

Filozofická fakulta Masarykovy Univerzity

Psychologický ústav

Studijní rok 2008/2009

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Životní události a životní spokojenost

Anna Rybářová

Vedoucí diplomové práce: prof. PhDr. Marek Blatný, CSc.

Brno 2009

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a jiné prameny, které jsem použila.

V Brně 30. 4. 2009

Děkuji prof. PhDr. Marku Blatnému, CSc. za odborné vedení, poskytnutí dat, zapůjčení těžce dostupné literatury, všestrannou pomoc a podporu. Rovněž PhDr. Martinu Jelínkovi, Ph.D. za pomoc při statistickém zpracování dat.

„Štěstí je způsob života“

Ugo Ojetti

„Mnohem více než ve věcích,
Nacházíme štěstí v duši.“

Augustin Guillerand

„Štěstí tvého života závisí na druhu tvých myšlenek“

Marcus Aurelius Antonius

OBSAH

1. Úvod.....	7
2. Teoretická část.....	9
2.1 Osobní pohoda.....	9
2.1.1 Definice a vymezení pojmu osobní pohoda	9
2.1.3 Prediktory, faktory a komponenty osobní pohody	14
2.1.3.1 Psychologické podmínky osobní pohody	15
2.1.3.2 Enviromentální podmínky osobní pohody	19
2.1.4 Důsledky osobní pohody aneb proč je dobré být šťastný	21
2.1.5 Osobní pohoda v kontextu české dospělé populace	23
2.1.6 Výzkumy zabývající se osobní pohodou a životní spokojeností	25
2.1.6.1 Problematika výzkumů osobní pohody	25
2.1.6.2 Model dynamického ekvilibria a jeho revize v roce 2005.....	29
2.1.6.3 Events and Subjective Well-Being: Only recent events matter.....	36
2.1.6.4 Self-Determination Theory (Teorie sebeurčení).....	37
2.2 Shrnutí	38
3 Výzkumná část	41
3.1 Cíl výzkumu a formulace hypotéz.....	41
3.2 Výzkumný soubor	44
3.3 Použité metody	44
3.3.1 LCM - Life calendar method.....	44
3.3.2 SWLS - Satisfaction with Life Scale.....	46
3.3.3 MPI – Maudsley Personality Inventory, EPI – Eysenck Personality Inventory	46
3.3.4 NEO – Big Five.....	48
3.3.5 IST – Test struktury inteligence	49
3.3.6 Metody analýzy dat	49
3.4 Výsledky výzkumu	50
3.4.1 Vztah mezi životními událostmi a životní spokojeností	50
3.4.2 Vztah mezi osobností a životní spokojeností	52
3.4.3 Vztah mezi osobností a životními událostmi	55
3.4.4 Vztah mezi životními událostmi, osobností a životní spokojeností.....	55

3.5	Diskuze	60
3.5.1	Možné zdroje zkreslení a limitace výzkumu	68
3.5.2	Použitelnost výsledků v praxi a návrhy dalších výzkumných bloků	69
4.	Závěr.....	71
5.	Literatura	73
6.	Příloha	78

1. Úvod

Šťěstí, muška jenom zlatá?

Osobní pohoda, pevně zakotvený a stálý rys naší osobnosti?

Šťěstí, osobní pohoda, well-being, životní spokojenost, radost, zdraví, blaho, pozitivní emoce, úspěšnost, kvalita života...

Všechna tato slova vyjadřují téměř ten samý pocit, který zažíváme a po kterém toužíme, to přání většiny z nás být šťastnými a spokojenými se svým životem. Mít pocit, že se nám vede dobře.

Kde se však tento pocit bere, jak dlouho s námi zůstává a jak se mění? Je pouhopouhým prchavým okamžikem, který nás navštíví, kdy se mu zlíbí, nebo je to složitý psychologický pojem se všemi svými zákonitostmi? A je tento koncept stálou součástí naší osobnosti nebo se mění vlivem vnějších okolností? Jaké rysy naší osobnosti a které faktory prostředí ho ovlivňují? Je možné ho nějakým způsobem měnit a doporučit člověku, jak být šťastným?

Všemi těmito otázkami se lidé zabývají od nepaměti. Od osmdesátých let 20. století probíhá na toto téma seriózní výzkum, vzniká mnoho nových teorií vysvětlující osobní pohodu, mnohdy však velmi nejednotných. Zvláště v českém prostředí bývá pojem „well-being“ překládaný do českého jazyka jako „osobní pohoda“ vnímán velmi nejednoznačně, vzniká terminologický zmatek ohledně překladu a chápání jednotlivých pojmů osobní pohodě příbuzných. Rovněž i samotný koncept je některými odborníky v České republice pojímán skepticky, jako pouhý psychologický konstrukt vzdálený od reality a psychologické praxe. Ve světě, zvláště v USA, Austrálii a Kanadě tomu tak však není. Na téma osobní pohoda vzniká mnoho uznávaných výzkumů po dobu již téměř 30 let. Well-being je zde uznávaným pojmem mající své právoplatné místo na poli psychologie, a to jak v teoretické, tak praktické oblasti. Proto jedním z cílů naší diplomové práce je shrnout koncept osobní pohody a přispět k jejímu představení české odborné i laické veřejnosti.

Osobní pohoda je v současnosti chápána zároveň jako momentální pocit radosti, dlouhodobý emoční stav hodnotící spokojenost jedince se svým životem, i jako stálý osobnostní rys, jenž je formován dědičnými a dispozičními vlivy, jedinečnými vlastnostmi

individua a okolním prostředím. Všeobecně přijímanou teorií je stále revidované a neustále zkoumané pojetí dynamického ekvilibria, které v sobě spojuje dvě naprosto odlišné teoretické koncepce a prezentuje osobní pohodu jako stálou charakteristiku osobnosti pramenících z jejích stálých vrozených rysů jako jsou extraverze a neuroticismus se svou průměrnou celoživotní hodnotou i jako jev, který je krátkodobý a střednědobý, ovlivňovaný vnějšími okolnostmi, životními událostmi, momentálním stavem jedince i jeho naučenými schopnostmi, dovednostmi a vlastnostmi.

Cílem této diplomové práce je přispět do probíhajícího výzkumu dynamického ekvilibria, znovu prověřit některé z jeho hypotéz a posoudit, jak si v tomto stojí česká populace a přinést nové, doplňující informace o vlivu objektivních životních událostí probíhajících v průběhu celého života na celkovou životní spokojenost měřenou v dospělosti.

Jedná se tedy o longitudinální výzkum, v němž jsou probandi sledováni po dobu 40 let od 3 měsíců věku do současnosti. Životní události, které prožili od 15 do 42 let věku, byly sbírány prospektivně testem Life Calendar Method. Tím se eliminovalo jejich zkreslení, ke kterému jinak běžně dochází vlivem paměti a subjektivních pocitů daných jedinců.

Dalším cílem naší práce je zahrnout předchozí i naše výzkumné závěry do běžné psychologické i laické praxe a poskytnout tak nejen přehled o osobní pohodě a jejích zákonitostech, ale i určitý návod, jak podpořit osobní pohodu v prožívání jedince.

2 Teoretická část

2.1 Osobní pohoda

2.1.1 Definice a vymezení pojmu osobní pohoda

Osobní pohoda je v popředí zájmu mnoha autorů, ne jenom psychologů a sociologů, ale také spisovatelů a filozofů. Již odpradávná se lidé zajímají o to, jak být šťastnými a co pravé štěstí znamená, jak se projevuje a co ho utváří. Vzniklo mnoho různých teorií a domněnek, systematické vědecké bádání však započalo teprve v osmdesátých letech 20. století a vznikla nová psychologická disciplína „Psychologie osobní pohody (well-being)“ (Blatný, 2005). Není proto divu, že koncept životní spokojenosti je obtížné definovat, jak tomu ovšem v psychologii bývá. V současné době existuje mnoho termínů, odborných i laických, jak nazvat osobní pohodu. Běžným a dobře známým, všeobecně používaným termínem jak v české, tak anglosaské literatuře je pojem „well-being“. Do českého jazyka je překládán jako pohoda či osobní pohoda (subjective well-being“). Dalšími synonymy či významově podobnými výrazy, které se pro osobní pohodu používají, jsou např.: „happiness“ (štěstí), „satisfaction“ (spokojenost) i „life satisfaction“ (životní spokojenost), „welfare“ (blaho), „prosperity“ (úspěšnost), „Quality of life“ (kvalita života), „health“ nebo „mental health“ (zdraví či duševní zdraví) a „pleasure“ (potěšení, radost). Tyto termíny se více či méně od sebe odlišují v obsahu, který vyjadřují. „Well-being“ (osobní pohoda) je významově nejobsáhlejším a také nejméně specifickým termínem, kterému je nejbližší „životní spokojenost“, jež je většinou považována za její kognitivní složku. Dále „blaho“ upřednostňuje komponentu materiální, „zdraví“ složku tělesnou. Dle Veenhova (Strack, et al., 1991) můžeme rozlišovat osobní pohodu na subjektivní, objektivní, individuální a kolektivní, přičemž se někdy objevují koncepce smíšené.

