN neuvedeno.

LUCAS, Richard E. a Ed DIENER. Personality and subjective well-being. In: JOHN, Oliver P., Richard W. ROBINS a Lawrence A. PERVIN, eds. *Handbook of personality: theory and research*. 3rd ed. New York: The Guilford Press, 2008, s. 795–815. ISBN 978-1-60918-059-1.

MACKOWICZ, Jolanta a Joanna WNEK-GOZDEK. "It's never too late to learn"-How does the Polish U3A change the quality of life for seniors?. *Educational gerontology* [online]. 2016, 42(3), s. 186–197 [vid. 2023-04-20]. ISSN 0360-1277. Dostupné z: doi:10.1080/03601277.2015.1085789.

MAIDEN, Robert J., Steven A. PETERSON, Myrah CAYA a Bert HAYSLIP JR. Personality Changes in the Old-Old: A Longitudinal Study. *Journal of adult development* [online]. 2003, 10(1), s. 31–39 [vid. 2023-04-21]. ISSN 1068-0667. Dostupné z: doi:10.1023/A:1020786719959.

MARCINKIEWICZ-WILK, Aleksandra. The University of the Third Age as an institution counteracting marginalization of older people. *Journal of education, culture and society* [online]. 2011, 2011(2), s. 38–44 [vid. 2023-04-16]. ISSN 2081-1640. Dostupné z: doi:10.15503/jecs20112-38-44

MATUD, M. Pilar, Marisela LÓPEZ-CURBELO a Demelza FORTES. Gender and psychological well-being. *International journal of environmental research and public health* [online]. 2019, 16(19), s. 1–11 [vid. 2023-03-21]. ISSN 1661-7827. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph16193531.

MCCRAE, Robert R. a Paul T. COSTA. Adding Liebe und Arbeit: The Full Five-Factor Model and Well-Being. *Personality and social psychology bulletin* [online]. 1991, 17(2), s. 227–232 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0146-1672. Dostupné z: doi:10.1177/014616729101700217.

MCCRAE, Robert R., Paul T. COSTA, Margarida Pedroso DE LIMA, et al. Age Differences in Personality Across the Adult Life Span. *Developmental Psychology* [online]. 1999, 35(2), s. 466–477 [vid. 2023-03-21]. ISSN 1939-0599. Dostupné z: doi:10.1037/0012-1649.35.2.466.

MCCRAE, Robert R., Paul T. COSTA, Fritz OSTENDORF, et al. Nature Over Nurture: Temperament, Personality, and Life Span Development. *Journal of personality and social psychology* [online]. 2000, 78(1), s. 173–186 [vid. 2023-04-28]. ISSN 0022-3514. Dostupné z: doi:10.1037/0022-3514.78.1.173.

MELÉNDEZ, Juan Carlos, Encarna SATORRES, Maria-Angelica CUJIÑO a Maria-Fernanda REYES. Big Five and psychological and subjective well-being in Colombian older adults. *Archives of gerontology and geriatrics* [online]. 2019, 82(1), s. 88–93 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0167-4943. Dostupné z: doi:10.1016/j.archger.2019.01.016.

MERRIAM, Sharan B. The Changing Landscape of Adult Learning Theory. In: COMINGS, John, Barbara GARNER a Cristine SMITH, eds. *Review of Adult Learning and Literacy*. New York: Routledge, 2003, s. 199–220. ISBN 978-080584-629-4.

MIGUEL, José Manuel Tomás, Juan Carlos Meléndez MORAL a Esperanza Navarro PARDO. Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. *Psicothema* [online]. 2008, 20(2), s. 304–310 [vid. 2023-04-20]. ISSN 0214-9915. Dostupné z: <https://web-p-ebsohost-com.ezproxy.is.cuni.cz/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=653fb410-758e-4bd3-8605-e41663179ef3%40redis>.

MITCHELL, R. A., V. LEGGE a G. SINCLAIR-LEGGE. Membership of the University of the Third Age (U3A) and perceived well-being. *Disability and rehabilitation* [online]. 1997, 19(6), s. 244–248 [vid. 2023-02-12]. ISSN 0963-8288. Dostupné z: doi:10.3109/09638289709166534.

MROCZEK, Daniel K. a Christian M. KOLARZ. The Effect of Age on Positive and Negative Affect. *Journal of personality and social psychology* [online]. 1998, 75(5), s. 1333–1349 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0022-3514. Dostupné z: doi:10.1037/0022-3514.75.5.1333.

MÜHLPACHR, Pavel. Gerontagogika – vzdělávání ve stáří a ke stáří. *Pedagogická orientace* [online]. 2017, 11(2) [vid. 2022-09-15]. ISSN 1211-4669. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor>.

NARUSHIMA, Miya, Jian LIU a Naomi DIESTELKAMP. Lifelong learning in active ageing discourse: its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. *Ageing and society* [online]. 2018, 38(4), s. 651–675 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0144-686X. Dostupné z: doi:10.1017/S0144686X16001136.

OECD. *Society at a Glance 2016: OECD Social Indicators*. Paris: OECD Publishing, 2016. ISBN 978-92-64-26148-8.

ONDRÁKOVÁ, Jana, Věra TAUCHMANOVÁ, Kamil JANIŠ, Stanislava PAVLÍKOVÁ a Vladimír JEHLIČKA. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3.

ORDONEZ, Tiago Nascimento, Thaís Bento LIMA-SILVA a Meire CACHIONI. Subjective and psychological well-being of students of a University of the Third Age: Benefits of continuing education for psychological adjustment in the elderly. *Dementia & neuropsychologia* [online]. 2011, 5(3), s. 216–225 [vid. 2023-03-25]. ISSN 1980-5764. Dostupné z: doi:10.1590/S1980-57642011DN05030010.