Jak je patrné, již samotné názvosloví týkající se well-being je velmi široké a nejednoznačné. Rovněž i definice osobní pohody není všeobjímající. K dispozici máme mnoho různých definic, dalo by se až říci co autor, to názor a definice. Vyjmenujme si však ty nejvíce podstatné.

Jednou z nejtradičnějších a všeobecně přijímaných definic je následující: Well-being je: „subjektivní reflexe lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho psychologického zpracování.“ (Blatný, 2005, p. 12).

Osobní pohoda bývá rovněž často definována a ve výzkumech operacionalizována termínem životní spokojenost, jež je vyjádřen jako: „míra uspokojení, se kterou jedinec posuzuje všeobecnou kvalitu jeho života jako celku. Jinými slovy: jak má člověk rád život, který vede.“ (Strack, et al., 1991, p. 10). Představuje tedy určitý kognitivní proces. Významovou blízkost životní spokojenosti k osobní pohodě dokládá i fakt, že samotná osobní pohoda je nejčastěji diskriminována do dvou kategorií. První z nich tvoří emoční stav, pocit nebo zážitek radosti, druhou představuje kognitivní děj, proces úsudku a vědomého zhodnocení vlastního života. Životní spokojenost tedy můžeme chápat jako složku osobní pohody charakterizující její kognitivní komponentu.

Podobné pojetí zastávají i autoři modelu dynamického ekvilibria Headey a Wearing, kteří hovoří o osobní pohodě jako o „subjektivní osobní pohodě“ („subjective well-being“), jež označují písmeny SWB. Zdůrazňují tím fakt, že osobní pohoda je v jejich pojetí chápána jako stav, který je vlastní pouze jen jedné a té samé konkrétní osobě. SWB dělí na tři složky: na jednu kognitivní – životní spokojenost, a dvě emoční – přítomnost pozitivních afektů a nepřítomnost negativních afektů (Headey & Wearing, 1989).

Dalším významným odborníkem zabývající se osobní pohodou je Ed Diener, který ji charakterizuje jako časté prožívání pocitů příjemných a minimální prožívání pocitů nepříjemných, přičemž pozitivní pocity nemusí být nikterak intenzivní, důležité je, aby je jedinec zažíval co nejčastěji. (Strack, et al., 1991, p. 119). Ve svých novějších koncepcích prezentuje své pojetí osobní pohody jako: „dynamického systému, jehož základem je složitě provázaná mnohaúrovňová povaha štěstí.“ (Diener, Scollon, Lucas, 2004 in Blatný, et al., 2005, p. 19), přičemž pojem „štěstí“ (happiness) byl definován jako trvalý, kompletní a stabilní spokojenost se svým životem jako celkem. (Tatarkiewicz, 1976 in Beckhet, et al., 2008). Dále je koncept štěstí charakterizován jako multidimenzionální konstrukt obsahující emoční i kognitivní elementy. Za jeho hlavní tři složky se považují časté pozitivní pocity či radost, vysoká průměrná hladina spokojenosti v průběhu času a nepřítomnost negativních pocitů jako jsou deprese a úzkost.“ (Argyle, 2001 in Beckhet, et al., 2008). Nutno zdůraznit, že český výraz „štěstí“ je v anglosaském jazyce pojímán mnoha způsoby. Např. pojem „happiness“ vyjadřuje „šťastný, šťastně se cítící“ a „lucky“ znamená „mít štěstí“. Jinými slovy, „happiness“ se blíží více česky pojímané osobní pohodě, kdežto „lucky“ českému pojetí štěstí, jako mít štěstí, „mít kliku“, něco co přichází z okolního světa.

Termínu štěstí (happiness) se podobá pojem „radost“, jež je dle Oxfordského anglického slovníku definována jako: „stav vědomí nebo pocitu indukovaného potěšením

nebo předvídáním toho, co je nahlíženo jako dobré nebo žádoucí.“ (Kahneman, et al., 1999, p. 111).

Jak je vidno, definic osobní pohody a termínů jí blízkých je nespočet, mnohdy se navzájem překrývající. Obtížnost jejího jednoznačného definování bývá také mimo jiné způsobena jejím interdisciplinárním pojetím. Jak již bylo výše řečeno, osobní pohodou se nezabývá jen psychologie, sociologie, pedagogika a filosofie, ale i medicína. Ta ji v roce 1948 jako Světová zdravotnická organizace (WHO) zahrnula do definice pojmu „zdraví“, jež vymezuje: „nikoli jako pouhou absenci nemoci či poruchy, ale jako stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (well-being)“ (Výrost & Slaměník, 2001, p. 20).

Z evolučního hlediska je well-being nahlížena nejen jako biologický signál k opakování určité akce za účelem zůstat naživu a odstranit problém ve smyslu averze, tzn. čehokoliv nepříjemného a nežádoucího, ale také za podnět opakovat danou činnost pro potěšení samotné, jež může přispívat k prevenci před psychickými i fyzickými zdravotními problémy, či vytvoření si kvalitních copingových strategií zvládnání stresu. Nadto pozitivní ohodnocení života jako celku přináší větší optimismus a chuť k životu spolu s aktivní účastí ve svém životě a navázání kontaktů s druhými (Diener & Kahneman, 1999).

Podíváme-li se blíže na výše uvedené pojmosloví a různé definice, zjistíme, že jsou si víceméně podobné. Shrneme-li je do jednotného celku, můžeme chápat osobní pohodu jako stav emoční i kognitivní, který zahrnuje jak pocity radosti a příjemného naladění se, tak kognitivní procesy vědomého zhodnocení současného i globálního pocitu o tom, jak dobře se člověku vede. Rovněž můžeme osobní pohodu popisovat v termínech well-being, subjective well-being či SWB a považovat je víceméně za totožné. Životní spokojenost však doporučujeme nahlížet jako složku osobní pohody, jež popisuje její kognitivní stav. Tento teoretický úzus dodržujeme také v naší výzkumné části, kdy osobní pohodu operacionalizujeme jako životní spokojenost.

2.1.2 Teoretické koncepce osobní pohody

Po úvodním seznámení čtenáře s neklasičtějšími definicemi osobní pohody se budeme stručně zabývat jejím historickým vývojem.

Osobní pohodou se lidé zabývali od nepaměti, avšak na poli psychologickém byli za první inovátory, kdo se obrátili od temnot duše a poruchového osobnostního vývoje k lepším a optimističtějším stránkám lidské osobnosti, považování Alfred Adler, Abraham Maslow,

Carl Rogers, Albert Bandura, M. Seligman a M. Csikszentmihaly. Samostatná psychologická disciplína „Psychologie osobní pohody“ vznikla v průběhu výzkumů, jež začaly probíhat od osmdesátých let dvacátého století (Blatný, 2005). Opět vzniklo mnoho různých teorií, jmenujme tedy ty nejdůležitější.

Zero sum theory (Teorie nulového součtu) tvrdí, že well-being zůstává stabilní pro její cyklickou tendenci. Příjemné události a pozitivní pocity jsou většinou následovány nepříjemnými událostmi se stejně tak adverzními pocity. Takže celkový součet výsledné osobní pohody zůstává nezměněn (Strack, et al., 1991).

Fixed trait theory (Teorie ustálených rysů) zastává podobný názor, který je však vysvětlen prostřednictvím neurologických mechanismů a procesů subjektivní stabilizace. Ačkoliv se v průběhu času míra osobní pohody mění v důsledku prožívání mnoha životních situací, jedinec má tendenci zůstat nezměněn se všemi jeho osobnostními rysy, tedy i s určitou úrovní osobní pohody (Strack, et al., 1991).

Brickman, Coates a Janoff-Bulman vytvořili tzv. Model adaptační úrovně (Adaptation level model), jež lidskou osobnost považuje za vysoce adaptační organismus schopný se přizpůsobit mnoha životním podmínkám a přitom zůstat nezměněn. Jako příklad udávají výherce v loterii, či osoby po autohavárii s trvalými následky, jejichž osobní pohoda se po určité době vrátí na stejnou úroveň jako před výhrou a nehodou (Kahneman, et al., 1999).

Další kognitivní teorie zdůrazňují, že míra subjektivní well-being je závislá na sociálním srovnání. Lidé posuzují své štěstí na základě porovnání se s normální životní úrovní dané společnosti, a proto objektivní podmínky osobní pohody nejsou považovány za příliš významné. Tato teorie byla přepracována do Michiganova modelu, jež vysvětluje míru osobní pohody jako rozdíl mezi cílem, neboli aspiracemi a dosaženým výsledkem. Čím více se cíle s aspiracemi a dosaženými výsledky shodují, tím je míra osobní pohody vyšší (Strack, et al., 1991; Kahneman, et al., 1999).

Jiným pohledem na well-being je tvrzení Costy a McCrae, jež odvozuje osobní pohodu od stálých osobnostních rysů. Stabilní osobnost rovná se stálá úroveň osobní pohody. Model statického ekvilibria (Static equilibrium model) rozšiřuje tento názor o možnost nepatrné změny v prožívání osobní pohody v důsledku životních událostí, které jsou vnímány jako externí narušení. Nenastane-li však výrazný výkyv od běžně vedeného života, ani well-being nebude narušena a její úroveň zůstane zachována. Tuto teorii dále pružněji rozpracovává model Dynamického ekvilibria (Dynamic equilibrium model), který vytvořili Bruce Headey a Alexander Wearing, zaujímající holistické hledisko. Jejím hlavním cílem je podat vysvětlení, proč jsou někteří lidé celkově spokojenější než jiní a jakým způsobem se

subjektivní pohoda mění v důsledku buď příjemných, nebo stresujících životní událostí. Tato teorie je výchozí pro naši práci, proto se jí v další kapitole budeme věnovat podrobněji.

Jak je patrné, můžeme ze zde vyjmenovaných teorií vysledovat rozdělení do dvou základních kategorií. První z nich je tzv. „Personality models“ (Modely osobnosti), či tzv. „Top down models“ (přístup shora – dolů) jež charakterizují osobní pohodu jako stabilní rys, který je primárně odvozen od osobnosti. Čili, ovlivňují-li osobnostní rysy lidské reakce na určité události v životě, a tedy i to, že každý jedinec má tendenci prožívat věci určitým způsobem, tak úroveň osobní pohody je určována tím, že člověk prožívá mnoho různých událostí pozitivně, což je způsobeno jeho základním osobnostním nastavením, o němž by se dalo říci, že je pozitivní či optimistické. Jinými slovy, optimisté vidí na světě jen to dobré, pesimisté jen to špatné. Druhá kategorie shrnuje všechny teoretické koncepce tzv. „bottom up theories (přístupy zdola - nahoru), zabývající se objektivními podmínkami osobní pohody. Tyto teorie jsou založeny na předpokladu, že: „existují základní a univerzální lidské potřeby, a pokud okolnosti člověku dovolí, aby je bez větších obtíží uspokojoval, bude šťastný.“ (Blížkovská, 2003, p. 56). V tomto přístupu je osobní pohoda odvozována také od prožitých životních událostí, a proto není považována za stabilní rys osobnosti, nýbrž za neustále se mírně měnící stav dle prožívaných situací. Obvykle bývá definována jako souhrn malých potěšení.

Novější koncepce se již zabývají samotnou strukturou osobní pohody, jež obsahuje psychologické komponenty, které byly dříve považovány za její podmínky a prediktory. Osobní pohoda je tak mnohými autory chápána jako multidimenzionální konstrukt skládající se z více psychologických proměnných. Můžeme jmenovat již dobře známou a všeobecně uznávanou teoretickou koncepci rozlišující osobní pohodu na kognitivní a emoční složku (Andrews, Withey, 1976, Diener et al., 1999; cit. podle Blatný, 2005). „Kognitivní složka představuje vědomé zhodnocení vlastního života, emoční složka je souhrnem nálad, emocí a afektů, neboť lidé prožívají určitou míru spokojenosti, aniž by o ní přemýšleli.“ (Diener et al., 1999; cit. podle Blatný, 2005, p. 84). Kognitivní komponenta osobní pohody je tvořena následujícími složkami: životní spokojeností, spokojeností v subjektivně významných oblastech života a sebehodnocením, přičemž životní spokojenost je její nejdůležitější součástí. Představuje: „vědomé, globální hodnocení svého života jako celku“ (Blatný, 2005) a je významově blízká další komponentě – spokojeností v subjektivně významných oblastech života jako jsou rodina, zaměstnání, přátelské a partnerské vztahy, socio-ekonomický status apod. (Diener et al., 1999; cit. podle Blatný, 2005). Emoční složky well-being se skládají ze štěstí a dlouhodobých pozitivních i negativních emočních stavů s jejich frekvencí a intenzitou.

„Pozitivní emoční stav je souhrnem specifických pozitivních afektů, emocí a nálad, negativní emoční stav je souhrnem specifických negativních afektů, emocí a nálad. Osobní pohoda je dána vysokou mírou pozitivních emocí a nízkou mírou negativních emocí.“ (Blatný, 2006).

Dále dle Kebzy a Šolcové (2005) lze osobní pohodu zařadit na pomezí mezi afekty, nálady a osobnostní rysy. Kromě emotivních a kognitivních složek obsahuje i důležitou komponentu postojovou, jež vyjadřuje průběžně se odehrávající hodnotící vztahy. Dále můžeme říci, že: „subjektivní pocit osobní pohody tvoří čtyři komponenty – psychická osobní pohoda v užším slova smyslu, sebeúcta (self-esteem), sebe-uplatnění (self-efficacy), osobní zvládnání (personal kontrol, mastery). Psychická osobní pohoda je tvořena různými emočními a kognitivními dimenzemi, jako je např. pozitivní a negativní afektivita, štěstí, životní spokojenost, shoda mezi očekávanými a dosaženými životními cíly, psychosomatické symptomy, nálada, atd.“ (Kebza & Šolcová, 2005, p. 15).

Strukturou osobní pohody se také zabývají C. D. Ryffová a L. M. Keyesová, jež podle výsledků své studie určily šest základních dimenzí struktury osobní pohody: „Sebepřijetí (self-acceptance, tj. pozitivní vztah k sobě; Pozitivní vztahy s druhými (vřelé, uspokojující vztahy s druhými včetně zájmu o jejich blaho); Autonomie (nezávislost a sebeurčení); Zvládnání životního prostředí (enviromental mastery); Smysl života (purpose in life, cílesměrnost, pocit, že minulý i přítomný život má smysl, směřování k dosažení cílů) a Osobní rozvoj (personal growth, pocit trvalého vývoje včetně otevřenost novému).“ (Kebza & Šolcová, 2005, p. 16).

2.1.3 Prediktory, faktory a komponenty osobní pohody

Dříve než se budeme věnovat jednotlivým faktorům a prediktorům osobní pohody, se v krátkosti zmíníme o všeobecných determinantách well-being, především o její emocionální složce – pocitů a stavů radosti i štěstí.

Nejlepšími prediktory osobní pohody jsou kvalitní, vzájemné společenské a/nebo přátelské vztahy s druhými spolu s prožíváním úspěchu, pocity vlastní kompetence a autonomie. V souladu s mnohými výzkumy, řada autorů stanovila sedm podmínek stavu spokojenosti a pohody. V sestupném pořadí to jsou: dostupnost sociálních kontaktů s přáteli a blízkými příbuznými; sexuální aktivita; dosažení úspěchu; fyzická aktivita, cvičení, sport; jídlo a pití; alkohol. (Argyle & Martin in Strack, et al., 1991)

Dále můžeme za hlavní determinanty osobní pohody považovat dobrý zdravotní stav, subjektivně prožívanou osobní spokojenost a uspokojivé umístění jedince v sociální hierarchii (Kebza & Šolcová, 2005).

2.1.3.1 Psychologické podmínky osobní pohody

Pojďme se nyní věnovat samotným psychologickým podmínkám osobní pohody, jež chápeme jako ty jevy, které vycházejí z osobnostní struktury jedince, a jež mohou být jak vrozené, tak naučené nebo se týkat přímo či nepřímo osobnosti jedince.