ORDONEZ, Tiago Nascimento, Samila Sathler TAVARES BATISTONI a Meire CACHIONI. Síntomas depresivos en adultos mayores participantes de una universidad abierta a la tercera edad. *Revista Española de Geriatria y Gerontología* [online]. 2011, 46(5), s. 250–255 [vid. 2023-03-25]. ISSN 0211139X. Dostupné z: doi:10.1016/j.regg.2010.11.010.

PAGGI, Michelle E., Daniela JOPP a Christopher HERTZOG. The Importance of Leisure Activities in the Relationship between Physical Health and Well-Being in a Life Span Sample. *Gerontology* [online]. 2016, 62(4), s. 450–458 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0304-324X. Dostupné z: doi:10.1159/000444415.

PAPALIA, Diane E. a Sally Wendkos OLDS. *Human development*. New York: McGraw-Hill, 1992. ISBN 978-0070485570.

PHILLIPS, David R., Oi Ling SIU, Anthony G. O. YEH a Kevin H. C. CHENG. Informal Social Support and Older Persons' Psychological Well-Being in Hong Kong. *Journal of cross-cultural gerontology* [online]. Boston: Springer US, 2008, 23(1), s. 39–55 [vid. 2023-02-10]. ISSN 0169-3816. Dostupné z: doi:10.1007/s10823-007-9056-0.

PIKHART, Marcel a Blanka KLIMOVA. Maintaining and supporting seniors' wellbeing through foreign language learning: Psycholinguistics of second language acquisition in older age. *International journal of environmental research and public health* [online]. 2020, 17(21), s. 1–16 [vid. 2023-03-20]. ISSN 1661-7827. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph17218038.

ROBERTS, Brent W., Kate E. WALTON a Wolfgang VIECHTBAUER. Patterns of Mean-Level Change in Personality Traits Across the Life Course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin* [online]. 2006, 132(1), s. 1–25 [vid. 2023-04-17]. ISSN 0033-2909. Dostupné z: doi:10.1037/0033-2909.132.1.1.

RYAN, Richard M. a Edward L. DECI. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology* [online]. 2001, 52(1), s. 141–166 [vid. 2023-04-20]. ISSN 0066-4308. Dostupné z: doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141.

RYFF, Carol D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of personality and social psychology* [online]. 1989, 57(6), s. 1069–1081 [vid. 2023-04-21]. ISSN 0022-3514. Dostupné z: doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069.

RYFF, Carol D. Psychological Well-Being in Adult Life. *Current directions in psychological science: a journal of the American Psychological Society* [online]. 1995, 4(4), s. 99–104 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0963-7214. Dostupné z: doi:10.1111/1467-8721.ep10772395.

RYFF, Carol D. a Corey Lee M. KEYES. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of personality and social psychology* [online]. 1995, 69(4), s. 719–727 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0022-3514. Dostupné z: doi:10.1037/0022-3514.69.4.719.

RYFF, Carol D. Challenges and Opportunities at the Interface of Aging, Personality, and Well-Being. In: JOHN, Oliver P., Richard W. ROBINS a Lawrence A. PERVIN, eds. *Handbook of personality: theory and research*. 3rd ed. New York: The Guilford Press, 2008, s. 399–421. ISBN 978-1-60918-059-1.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.

SHANKAR, Aparna, Snorri Bjorn RAFNSSON a Andrew STEPTOE. Longitudinal associations between social connections and subjective wellbeing in the English Longitudinal Study of Ageing. *Psychology & health* [online]. 2015, 30(6), s. 686–698 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0887-0446. Dostupné z: doi:10.1080/08870446.2014.979823.

SCHMUTTE, Pamela S. a Carol D. RYFF. Personality and Well-being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of personality and social psychology* [online]. 1997, 73(3), s. 549–559 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0022-3514. Dostupné z: doi:10.1037//0022-3514.73.3.549.

SILVA, Henrique Salmazo, Ângela Maria Machado de LIMA a Ricardo GALHARDONI. Envelhecimento bem-sucedido e vulnerabilidade em saúde: Aproximações e perspectivas. *Interface* [online]. 2010, 14(35), s. 867–877 [vid. 2023-05-14]. ISSN 1414-3283. Dostupné z: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832010005000034>.

SIMONOVÁ, Lucie a Peter GRUSS. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.

SOLDZ, Stephen a George E. VAILLANT. The Big Five Personality Traits and the Life Course: A 45 – Year Longitudinal Study. *Journal of research in personality* [online]. 1999, 33(2), s. 208–232 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0092-6566. Dostupné z: doi:10.1006/jrpe.1999.2243.

SPECHT, Jule, Boris EGLOFF a Stefan C. SCHMUKLE. 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* [online]. 2011, 101(4), s. 862–882 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0022-3514. Dostupné z: doi:10.1037/a0024950.

SPRINGER, Kristen W. a Robert M. HAUSER. An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects. *Social science research* [online]. 2006, 35(4), s. 1080–1102 [vid. 2022-11-04]. ISSN 0049-089X. Dostupné z: doi:10.1016/j.ssresearch.2005.07.004.

SPRINGER, Kristen W., Tetyana PUDROVSKA a Robert M. HAUSER. 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* [online]. 2011, 40(1), s. 392–398 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0049-089X. Dostupné z: doi:10.1016/j.ssresearch.2010.05.008.