Za hlavní psychologickou podmínku osobní pohody považujeme temperament a stále osobnostní rysy. Nejzákladnějším osobnostním rysem, který podporuje většina výzkumů ve shodě s autory této koncepce McCrae & Costa, je extraverte a stabilita (opačná polarita kontinua neuroticismu) osobnosti. Tento všeobecný názor můžeme doložit tím, že extravertní osoby si sami vybírají více aktivit podporujících stav radosti a subjektivní pohody, např. zúčastní se sportů a jiných sociálních akcí, při nichž jsou ve styku s ostatními lidmi, s nimiž snadno navazují kontakt. Chování extravertů je rovněž odlišné. Více se smějí, udržují oční kontakt, jsou expresivní a hlasití, častěji kladou otázky, poskytují více komplimentů, bývají vtipnější a rádi baví ostatní. Nadto dle Graye (1991) a jeho neurofyziologicky založené koncepce behaviorální aktivace a útlumu, souvisí extraverte či pozitivní efektivita s aktivací, zatímco neuroticismus s inhibicí (Kebza & Šolcová, 2005).

Podle Pětifaktorového modelu osobnosti (Big Five) podmiňují osobní pohodu také rysy svědomitost a přívětivost. Sdílíme názor Hřebíčkové a Urbánka (2001), že svědomitost je osobnostní rys, který nás vede k odpovědnosti, cílevědomosti, aktivnímu a vědomému chování jako je plánování, organizování a k plnění svých úkolů a závazků včas, bez chyb, systematicky a disciplinovaně. To vše předchází jakémukoliv stresu a osobní pohoda je tak zapříčiněna, instrumentálně, nepřímo. Přívětivost se naopak pohybuje na rozmezí jak přímého, tak nepřímého ovlivnění well-being. Hřebíčková, Urbánek (2001) tvrdí, že přívětivost má temperamentový základ v pozitivní emocionalitě, projevuje se pozitivním přístupem k druhým a obecně kladným vztahováním se ke světu. Dle Priora (1992) a Hagekulla (1994) se vyvíjí z dětské kooperativnosti, aktivity a pozitivní nálady. Instrumentálně se přívětivost projevuje díky kooperativnímu jednání a sociální žádoucnosti osoby dobrosrdečné, důvěryhodné a pomáhající (Hřebíčková & Urbánek, 2001 in Blatný, et al., 2005).

To odpovídá uznávané teorii McCrae a Costy (1991), která rozlišuje temperamentové a instrumentální hledisko ve vztahu mezi osobnostními rysy a osobní pohodou. Z pohledu

temperamentu to jsou osobnostní rysy extraverze a neuroticismu, jež jako stabilní osobnostní dispozice vedou k osobní pohodě přímo. Jiné osobnostní rysy - přívětivost a svědomitost mají naopak na osobní pohodu vliv nepřímý, neboli instrumentální. A to tím, že jedinec jimi ovládaný se střetává s takovými životními událostmi, které následně ovlivní jeho osobní pohodu patřičným způsobem (Šolcová & Kebza, 2005).

Dalším rysem osobnosti, jež pozitivně ovlivňuje osobní pohodu je její atribuční explanační styl, konkrétně vnitřní lokalizace kontroly, jež se projevuje jedincovým nahlížením na vlastní výkony jako na výkony zapříčiněné svým vlastním úsilím a nahlížením pozitivních událostí jako událostí vnitřně zapříčiněných, globálních a stabilních v čase. S tímto souvisí Bandurův pojem „Self-efficacy“ (vědomí vlastní účinnosti), jež: „vyplývá z přesvědčení, že je člověk schopen se úspěšně chovat tak, aby výsledku bylo dosaženo.“ (Výrost & Slaměnik, 2001, p. 95) a koncept „Self-esteem“ (sebeúcta, sebe-ocenění) charakterizovaný jako: „hodnotící dimenze sebe-pojetí, která zahrnuje hodnocení vlastní ceny a sebejistoty.“ (Hartl & Hartlová, 2000, p. 525).

Optimismus je rovněž vlastností osobnosti, jež se pojí s osobní pohodou. Skládá se, jak z emoční, tak kognitivní komponenty. Tiger (1979) vnímá optimismus: „jako adaptivní, vývoj lidské civilizace stimulující charakteristiku podmíněnou geneticky. Definoval ho jako náladu či postoj, který je spojen s očekáváním žádoucí materiální i sociální budoucnosti.“ (Dosedlová, 2005, p. 45). Toto očekávání pozitivní budoucnosti se samozřejmě pojí s příjemnými pocity, jež sytí celkovou osobní pohodu. Nadto optimismus sytí well-being instrumentálně – prostřednictvím aktivního chování, nejenom zdravým životním stylem - sportem a zdravou stravou, ale hlavně copingovými strategiemi, jež jsou orientované na problém, např. plánováním, vyhledáváním informací, pozitivním přerámováním nepříjemné situace, smyslem pro humor apod. Souhrnně řečeno, podle Pollyanského principu někteří jedinci skórující na škále štěstí a optimismu výše, hodnotí události jako příjemnější, druhé lidi vnímají pozitivněji, vybavují si více pěkných vzpomínek a představují si příjemnější volné asociace. Kromě toho, Martin, Argyle a Crosland poukazují na to, že šťastní lidé neustále přemýšlí o pozitivních událostech v minulosti. Pokud přemýšlí o negativních záležitostech, snaží se přijít na způsob, jak je zlepšit (Strack, et al., 1991). Optimisté si rovněž zachovávají nerealistické přesvědčení, že své působení ve světě mají téměř pod všeobjímající kontrolou, a vidí sami sebe v mnohem lepší světlo, než ve skutečnosti jsou. Na druhou stranu, neuroticismus je nejlepším prediktorem depresivity. Nešťastní lidé věnují pozornost převážně negativním a nepříjemným událostem, jsou k sobě příliš kritičtí a mají přehnané aspirace. Také na samy sebe a ostatní nahlížejí akurátněji, bez „růžových brýlí“.

Dalším psychologickým rysem, který podporuje emoce i celkovou spokojenost je naděje, jež: „reflektuje víru, že člověk najde způsob, jak dosáhnout žádoucího cíle, a bude motivovaný tento způsob užít.“ (Dosedlová, 2005, p. 61).

Sebehodnocení taktéž významně koreluje s osobní pohodou, dokonce je podmiňují stejné osobnostní charakteristiky, a to: extraverte, stabilita a svědomitost. Liší se však v dominanci a přívětivosti. Dominance se pojí se sebehodnocením, afiliace s well-being. V psychologické literatuře je: „sebehodnocení odvozováno především od obecné schopnosti vyrovnávat se s vlastním životem a od výkonové stránky chování.“ (Blatný, 2005, p. 86).

Velmi významným předpokladem osobní pohody jsou také přátelské vztahy s ostatními, z nichž nejdůležitějším prediktorem je spokojené partnerství či manželství. Autoři mnohých studií (např. Hamplová, 2004; Argyle & Martin, 1987) potvrzují, že život v partnerství či manželství pozitivně koreluje s osobní pohodou jen tehdy, jsou-li oba partneři ve svazku šťastni. Nejsou-li šťastni, jejich míra subjektivní pohody se spíše snižuje. Jednou z příčin partnerské nepohody může být podle Kratochvíla (2006) soužití s rodiči jednoho z partnerů. Zvláště u mladých novomanželů je toto riziko zvýšeno přílišným zasahováním rodičů do chodu novomanželské domácnosti i jejich partnerského vztahu. Naopak kvalitní a spokojený manželský vztah přináší mnoho šťastných chvil a podporuje typ chování, např. smích, jež opět zpětně zvyšuje osobní pohodu. Ve šťastném manželství si partneři naplňují všechny tři složky spokojenosti, navzájem si poskytují materiální a hmotnou podporu, emocionální oporu a většinou sdílejí alespoň jednu společnou volnočasovou aktivitu. Blízcí příbuzní, přátelé i děti mohou plnit stejnou funkci, následují spolupracovníci a sousedé (např. Strack, et al. 1991; Kahneman, et al., 1999; Blatný, et al. 2005).

Dalším výrazným prediktorem osobní pohody je zaměstnání a spokojenost s ním. Ta je naplňována následujícími dimenzemi: vnitřní spokojenost – spokojenost s vlastním zaměstnáním; se vztahy na pracovišti; s platem; s vyhlídkou na povýšení a spokojenost se supervizí. Domníváme se, že první dvě komponenty jsou nejdůležitější. Více kvalifikovaná a lépe placená práce zapříčiňující vyšší vnitřní motivaci a dobré vzájemné vztahy na pracovišti jsou nejvýznamnějšími předpoklady osobní pohody. Dále, je stěžejní disponovat zaměstnáním, které ladí k jedincově osobnosti, k jeho zájmům a dovednostem, copingovým strategiím apod. Jinými slovy, zaměstnání, které nám poskytuje úkoly a tedy aktivitu, i smysl této aktivity, pocit autonomie, uvědomění si vlastních dovedností a pozitivní zpětnou vazbu je jedním z hlavních prediktorů osobní pohody (např. Strack, et al., 1991; Ryan & Deci, 2000; Snyder, et al., 2002).

Životní spokojenost rovněž sytí volnočasové aktivity, jež poskytují jedinci potěšení již z činnosti samé. Zabezpečují relaxaci a tzv. zážitky flow, posilují pocity identity, přinášejí zábavu a radost, spojení s přáteli i ostatními lidmi. Nadto, čím více strukturovaná aktivita vyžadující aktivní účast a úsilí, stejně jako pohotovost, znalosti či dovednosti, tím vyšší míra osobní pohody. Jako příklad jmenujme umění a sport (např. Blatný et al., 2005, Kahneman, et al., 1999; Ryan & Deci, 2000).

Věk, pohlaví, vzdělání, zaměstnání a fyzická atraktivita jsou rovněž proměnnými, které se váží k osobní pohodě. Panuje zde však jistá nejednoznačnost, výsledky výzkumů se liší, uvedeme si proto jejich jednotlivé závěry a vyslovíme se pro hledisko námi zastávané.

Výzkum Dany Hamplové uvádí, že mladí lidé jsou více spokojeni než staří a dává tuto skutečnost do souvislosti se zhoršujícím se zdravím, ekonomickou a sociální situací. U proměnné „pohlaví“ se neprokázal žádný vztah se životní spokojeností. Vzdělání rovněž není výrazným prediktorem osobní pohody, kromě jedné skupiny českých mužů se základním vzděláním, jež byli v průměru více nespokojeni než ostatní. Autorka uvádí, že výsledky jsou v tomto případě logické: „muži se základním vzděláním představují skupinu s nejhoršími ekonomickými a pracovními perspektivami a na rozdíl od žen nemají možnost využít rodičovství jako sociálně uznávanou životní alternativu.“ (Hamplová, 2004, p. 35). Zaměstnání ovšem s osobní pohodou souvisí, a to tak, že je-li jedinec spokojen se svou prací, vzrůstá i jeho celková životní spokojenost. Tato korelace je však menší než mezi spokojeností s rodinným životem a osobní pohodou.

Vliv pohlaví na životní spokojenost zkoumala i studie C. D. Ryffové a B. Singera (1998), jež prokázala, že: „ženy posuzují pozitivněji než muži své vztahy s druhými a svůj osobní rozvoj.“ ... Dále: „S narůstajícím věkem přibývá u obou pohlaví pozitivního hodnocení zvládnutí prostředí, zatímco hodnocení smyslu života a osobního rozvoje s věkem poněkud klesá.“ (Kebza & Šolcová, 2005, p. 23).

Autoři zabývající se socioekonomickým statusem (SES) dávají vyšší míru životní spokojenosti do souvislosti s vyšší úrovní vzdělání, zvláště u žen se pak projevila významná korelace mezi dosaženým vzděláním a sebe-přijetím, zvládnutím svého prostředí a vztahy s druhými.

Další výzkumy prokazují, že lidé více vzdělání, fyzicky atraktivní a starší inklinují k vyšší míře osobní pohody, přičemž můžeme nalézt jistý rozdíl mezi ženami a muži. Ženy jsou obvykle šťastnější, když jsou mladé pro jejich krásu a vědomí této fyzické atraktivity. Muži naopak bývají spokojenější ve středním věku, kdy dosáhnou kariéry, finančního

zabezpečení a postupu na společenském žebříčku (Strack, et al., 1991; Kahneman, et al., 1999; Snyder et al., 2002).

Námi zastávané hledisko se vyslovuje pro tvrzení, že ženy v mladším věku bývají spokojenější než muži, ve středním věku dále spokojenost se životem stoupá vlivem narůstajících zkušeností a zvládnání svého života, v pokročilém stáří se osobní pohoda snižuje pro úbytek psychických i tělesných sil. Dále zastáváme názor, že s vyšším vzděláním roste jak pravděpodobnost dobře placené a mentálně uspokojující práce, tak i vyšší úroveň životní spokojenosti, jež je zároveň podmíněna i kvalitním zaměstnáním.

Podle celkového zhodnocení Šolcové a Kebzy (2005) mají největší vliv na osobní pohodu následující rysy: afiliace (affiliation), úzkost (anxiety), dominance, extraverte, feminita, inteligence, impulzivita, lokalizace kontroly, neuroticismus, maskulinita, vnímané kontrola, sociabilita a sociální žádoucnost (social desirability), přičemž nejvyšší korelace vykazují afiliace (0.29), neuroticismus (-0.27) a lokalizace kontroly (0.25).

2.1.3.2 Enviromentální podmínky osobní pohody

Ačkoliv se zdá, že vnější a objektivní podmínky osobní pohody jsou jednoznačnými, spolehlivými a dobře verifikovanými prediktory životní spokojenosti, vztahy mezi nimi, tak definitivní nejsou. Korelace bývají slabé a jen málokdy se výzkumem potvrdí. Přesto jsou některé signifikantní. Je uváděno, že lidé, kteří žijí v ekonomicky prosperujícím svobodném a demokratickém státě se stabilní politickou scénou, jež jsou součástí většinové společnosti a dosáhli spolu s finančním zabezpečením také vyšší společenské úrovně, tendují k vyšší spokojenosti se svým životem než jedinci z chudé země s mnohými sociálněpolitickými problémy (např. Blatný, et al., 2005; Blížkovská, 2003; Kahneman, et al., 1999; Snyder et al., 2002; Strack, et al., 1991).

Enviromentální podmínkou osobní pohody jsou rovněž životní události, a to jak velké ve smyslu významné, tak i malé, tzv. „daily hassles“ – mrzutosti všedního dne a „uplifts“ – radosti všedního dne, jež mají většinou i společenskou povahu. Koncept životních událostí a jejich vliv na celkové zdraví člověka se objevil nejen v rámci psychologických výzkumů, ale i na podněty zdravotních pojišťoven za účelem zjištění, zda existují určité typy životních událostí, po nichž se mohou objevit různá onemocnění, popř. změna zdravotního stavu či úmrtí. Životní události, jež nějakým způsobem nutily jedince změnit svůj zaběhnutý způsob života, se začaly rozlišovat jednak dle míry předvídatelnosti na očekávané události, např. sňatek či stěhování; a na neočekávané události, např. nemoc a náhodné situace jako jsou nehoda, loupež apod., jednak dle míry závažnosti ovlivnění psychiky na distresové příhody,

kteřé přinášejí nepříznlivě laděné emoce spolu s nízkou možností svobodné volby prožití situace; a na eustresové životní události, jež jsou spojovány s pozitivně laděnými emocemi a vysokou svobodou volby prožitku události (Výrost & Slaměník, 2001). Další výzkumy prokázaly, že tzv. „daily hassles“, mrzutosti všedního dne (drobné partnerské neshody, problémy s dopravou, zapomínání věcí, drobné potíže s moderní technikou či v práci) či „uplifts“, radosti všedního dne (drobné úspěchy, dárek, malá příjemná překvapení od partnera, dětí nebo spolupracovníků) rovněž ovlivňují zdravotní stav člověka i jeho subjektivní míru osobní pohody. A to tak, že drobné mrzutosti se v průběhu dne či týdne kumulují, což ve výsledku ovlivňuje lidskou psychiku negativněji než v případě velkých životních událostí. Dále výzkum P. Kohna a jeho spolupracovníků prokázal, že: „se vzrůstající úzkostí vzrůstá též vulnabilita vůči účinku každodenních mrzutostí typu „daily hassles“ (Výrost & Slaměník, 2001, p. 26). Jiná studie uskutečněná J. Jungem a H. K. Khalsem v roce 1989 zjistila, že: „se vzrůstající úrovní prožívaných každodenních mrzutostí typu „daily hassles“, vzrůstala též depresivní symptomatologie, přičemž efekt sociální opory, především ze strany rodiny, působil jako specifický ochranný nárazník („buffer“) proti vzrůstu této depresivní symptomatologie, ačkoliv nepůsobil přímo proti stresu jako takovému (resp. proti vlivu stresorů).“ (Výrost & Slaměník, 2001, p. 27). Naopak prožívání pozitivních situací „uplifts“ přináší protektivní účinky na lidské zdraví.