- STEEL, Piers, Joseph SCHMIDT a Jonas SHULTZ. Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological bulletin* [online]. 2008, 134(1), s. 138–161 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0033-2909. Dostupné z: doi:10.1037/0033-2909.134.1.138.
- STEPTOE, Andrew, Angus DEATON a Arthur A. STONE. Psychological wellbeing, health and ageing. *The Lancet* [online]. 2015, 385(9968), s. 640–648 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0140-6736. Dostupné z: doi:10.1016/S0140-6736(13)61489-0.
- STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠERÁK, Michal. Role univerzit třetího věku v širších edukačních i sociálních kontextech. *Metodický portál* [online]. 15. 05. 2018 [vid. 2022-09-02]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/21747/ROLE-UNIVERZIT-TRETIHO-VEKU-V-SIRSICH-EDUKACNICH-I-SOCIALNICH-KONTEXTECH.html>.
- ŠOLCOVÁ, Iva a Vladimír KEBZA. Prediktory osobní pohody u reprezentativního vzorku české populace. *Československá psychologie*. 2005, 49(1), s. 1–9. ISSN 0009-062X.
- TERRACCIANO, Antonio, Robert R. MCCRAE, Larry J. BRANT a Paul T. COSTA. Hierarchical Linear Modeling Analyses of the NEO-PI-R Scales in the Baltimore Longitudinal Study of Aging. *Psychology and aging* [online]. 2005, 20(3), s. 493–506 [vid. 2023-04-21]. ISSN 0882-7974. Dostupné z: doi:10.1037/0882-7974.20.3.493.
- THE JAMOVI PROJECT 2022. *jamovi*. [Computer Software]. Dostupné z: <https://www.jamovi.org>.
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
- UNESCO. *Learning to be: the world of education today and tomorrow*. Paris: UNESCO, 1972. ISBN 978-9231010170.
- UNITED NATIONS. *World Population Ageing 2019: Highlights*. New York: United Nations Department of Economic and Social Affairs Population Division, 2019. ISBN: 978-92-1-148325-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- VOZIKAKI, Maria, Manolis LINARDAKIS, Katerina MICHELI a Anastas PHILALITHIS. Activity Participation and Well-Being Among European Adults Aged 65 years and Older. *Social indicators research* [online]. 2017, 131(2), s. 769–795 [vid. 2023-05-17]. ISSN 0303-8300. Dostupné z: doi:10.1007/s11205-016-1256-y.
- WEISS, Alexander, Timothy C. BATES a Michelle LUCIANO. Happiness Is a Personal(ity) Thing: The Genetics of Personality and Well-Being in a Representative Sample. *Psychological science* [online]. 2008, 19(3), s. 205–210 [vid. 2023-03-21]. ISSN 0956-7976. Dostupné z: doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02068.x.

WHO. *Active ageing: a policy framework* [online]. World Health Organization, 2002 [vid. 2023-05-18]. Dostępne z: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>.

WHO. *Mental health* [online]. World Health Organization, 2022 [vid. 2023-05-19]. Dostępne z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

ZIELIŃSKA-WIĘCZKOWSKA, Halina, Kornelia KĘDZIORA-KORNATOWSKA a Waldemar CIEMNOCZOŁOWSKI. Evaluation of quality of life (QoL) of students of the University of Third Age (U3A) on the basis of socio-demographic factors and health status. *Archives of gerontology and geriatrics* [online]. 2011, 53(2), s. 198–202 [vid. 2023-04-28]. ISSN 0167-4943. Dostępne z: doi:10.1016/j.archger.2010.09.003.

## **7 Přílohy**

### **Seznam příloh**

Příloha A: Dotazníkové šetření

Příloha B: Tabulky zpracovaných dat v empirickém šetření

Příloha C: Obrázky grafů zpracovaných dat v empirickém šetření

## Příloha A: Dotazníkové šetření

Vážení studenti univerzity třetího věku,

jmenuji se Denisa Řečinská a studuji obor Andragogika a personální řízení na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze.

Velice si vážím Vašeho zájmu a ochoty zúčastnit se výzkumu s názvem Osobnostní rysy a osobní pohoda seniorů navštěvujících U3V.

Všechny Vámi poskytnuté informace budou sloužit pouze k účelům bakalářské práce a budou zpracovány zcela anonymně.

Dotazník obsahuje 3 části a zabere Vám asi 20-30 minut.

První část je zaměřena na zjištění základních informací ohledně Vaší osoby a Vašeho studia na U3V. Druhá část bude sloužit ke zjištění Vašich osobnostních rysů a třetí část se bude věnovat zjištění Vaší osobní pohody.

Pokud budete mít zájem o výsledky tohoto výzkumu, je možné je po vypracování práce poskytnout. V případě Vašeho zájmu, vyplňte ke konci dotazníku do políčka „Poznámky“ Vaš e-mail, pomocí kterého bych Vás mohla následně kontaktovat.

Předem děkuji za Váš čas, který tomuto vyplnění dotazníku věnujete.

Denisa Řečinská (denisarecinska@seznam.cz)

### Základní informace

1. Jaké je Vaše biologické pohlaví? (svou odpověď zakroužkujte)

- a) Muž
- b) Žena

2. Jaký je Váš věk? (uveďte prosím pomocí čísla, např. 74)

3. Jaké je Vaše nejvýše dosažené vzdělání? (svou odpověď zakroužkujte)

- a) Základní
- b) Středoškolské zakončené s výučním listem
- c) Středoškolské zakončené maturitní zkouškou
- d) Vyšší odborné
- e) Vysokoškolské
- f) Jiné

4. Kolikátým rokem se na univerzitách třetího věku vzděláváte? (uveďte prosím v číselné podobě)

### **Osobnostní rysy (BFI-44):**

Následující vlastnosti mohou nebo nemusí vystihovat vaši osobnost. Označte prosím, do jaké míry souhlasíte nebo nesouhlasíte s každým z následujících tvrzení. Do volného políčka ke každému tvrzení napište prosím číslovku, která nejlépe vystihuje Vaši míru souhlasu. Nad Vaší odpovědí se nemusíte dlouho zamýšlet. To, co Vás napadne jako první, bývá zpravidla to nejpravdivější.

1 Zcela nesouhlasím

2 Spíše nesouhlasím

3 Ani nesouhlasím ani souhlasím

4 Spíše souhlasím

5 Zcela souhlasím

### **Považuji se za někoho, kdo ....**

| <u>Tvrzení</u>                                 | <u>Číslo</u> | <u>Tvrzení</u>  | <u>Číslo</u> |
|--|--------------|---|--------------|
| 1. ...je upovídaný.                            |              | 23. ...má sklony k lenosti.                           |              |
| 2. ...má sklon hledat na druhých chyby.        |              | 24. ...je vyrovnaný, jen tak něco ho nevyvede z míry. |              |
| 3. ...dělá svou práci důkladně.                |              | 25. ...je vynalézavý.                                 |              |
| 4. ...je depresivní, smutný.                   |              | 26. ...se umí prosadit.                               |              |
| 5. ...je originální, přichází s novými nápady. |              | 27. ...může být chladný a odměřený.                   |              |
| 6. ...je zdrženlivý.                           |              | 28. ...vytrvá, dokud nesplní úkol.                    |              |
| 7. ...pomáhá ostatním a není sobecký.          |              | 29. ...bývá náladový.                                 |              |
| 8. ...bývá trochu nedbalý.                     |              | 30. ...oceňuje umělecké, estetické zážitky.           |              |
| 9. ...je uvolněný, dobře zvládá stress.        |              | 31. ...je někdy plachý, nesmělý.                      |              |
| 10. ...zajímá se o mnoho různých věcí.         |              | 32. ...je ohleduplný a vlídný téměř ke každému.       |              |
| 11. ...je plný energie.                        |              | 33. ...dělá věci rychle a dobře.                      |              |
| 12. ...vyvolává hádky s ostatními.             |              | 34. ...zůstává klidný ve vypjatých situacích.         |              |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 13. ...je spolehlivý pracovník/žák/student.   |  | 35. ...dává přednost rutinní činnosti.             |  |
| 14. ...bývá nervózní.                         |  | 36. ...je společenský, družný.                     |  |
| 15. ...je důvtipný, promýšlí věci do hloubky. |  | 37. ...je někdy na ostatní hrubý.                  |  |
| 16. ...vzbuzuje hodně nadšení.                |  | 38. ...kdo plánuje a svoje plány dotáhne do konce. |  |
| 17. ...snadno odpouští.                       |  | 39. ...snadno znervózní.                           |  |
| 18. ...má sklon být chaotický.                |  | 40. ...rád přemýšlí, hraje si s nápady.            |  |
| 19. ...se často něčeho obává.                 |  | 41. ...se o umění příliš nezajímá.                 |  |
| 20. ...má živou představivost.                |  | 42. ...rád spolupracuje s ostatními.               |  |
| 21. ...je obvykle tichý.                      |  | 43. ...snadno se nechá rozptýlit.                  |  |
| 22. ...je obvykle důvěřivý.                   |  | 44. ...se vyzná v umění, hudbě nebo literatuře.    |  |

**Osobní pohoda (Psychological Well-Being - 42 items):**

|   |  |   |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|---|
| <p><i>Prosím uveďte svůj stupeň souhlasu (pomocí skóre v rozmezí od 1 do 6, kdy 1 znázorňuje silný nesouhlas a 6 silný souhlas) s následujícími tvrzeními. Svou volbu zakroužkujte. Nad odpovědí se nemusíte dlouho zamýšlet. To, co Vás napadne jako první, bývá zpravidla nejpravdivější odpověď.</i></p> |  | <p><i>Silně nesouhlasím.....Silně souhlasím</i></p> |   |   |   |   |   |
|   |  | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1   | Nebojím se vyjádřit své názory, i když jsou v rozporu s názory většiny lidí.   | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2   | Obecně se domnívám, že mám svou životní situaci pod kontrolou.                 | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3   | Nemám zájem o aktivity, které rozšiřují mé obzory.                             | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4   | Většina lidí mě vnímá jako milující a vřelou osobu.                            | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5   | Žiji přítomným dnem a nemyslím tolik na budoucnost.                            | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6   | Když se podívám na příběh mého života, jsem potěšen tím, jak se věci vyvinuly. | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7   | Moje rozhodnutí nejsou obvykle ovlivněna tím, co dělají všichni ostatní.       | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 8  | Požadavky každodenního života mne často deprimují.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9  | Myslím si, že je důležité prožívat nové zkušenosti, které nás nutí přehodnotit, co si myslíme o sobě a o světě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 | Udržování blízkých vztahů je pro mne obtížné a frustrující.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 | Cítím, že můj život má směr a účel.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12 | Obecně se cítím sebevědomý a pozitivní.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13 | Mám tendenci dělat si starosti s tím, co si o mně myslí jiní lidé.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14 | Nezapadám příliš dobře do své komunity.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 | Když o tom přemýšlím, během let jsem se jako osoba moc nezlepšil.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16 | Často se cítím osamělý, protože mám jen málo blízkých přátel, s nimiž bych mohl sdílet své obavy.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17 | Mé každodenní činnosti se mi často zdají být triviální a nedůležité.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18 | Mám pocit, že mnozí z lidí, které znám, dostali od života více než já.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19 | Mám tendenci být ovlivňován lidmi se silnými názory.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20 | Jsem docela dobrý v zařizování mnoha povinností mého každodenního života.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21 | Mám pocit, že se jako člověk s časem vyvíjím.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22 | Mám rád osobní a vzájemné rozhovory se členy rodiny nebo přáteli.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23 | Nemám jasnou představu, čeho přesně chci v životě dosáhnout.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24 | Mám rád většinu aspektů mé osobnosti.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25 | Mám důvěru ve své názory, i když jsou v rozporu s obecným konsensem.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26 | Často se cítím přehlcen svými povinnostmi.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27 | Nerad se ocitám v nových situacích, které vyžadují změnu mých zaběhaných způsobů, jak věci dělat.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28 | Lidé by mě popsali jako dávající osobu, ochotnou sdílet svůj čas s ostatními.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