Porovnáme-li psychologické a environmentální determinanty a prediktory osobní pohody, můžeme říci, že z dlouhodobého hlediska jsou to psychologické podmínky, jež určují globální míru prožívané osobní pohody. Životní události rovněž ovlivňují well-being, většinou ovšem jen po omezenou dobu. Suh, Diener a Fujita ve výzkumu „Events and Subjective Well-Being: Only recent events matter“ uveřejněném v roce 1996 zjistili, že životní události ovlivňují úroveň osobní pohody pouze v časovém rozmezí od 3 do 6 měsíců po události. Dále dle výzkumů Headeyho a Wearinga a jejich modelu dynamického ekvilibria trvá toto období zhruba 1 rok až 18 měsíců, při Headyho revizi výzkumu dynamického ekvilibria se však prokázalo dlouhodobé až celoživotní ovlivnění osobní pohody při závažných událostech jako je uzavření manželství, narození dítěte, smrt dítěte nebo opakovaná nezaměstnanost doprovázená pocitem ohrožení. Sdílíme názor jak, s tvrzením Suha, Dienera a Fujita, tak s Headeyho revizí dynamického ekvilibria.

Shrneme-li výše prezentované, pro náš výzkum jsou podstatné závěry týkající se extraverte, neuroticismu, inteligence, partnerství, dětí, vzdělání, zaměstnání a negativních

životních událostí. Navazujeme na mnohé výzkumy a předpokládáme, že extraverte a inteligence sytí osobní pohodu, neuroticismus ji naopak snižuje. Dále ve shodě s autory považujeme dlouhodobý a spokojený partnerský vztah za prediktor osobní pohody, rovněž i podmínku vývoje tohoto vztahu bez vnějších obtěžujících zásahů, zejména rodičovských při sdíleném bydlení. K rodičovské péči dále vztahujeme pocit autonomie a osobní kompetence a domníváme se, že při přílišné péči a dlouhodobém pobytu v „rodinném hnízdu“ i při vlastním zaměstnání jedince, pocity vlastní autonomie a kompetence klesají a s nimi i osobní pohoda jednotlivce. Za důležité pokládáme také vzdělání a zaměstnání. V souladu s výše prezentovanými výzkumy předpokládáme, že s vyšším vzděláním roste životní spokojenost, a že nezaměstnanost výrazně snižuje osobní pohodu. Opět daný fakt vztahujeme do souvislosti, s pocity kompetence, autonomie, self-efficacy (sebe-účinnosti) a self-esteem (sebe-úcty) a to tak, že nezaměstnanost, obzvláště dlouhodobá a nechtěná tyto faktory výrazně snižuje, s čímž klesá i životní spokojenost. Naopak přítomnost vlastních dětí a péče o ně výše zmíněné pocity mohou zvyšovat, co více, mohou být pro člověka i smyslem života, což současně sytí jedincovu míru osobní pohody. Posledním prediktorem, který jsme ve výzkumné části vzali v úvahu, jsou negativní životní události, jež při častém výskytu mohou životní spokojenost ovlivnit rovněž negativně.

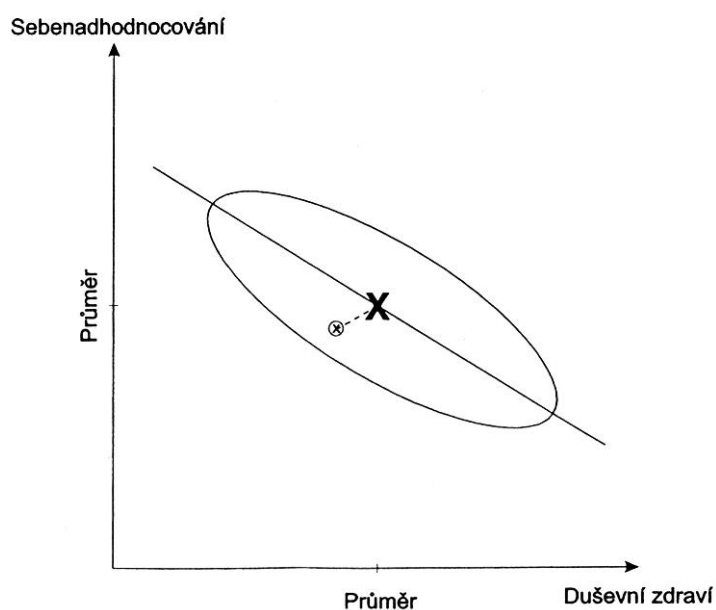
Závěrem můžeme říci, že: „osobní pohoda je rys, který je ovlivňován genetickými vlivy, prostředím a jedinečnými zkušenostmi individua.“ (Šolcová & Kebza, 2005, p. 73).

2.1.4 Důsledky osobní pohody aneb proč je dobré být šťastný

Osobní pohoda je celosvětově považována za jeden z nejdůležitějších a nejhodnotnějších cílů lidského snažení. Dokonce se může stát i jeho hlavním smyslem. Přináší nám nejen pocity radosti a uvědomění, že je nám na světě dobře, ale i určitou úctu k životu, ke světu i nám samým. Osobní pohoda podporuje naše zdraví, ovlivňuje průběh nemoci a uzdravení, což můžeme doložit i tím, že stejné faktory, jež ovlivňují osobní pohodu, jsou zároveň i prediktory ovlivňující celkové zdraví člověka. Jedinci, kteří jsou se svým životem spokojeni, si ho strukturují jiným způsobem než nešťastní lidé. Vytvářejí si více kvalitních sociálních kontaktů, jež jim přinášejí potěšení, podporu v nepříznivých situacích, uvolnění a relaxaci. To samé můžeme říci i o volnočasových aktivitách, které vyhledávají. Většinou to bývá umění, či sport, jež je podle mnohých autorů nejlepším anxiolytikem a ochrannou proti stresu. Šťastní lidé rovněž nahlízejí na svět optimističtěji, považují ho za více

přátelský, kontrolovatelný a předvídatelný, dále disponují aktivními copingovými strategiemi zaměřenými na přímé řešení problémů. Celkově jsou tedy aktivnější, udržují si svůj zdravý životní styl, mimo jiné podporující jejich fyzické zdraví a odolnost vůči zátěži, smýšlejí o svém životě lépe a účinněji se vyrovnávají s nepříznivými životními okolnostmi (např. Dosedlová, 2005; Snyder et al., 2002).

Osobní pohoda spolu s přehnaným optimistickým stylem uvažování disponuje i negativními stránkami, jež se projevují ovlivněním řeči, myšlení i paměti, čímž se zkresluje jedincův realistický pohled na svět i sebe sama. Autoři Taylorová a Brown (1988, 1944) uvádějí tři typy iluzí, jež jsou společné všem psychicky zdravým, dobře adaptovaným a spokojeným jedincům: „1, mírné sebenadhodnocování zahrnující autogratifikaci a autoprotekci; 2, nadhodnocování vlastní možnosti kontrolovat běh událostí svého života; a 3, nahlížení budoucnosti ve světle nerealistického optimismu.“ (Dosedlová, 2005, p. 43). Toto zkreslení však nemusí být výhradně škodlivé, naopak může osobní pohodu i podporovat. Vzájemným vztahem mezi sebenadhodnocováním a mírou osobní pohody se zabývali Asendorpf a Ostendorf v roce 1998 a vytvořili následující graf, jež dokládá, že: „míra sebehodnocení osciluje na škále, jejíž oba extrémní póly jsou neslučitelné s duševním zdravím.“ (Dosedlová, 2005, p. 45).