|    |  |   |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|---|
| 29 | Rád dělám plány do budoucna a snažím se je realizovat.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30 | V mnoha ohledech se cítím zklamán tím, čeho jsem v životě dosáhl.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31 | Je pro mě těžké vyjádřit své názory ke kontroverzním otázkám.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32 | Mám potíže s uspořádáním mého života způsobem, který by mi vyhovoval.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33 | Pro mě je život neustálým procesem učení, změny a růstu.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34 | Nezažil jsem mnoho vřelých a důvěrných vztahů s ostatními.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 35 | Někteří lidé bez cíle procházejí životem, ale já nejsem jedním z nich.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 36 | Můj postoj k sobě pravděpodobně není tak pozitivní, jako u většiny lidí.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 37 | Soudím se podle toho, co považuji za důležité, ne podle hodnot, které jsou důležité pro ostatní. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 38 | Dokázal jsem si pro sebe vytvořit zázemí a životní styl, které jsou podle mého vkusu.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 39 | Již dávno jsem se vzdal snahy udělat ve svém životě velké zlepšení nebo změny.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 40 | Vím, že můžu důvěřovat svým přátelům a oni vědí, že mi mohou věřit.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 41 | Někdy se cítím, jako bych už udělal všechno, co je v životě možné udělat.                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 42 | Když se porovnám se svými přáteli a známými, cítím se dobře takový, jaký jsem.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Poznámky:



## Příloha B: Tabulky zpracovaných dat v empirickém šetření

Tabulka 1: Rozložení respondentů podle pohlaví

| Pohlaví | Absolutní četnost | Relativní četnost | Kumulativní relativní četnost |
|---------|-------------------|-------------------|-------------------------------|
| Muž     | 37                | 21.3 %            | 21.3 %                        |
| Žena    | 137               | 78.7 %            | 100.0 %                       |

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 2: Počet respondentů podle věku a pohlaví

|        | 65–70 let | 71–75 let | 76–80 let | 81–85 let | 86-90 let |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Muži   | 11        | 11        | 11        | 3         | 1         |
| Ženy   | 56        | 43        | 27        | 8         | 3         |
| Celkem | 67        | 54        | 38        | 11        | 4         |

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 3: Rozložení respondentů podle nejvýše dosaženého vzdělání

| Vzdělání      | Absolutní četnost | Relativní četnost | Kumulativní relativní četnost |
|---------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|
| Středoškolské | 57                | 32.8 %            | 32.8 %                        |
| Vyšší odborné | 16                | 9.2 %             | 42.0 %                        |
| Vysokoškolské | 101               | 58.0 %            | 100.0 %                       |

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 4: Délka studia na U3V z hlediska vzdělání a pohlaví

|                    | Vzdělání      | Pohlaví | N  | Průměr | Minimum | Maximum |
|--------------------|---------------|---------|----|--------|---------|---------|
| <b>Doba na U3V</b> | Středoškolské | Muž     | 11 | 3.09   | 1.00    | 8.00    |
|                    |               | Žena    | 46 | 6.96   | 1.00    | 20.00   |
|                    | Vyšší odborné | Muž     | 5  | 8.80   | 3.00    | 21.00   |
|                    |               | Žena    | 11 | 8.82   | 1.00    | 22.00   |
|                    | Vysokoškolské | Muž     | 21 | 6.14   | 1.00    | 12.00   |
|                    |               | Žena    | 80 | 5.86   | 1.00    | 25.00   |

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 5: Zastoupení osobnostních rysů u studentů U3V

|                            | Pohlaví | Extraverze | Přívětivost | Svědomitost | Neuroticismus | Otevřenost vůči zkušenosti |
|----------------------------|---------|------------|-------------|-------------|---------------|----------------------------|
| <b>Průměr</b>              | Muž     | 26.0       | 32.7        | 31.8        | 19.2          | 37.4                       |
|                            | Žena    | 24.7       | 34.2        | 33.6        | 21.1          | 37.7                       |
| <b>Směrodatná odchylka</b> | Muž     | 4.90       | 4.85        | 4.87        | 4.93          | 5.90                       |
|                            | Žena    | 5.22       | 4.32        | 5.30        | 5.63          | 5.09                       |
| <b>Minimum</b>             | Muž     | 15         | 20          | 18          | 10            | 25                         |
|                            | Žena    | 12         | 21          | 12          | 8             | 22                         |
| <b>Maximum</b>             | Muž     | 34         | 43          | 41          | 31            | 47                         |
|                            | Žena    | 37         | 43          | 43          | 36            | 49                         |

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 6: Korelace neuroticismu s psychologickou pohodou

|                      | Psychologická pohoda   |
|----------------------|------------------------|
| <b>Neuroticismus</b> | Pearson's r -0.432 *** |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 7: Korelace neuroticismu s dimenzemi psychologické pohody

|                      | Autonomie              | Vláda nad svým prostředím | Osobní růst | Pozitivní vztahy s druhými | Životní cíl | Sebepřijetí |
|----------------------|------------------------|---------------------------|-------------|----------------------------|-------------|-------------|
| <b>Neuroticismus</b> | Pearson's r -0.376 *** | -0.297 ***                | -0.271 ***  | -0.346 ***                 | -0.225 **   | -0.431 ***  |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 8: Korelace otevřenosti vůči zkušenosti s psychologickou pohodou

|                                   | Psychologická pohoda  |
|-----------------------------------|-----------------------|
| <b>Otevřenost vůči zkušenosti</b> | Pearson's r 0.550 *** |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 9: Korelace otevřenosti vůči zkušenosti s dimenzemi psychologické pohody

|                                   |             | Autonomie | Vláda nad svým prostředím | Osobní růst | Pozitivní vztahy s druhými | Životní cíl | Sebepřijetí |
|-----------------------------------|-------------|-----------|---------------------------|-------------|----------------------------|-------------|-------------|
| <b>Otevřenost vůči zkušenosti</b> | Pearson's r | 0.429 *** | 0.355 ***                 | 0.559 ***   | 0.348 ***                  | 0.370 **    | 0.432 ***   |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 10: Korelace extraverze s psychologickou pohodou

|                   |             | Psychologická pohoda |
|-------------------|-------------|----------------------|
| <b>Extraverze</b> | Pearson's r | 0.443 ***            |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 11: Korelace extraverze s dimenzemi psychologické pohody

|                   |             | Autonomie | Vláda nad svým prostředím | Osobní růst | Pozitivní vztahy s druhými | Životní cíl | Sebepřijetí |
|-------------------|-------------|-----------|---------------------------|-------------|----------------------------|-------------|-------------|
| <b>Extraverze</b> | Pearson's r | 0.272 *** | 0.367 ***                 | 0.248 ***   | 0.402 ***                  | 0.275 **    | 0.431 ***   |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 12: Korelace svědomitosti s psychologickou pohodou

|                    |             | Psychologická pohoda |
|--------------------|-------------|----------------------|
| <b>Svědomitost</b> | Pearson's r | 0.469 ***            |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 13: Korelace svědomitosti s dimenzemi psychologické pohody

|                    |             | Autonomie | Vláda nad svým prostředím | Osobní růst | Pozitivní vztahy s druhými | Životní cíl | Sebepřijetí |
|--------------------|-------------|-----------|---------------------------|-------------|----------------------------|-------------|-------------|
| <b>Svědomitost</b> | Pearson's r | 0.356 *** | 0.426 ***                 | 0.350 ***   | 0.277 ***                  | 0.380 **    | 0.371 ***   |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 14: Korelace přívětivosti s psychologickou pohodou

|                    |             | <b>Psychologická pohoda</b> |
|--------------------|-------------|-----------------------------|
| <b>Přívětivost</b> | Pearson's r | 0.193 *                     |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 15: Korelace přívětivosti s dimenzemi psychologické pohody

|                    |             | <b>Autonomie</b> | <b>Vláda nad svým prostředím</b> | <b>Osobní růst</b> | <b>Pozitivní vztahy s druhými</b> | <b>Životní cíl</b> | <b>Sebepřijetí</b> |
|--------------------|-------------|------------------|----------------------------------|--------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|
| <b>Přívětivost</b> | Pearson's r | 0.356 ***        | -0.059                           | 0.126              | 0.390 ***                         | 0.062              | 0.136              |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 16: Korelace délky studia na U3V s psychologickou pohodou

|                            |             | <b>Psychologická pohoda</b> |
|----------------------------|-------------|-----------------------------|
| <b>Délka studia na U3V</b> | Pearson's r | 0.017                       |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 17: Korelace jednotlivých dimenzí psychologické pohody s délkou studia na U3V

| <b>Doba na U3V</b>                |             |        |
|-----------------------------------|-------------|--------|
| <b>Autonomie</b>                  | Pearson's r | 0.100  |
| <b>Vláda nad svým prostředím</b>  | Pearson's r | 0.070  |
| <b>Osobní růst</b>                | Pearson's r | -0.073 |
| <b>Pozitivní vztahy s druhými</b> | Pearson's r | 0.029  |
| <b>Životní cíl</b>                | Pearson's r | -0.036 |
| <b>Sebepřijetí</b>                | Pearson's r | 0.013  |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 18: Korelace věku s dimenzí osobní růst

|                    |             | Věk    |
|--------------------|-------------|--------|
| <b>Osobní růst</b> | Pearson's r | -0.134 |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 19: Korelace věku s dimenzí životní cíl

|                    |             | Věk    |
|--------------------|-------------|--------|
| <b>Životní cíl</b> | Pearson's r | -0.038 |

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 20: Psychologická pohoda z hlediska vzdělání

Jednofaktorová ANOVA (Welch's)

|                             | F    | df1 | df2  | p     |
|-----------------------------|------|-----|------|-------|
| <b>Psychologická pohoda</b> | 6.04 | 2   | 45.3 | 0.005 |

|                             | Vzdělání      | N   | Průměr | SD   | SE   |
|-----------------------------|---------------|-----|--------|------|------|
| <b>Psychologická pohoda</b> | Středoškolské | 57  | 174    | 22.3 | 2.96 |
|                             | Vyšší odborné | 16  | 189    | 17.5 | 4.38 |
|                             | Vysokoškolské | 101 | 185    | 23.3 | 2.32 |