Ovlivnění paměti prostřednictvím pozitivních či negativních zážitků dokládá i výzkum uveřejněný v roce 2007 autorkami Annete Bohn a Dorthy Berntsen. Tato studie pojednává o zkreslení „flashbulb memories“ (zábleskových vzpomínek) z doby pádu Berlínské zdi pozitivním či negativním nahlížením na událost. Pozitivní i negativní „flashbulb memories“

autorky ve své studii operacionalizovali jako vzpomínky, které jsou velmi živě a jasně zakotveny v paměti, obsahují mnoho detailů na vybavenou událost a od ostatních vzpomínek se liší výrazným momentem překvapení a vysokým emočním nábojem, jež událost přinesla (Jako jiný příklad jmenujme naše vzpomínky na 11. září 2001.). Výzkum dále uvádí principiální rozdíl mezi způsobem, jak pozitivní a negativní nahlížení na událost dokáže ovlivnit kvalitu paměti i její přesnost. Životní události, jež jsou vnímány jako nepříjemné a nežádoucí jsou v paměti nejen lépe ukládány a skladovány, ale také jsou z ní přesněji vybavovány s větším množstvím podrobných detailů než pozitivně pociťované události, které jsou velmi nepřesné a nekompletní, i přesto, že většina jedinců je pevně přesvědčena o jejich správnosti. Nadto, výzkumné závěry naznačují, že lidé se nevěnují tolik svým negativním vzpomínkám, jako se věnují těm pozitivním, neustále si je připomínají, hovoří o nich s přáteli a činí z nich nejdůležitější momenty jejich života. V důsledku toho se příjemné události mohou jevit jako ty přesnější a kompletnější. Autorky tyto výsledky interpretují z evolučního hlediska. Přesné vzpomínky na negativní události, jež mohou představovat ohrožení našeho života, představují přirozené a adaptivní chování, jež nám pomáhá se vyvarovat nebezpečným situacím, a proto by co nejvíce měli odpovídat skutečnosti. Rovněž omezené vybavování těchto zážitků v době klidu pomáhá v prevenci proti stresu. Naopak neustálé připomínání si příjemných událostí může být adaptivní v tom smyslu, že podporuje naši osobní a sociální identitu, pomáhá nám vytvářet si optimistická očekávání a plánování budoucnosti, bez toho, abychom byli zbytečně paralyzováni obavami, co zlého se nám může přihodit.

2.1.5 Osobní pohoda v kontextu české dospělé populace

V předchozích kapitolách jsme charakterizovali osobní pohodu tak, jak je souhrnně vnímána v celé západní civilizaci. Nyní si představíme některé výzkumné studie uskutečněné v České republice a jejich závěry, jež výsledky potvrzují, vyvracejí či obohacují a konstatují přitom, jak si na tom se štěstím stojí česká populace.

Jmenujme tedy autory a jejich výzkumy, jež podle mého názoru dostatečně reprezentují výzkum osobní pohody v Čechách:

1. Blatný, Osecká – Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládání (1998);

2. Blatný, Osecká, Macek – Vztah sebehodnocení a životní spokojenosti k temperamentovým vlastnostem osobnosti a některým dalším osobnostním charakteristikám (in Blatný, et al., 2005);
3. Blatný – Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: mezipohlavní rozdíly (2001);
4. Lašek – Subjektivní životní spokojenost u tří věkových respondentů (2003);
5. Hamplová – Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory (2004);
6. Dosedlová, Klimusová, Blatný, Jelínek – Předpoklady životní spokojenosti současné adolescentí mládeže: osobnost, hodnoty a společenské perspektivy (in Blatný, et al., 2005);
7. Hnilica – Vlivy socioekonomického statusu a přírodní katastrofy na zdraví a spokojenost se životem (2006);
8. Hnilica, K., Rendlová, Bariekzahyová, Hnilica, M. M., - Životní standart, individualistické hodnoty a spokojenost se životem; Šolcová, Kebza – Vliv demografických charakteristik, subjektivního zdravotního stavu, lokalizace kontroly a sebeuplatnění na osobní pohodu (2006).

Nyní se pokusíme souhrnně prezentovat výsledky těchto studií a jejich závěry týkající se české populace.

Nejprve se budeme zabývat vztahem životní spokojenosti a sebehodnocení. Výsledky můžeme shrnout následovně: sebehodnocení a životní spokojenost spolu úzce souvisejí, jejich nejlepšími společnými prediktory jsou: stabilita osobnosti, extraverte a svědomitost, dále avidita a konkrétní, praktické myšlení. Liší se však v osobnostních rysech dominance, až hostilita, psychická odolnost, úspěšnost, maskulinita, egocentričnost, široké pole vědomí a nízká citlivost k druhým lidem u sebehodnocení a afiliace spolu s pozitivním přístupem k novým zkušenostem a přátelstvím u životní spokojenosti. Strategie zvládání náročných situací nejsou příliš významnými prediktory, přesto se u obou osobnostních charakteristik uplatňují na problém orientované strategie spolu s kognitivní restrukturací. U osob nespokojených se svým životem se objevují odklonové strategie a časté úniky do fantazie.

V dalších českých výzkumech se s vysokou statistickou významností prokázalo, že osobní pohodou sytí pozitivně hodnocený zdravotní stav, vyšší úroveň sebeuplatnění, vnitřní lokalizace kontroly a vyšší úroveň vzdělání. Dále se osobní pohoda v českých výzkumných studiích neprojevila jako závislá na pohlaví, na věku však ano. Ve výzkumu Hamplové osobní pohoda s věkem klesá, rovněž u Laška klesá sebeúcta s rostoucím věkem, avšak další faktory životní spokojenosti: množství problémů, somatické obtíže, deprese a radost ze života na věku

závislé nejsou. Osobní pohodu tedy mimo jiné pomáhá vytvářet nízká úroveň problémů, málo somatických obtíží, depresí, vysoká úroveň sebeúcty a radosti ze života. Významným prediktorem osobní pohody je také spokojenost s rodinným a partnerským životem, spokojenost se zaměstnáním, dosažené vzděláním a výše platu. Ve většině situací působí vzdělání a příjmy synergicky, v momentě stresu však lépe pomáhá finanční příjem. Co se týče hodnocení životního standardu, závisí na jeho úrovni společenské či individuální. Osobní spokojenost v životě stoupá s pozitivním hodnocením životního standardu společnosti, pokud společnost uznává ty samé hodnoty a politickou orientaci jako jednotlivec a s pozitivním hodnocením individuálního životního standardu, jež je podmíněn osobními aspiracemi a sociálním srovnáváním, přičemž je životní spokojenost pozitivně spojena s individualistickými hodnotami a negativně souvisí s materialismem.

U českých adolescentů se prokázala systematická chyba v pozitivním zkruslení nahlížení vlastní budoucnosti, přičemž muži v oblastech společenského a materiálního úspěchu vykazovali vyšší míru optimismu než ženy. Autoři se tedy domnívají, že: „výsledná míra optimistických očekávání do budoucna nezáleží jen na určité inherentní míře optimismu, která je dána v jisté míře všem lidem dispozičně, ale i na dalších zprostředkujících environmentálních a samozřejmě i osobnostních vlivech (kultuře, výchově, sociálních rolích, ekonomické prosperitě společnosti, typu osobnosti atd.“ (Dosedlová, Klimusová, Blatný & Jelínek, 2004 in Blatný et al., 2005, p. 51).

2.1.6 Výzkumy zabývající se osobní pohodou a životní spokojeností

2.1.6.1 Problematika výzkumů osobní pohody

První výzkumy osobní pohody usuzovaly na hodnotu životní spokojenosti pouze z jedné administrované otázky, a to: „Jak jste šťastní a spokojeni se svým životem jako celkem, plus s jeho jednotlivými oblastmi?“ Jak jeden ze zakladatelů výzkumu osobní pohody Angus Campbell řekl a některé výzkumy jeho domněnku potvrdily, není možné přinést validní odpověď na tuto otázku, která od jedince vyžaduje, aby den po dni prošel všemi svými zážitky, objektivně a s přesností je zhodnotil a pak vynesl soud o své globální spokojenosti, jež by měla zůstat v průběhu času víceméně nezměněna (Strack, et al., 1991).

A přesto se v průběhu času ukázalo, že i jedna takováto otázka má ve výzkumu své opodstatnění a závěry mohou být pokládány za spolehlivé. Můžeme to vysvětlit i pomocí teorie dynamického ekvilibria (viz. níže), jež pohlíží na náladu jako na stav velmi proměnlivý,

který se však pohybuje kolem určitého nastavení jedinci běžné nálady, a tedy se obecné úsudky v průběhu běžného dne či týdne, jeli člověk spokojený se svým životem, příliš neliší.

Pojďme se však nyní věnovat vývoji výzkumu osobní pohody se všemi jeho peripetemi a poté si uvedme současné metody tohoto výzkumu.