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 21: Dvouvýběrový t-test

|                                   |             | Statistic | df  | p     |
|-----------------------------------|-------------|-----------|-----|-------|
| <b>Pozitivní vztahy s druhými</b> | Student's t | -0.165    | 172 | 0.869 |
| <b>Osobní růst</b>                | Student's t | -0.485    | 172 | 0.629 |

Note.  $H_a \mu \text{ Muž} \neq \mu \text{ Žena}$

Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 22: Dvouvýběrový t-test

|                    |             | <b>Statistic</b> | <b>df</b> | <b>p</b> |
|--------------------|-------------|------------------|-----------|----------|
| <b>Sebepřijetí</b> | Student's t | 0.738            | 172       | 0.461    |
| <b>Autonomie</b>   | Student's t | 0.259            | 172       | 0.796    |

Note.  $H_a \mu_{\text{Muž}} \neq \mu_{\text{Žena}}$

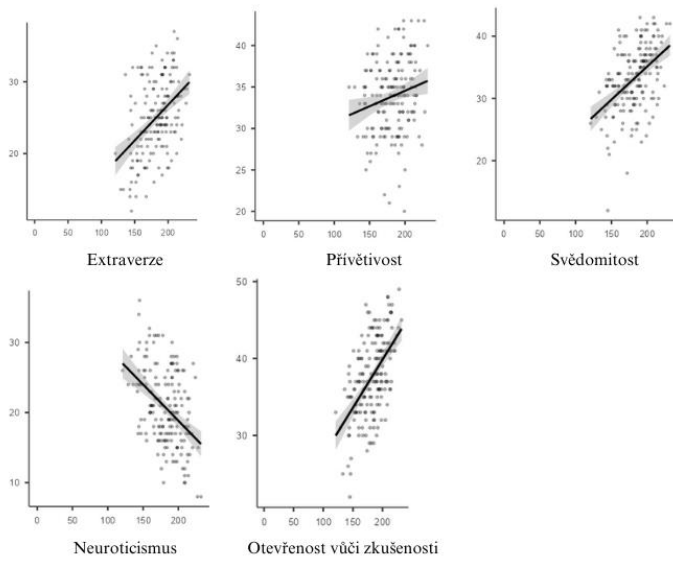
Zdroj: Vlastní šetření

Tabulka 23: Psychologická pohoda a její dimenze z hlediska pohlaví

|                                   | <b>Pohlaví</b> | <b>Průměr</b> | <b>Medián</b> | <b>SD</b> | <b>Minimum</b> | <b>Maximum</b> |
|-----------------------------------|----------------|---------------|---------------|-----------|----------------|----------------|
| <b>Autonomie</b>                  | Muž            | 26.6          | 27            | 4.67      | 18             | 36             |
|                                   | Žena           | 26.4          | 26            | 4.48      | 15             | 36             |
| <b>Vláda nad svým prostředím</b>  | Muž            | 30.3          | 31            | 3.27      | 24             | 37             |
|                                   | Žena           | 30.2          | 31            | 3.98      | 19             | 37             |
| <b>Osobní růst</b>                | Muž            | 31.5          | 32            | 5.72      | 17             | 40             |
|                                   | Žena           | 32.0          | 33            | 5.20      | 18             | 42             |
| <b>Pozitivní vztahy s druhými</b> | Muž            | 32.5          | 33            | 5.26      | 21             | 42             |
|                                   | Žena           | 32.7          | 33            | 5.82      | 14             | 42             |
| <b>Životní cíl</b>                | Muž            | 31.0          | 31            | 5.81      | 18             | 41             |
|                                   | Žena           | 30.2          | 31            | 4.83      | 17             | 42             |
| <b>Sebepřijetí</b>                | Muž            | 31.1          | 32            | 5.57      | 19             | 41             |
|                                   | Žena           | 30.3          | 31            | 6.20      | 17             | 42             |
| <b>Psychologická pohoda</b>       | Muž            | 183.0         | 185           | 22.72     | 129            | 224            |
|                                   | Žena           | 181.7         | 185           | 23.30     | 121            | 232            |

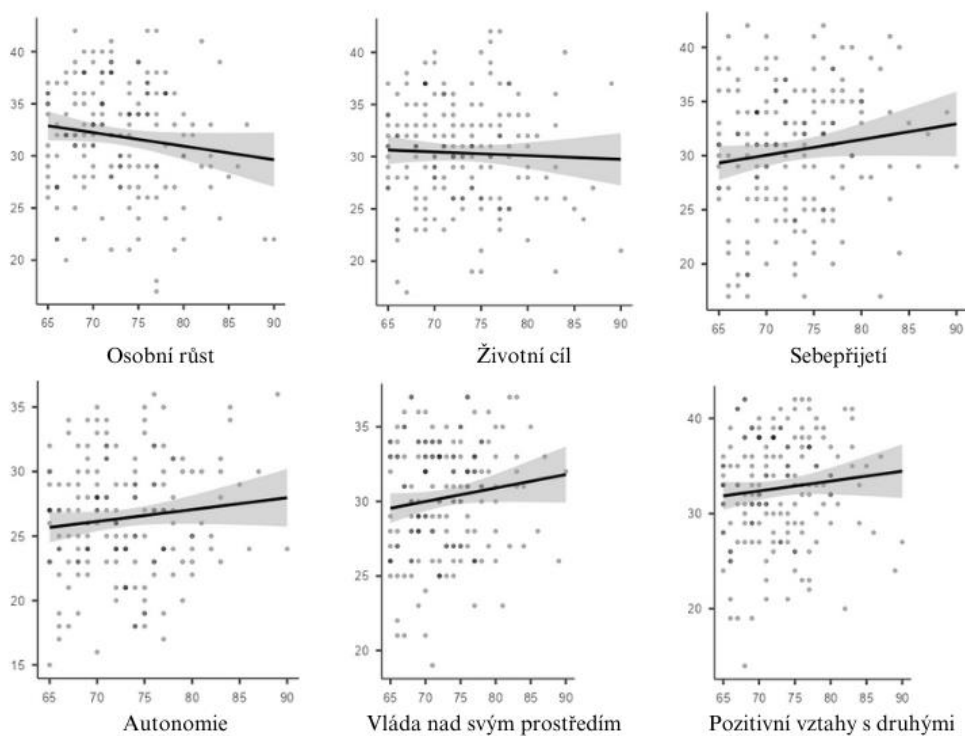
## Příloha C: Obrázky grafů zpracovaných dat v empirickém šetření

Obrázek 1: Grafické znázornění korelace psychologické pohody s osobnostními rysy



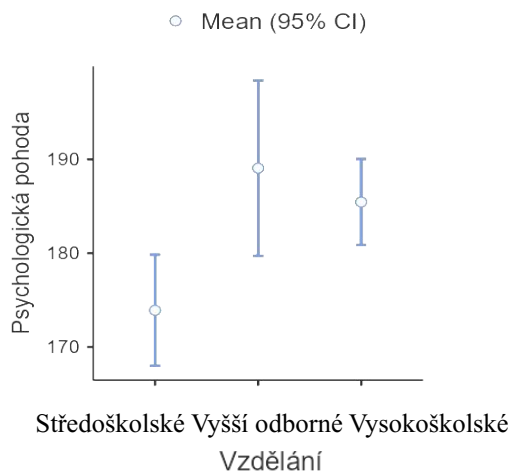
Zdroj: Vlastní šetření

Obrázek 2: Grafické znázornění korelace věku s dimenzemi psychologické pohody



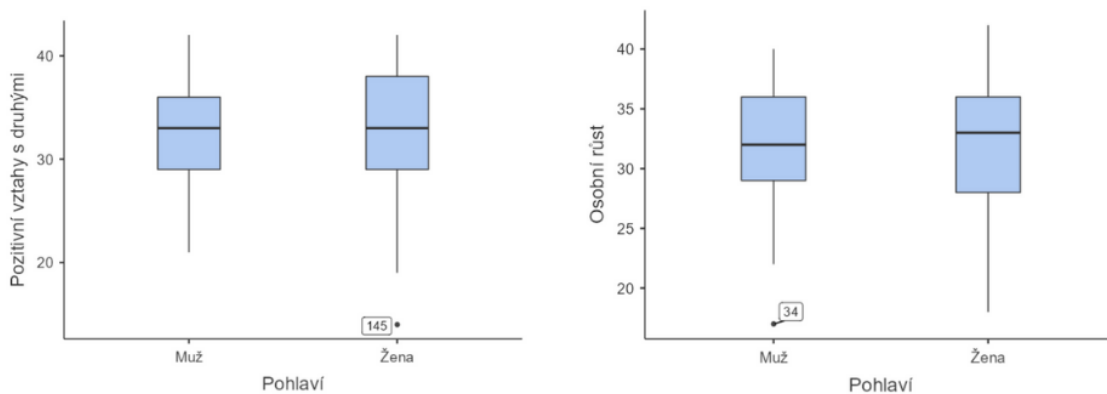
Zdroj: Vlastní šetření

Obrázek 3: Znázornění psychologické pohody z hlediska vzdělání



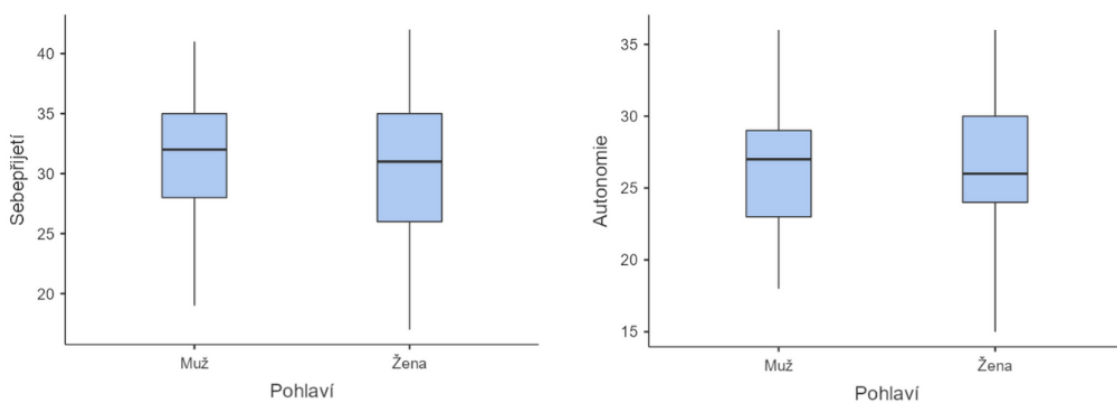
Zdroj: Vlastní šetření

Obrázek 4: Box-plot k dimenzi psychologické pohody pozitivní vztahy s druhými a osobní růst z hlediska pohlaví



Zdroj: Vlastní šetření

Obrázek 5: Box-plot k dimenzi psychologické pohody sebedůvěry a autonomie z hlediska pohlaví



Zdroj: Vlastní šetření