Začněme s otázkou, jaké jsou mechanismy procesu úsudku a vyhodnocení toho, jeli a do jaké míry je člověk šťastný, spojuje-li se jedincova osobní pohoda s prožitými událostmi. Výsledky různých výzkumů prokázaly, že vztah mezi objektivními životními událostmi a osobní pohodou je velmi slabý, protože závisí na tom, kdy a jaká životní událost je přítomna naší momentální paměti. Jinými slovy, je-li před výzkumnou otázkou o životní spokojenosti proband povzbuzen k přemýšlení o pozitivní události, může být jeho osobní pohoda zkreslena dvěma směry, a to nadhodnocena v důsledku vybavení si šťastné události, jež zapadá do jedincova aktuálního života, nebo podhodnocena při porovnání minulého velmi pozitivního stavu s aktuálním, jež může být „jen“ průměrný (např. Elder, 1974; Filipp, 1982; Strack, Schwarz & Nebel, 1987; cit. podle Strack, et al., 1991).

Za druhé se pozornost vědců obrátila k hodnocení míry subjektivní pohody a jeho zkreslení v kontextu sociálního srovnávání s druhými lidmi. Uvádí se, že lidé konfrontováni s negativními stránkami či podmínkami lidského života, jež prožívají jiní, svou životní spokojenost nadhodnocují. To platí i pro samotný dotazník, který nabízí alternativy v odpovědích, jež probandovi rovněž slouží jako určité vodítko k hodnocení své úrovně osobní pohody (Hippler, 1987; Darschwin & Frank, 1982; Schwarz & Scheuring, 1988, 1989; cit. podle Strack, et al., 1991).

Za třetí byl zkoumán vliv momentální nálady na uváděnou míru celkové životní spokojenosti. Výzkumy potvrdily, že osoby, jež mají dobrou náladu, posuzují svůj život jako více šťastný než osoby s běžnou náladou, a to jednak tak, že si vybavují více příjemných vzpomínek (Blaney, 1986; Bower, 1981) a za druhé jednoduše tím, že momentální stav dobré nálady ovlivní pozitivním směrem celkový proces úsudku o životní spokojenosti. (Ewert, 1983; cit. podle Strack, et al., 1991) Tato aktuální nálada a znovuvybavení si těchto „on-line“ pocitů bývá v současnosti zařazována do komponent osobní pohody spolu s její kognitivní a afektivní složkou (Šolcová & Kebza, 2005).

Dále se studie zabývaly rozdílem mezi hodnocení celkové životní spokojenosti a posuzování osobní pohody v jednotlivých oblastech života. Zjistilo se, že zatímco je posuzování osobní pohody jako celku ovlivnitelné momentální náladou, tak posuzování spokojenosti v jednotlivých doménách života jako např. příjem, zaměstnání, rodinný život,

bydlení závisí spíše na procesu srovnání jak se sebou samým a svými standardy a výkony, tak s ostatními lidmi.

Souhrnně řečeno, dopad jedné objektivní události na životní spokojenost jedince je výslednicí její emoční hodnoty; časové vzdálenosti od momentu posuzování a aktuální jedincově náladě v době odpovídání. Mimoto, může výslednou životní spokojenost ovlivnit v obou směrech, záporně či kladně, podle časové vzdálenosti, v níž se jedinec nachází od události a kognitivního stylu, v němž o události přemýšlí.

Nadto jsou výsledky výzkumu životní spokojenosti zkrácené jevem, který je podmíněn kulturním prostředím, ale víceméně se objevuje po celém světě, a to sebe-prezentací a sociální žádoucností. Proband odpovídá tak, jak je žádoucí a ne tak, jak si doopravdy myslí či cítí. To se ukazuje, při interview tváří v tvář tazajícímu se výzkumníku, kdy je udávaná míra osobní pohody vyšší než u dotazníku, který jedinec vyplňuje o samotě. Zvýšení míry udávané spokojenosti se nadto zvyšuje u tazatele opačného pohlaví, naopak u vyšetřujícího s viditelným handicapem se míra udávané osobní pohody snižuje.

Na závěr této kapitoly uvedeme 2 základní typy výzkumu osobní pohody a několik jeho základních metod dle dělení Kebzy a Šolcové (2005).

V průběhu vývoje výzkumu osobní pohody se ustálil vzor studie, který spočíval ve zkoumání inter-individuálních rozdílů v úrovni celkové osobní pohody či jejích jednotlivých komponent: životní spokojenosti (kognitivní složka) a dvou afektivních komponent: pozitivní a negativní nálady. Osobní pohoda bývá také v zahraničních výzkumech nejčastěji operacionalizována jako „subjective well-being – SWB“ (subjektivní osobní pohoda), která v sobě zahrnuje právě jak afektivní komponenty, tak subjektivní zhodnocení své úrovně osobní pohody. Jinými slovy, tento typ výzkumů zkoumal rozdíly v prožívání osobní pohody mezi jednotlivci a snažil se určit, které faktory jsou jejími komponentami a které ji predikují, jestli a jak bývá ovlivněna apod. Na tomto principu se také odehrává většina výzkumů v této práci citovaných. Druhým výzkumným vzorem je relativně nový projekt Anne M. Gaderman a Bruna D. Zumba (2007) z univerzity Britské Kolumbie ve Vancouveru, jež den po dni zkoumal intra-individuální variabilitu v úrovni osobní pohody jednotlivce v průběhu jednoho měsíce ve vztahu k osobnosti a environmentálním podmínkám. Dále, tuto intra-individuální variabilitu, jež se vskutku měnila dle jedné z komponent osobnostního rysu svědomitosti-rozvahy, dle míry přijímané sociální podpory a věku, porovnávali s jejími průměrnými hodnotami, jež vykazovali stabilitu v čase. Tento typ výzkumu rovněž umožnil i zpracování kvalitativních dat, jež zahrnovala, jak jednotlivci smýšlejí o svém pocitu štěstí a přinesl tak velmi zajímavé a nové poznatky.

Nyní se pojdme věnovat základním metodám výzkumu osobní pohody dle dělení Kebzy a Šolcové (2005).

Za první diagnostickou metodu výzkumu osobní pohody bývá považována jednodimenzionální diagnostická metoda popsaná v roce 1976 A. Campbellem. V současnosti se však používají vícedimenzionální metody, nejčastěji „Psychological well-being scales“ – soubor sebehodnotících škál, jež vytvořila psycholožka C. Ryffová. „Jejichž prostřednictvím respondent posuzuje úroveň celkem 6 základních dimenzí osobní pohody: autonomie, schopnosti zvládat vlivy prostředí, osobního rozvoje, pozitivních vztahů k druhým, smyslu života a sebestříti.“ (Kebza & Šolcová, 2005, p. 26).

Druhou skupinu tvoří testy zabývající se pozitivními emocemi, ponejvíce měřením míry prožívaného štěstí. Jako příklad jmenujme „Happiness Measures“, jednu z prvních metod s přijatelnými psychometrickými výsledky, „Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness“ (MUNSCH, Kozma, Stones, 1980), Subjective Happiness Scale (SHS), jež vytvořili Lepper a sociální psycholožka S. Lyubomirsky a State-Trait-Cheerfulness Inventory (STCI) od autorů G. Kohlerové a C. van Thriela, jež se od ostatních škál liší svým určením převažujících pozitivních emocí, zjištěním míry dobré a špatné nálady, veselosti, vážnosti a smyslu pro humor zároveň jakou stavu i rysu osobnosti.

Třetí kategorii tvoří diagnostické metody zaměřené na hodnocení úrovně spokojenosti se životem (satisfaction with life), jejichž nejčastěji udávanou metodou je: „dotazník E. Dienera a jeho spolupracovníků (Diener, Emmons, Larsonj, Griffin, 1985), umožňující hodnotit spokojenost se životem jako celek.“ (Kebza & Šolcová, 2005, p. 27).

Čtvrtým druhem diagnostických metod zaměřených na osobní pohodu jsou ty, jež zkoumají kvalitu života (quality of life), konkrétně jmenujme „The Schedule for the Evaluation of Individual Quality of life (SEIQoL) autorů C. A. Boyle, H. McGee a C. R. B. Joyce.

Do páté skupiny spadají ty metody, které hodnotí úroveň osobního růstu, např. sebehodnotící škála C. Robitschekové „Personal Growth Initiative Scale (PGIS).

Metody diagnostikující atribuční styly patří do šesté skupiny výzkumných metod. Můžeme jmenovat dotazník vytvořený C. Petersonem a M. Seligmanem „Attributional Style Questionnaire (ASQ) a jednu z jeho variant pro seniory „Older Adult Attributional Style Questionnaire (OAASQ).

Do poslední skupiny patří i takové metody, které se zaměřují na: „úroveň prožívané naděje (Seligman, 2002, 2003), vyjadřování vděčnosti (dotazník „Gratitude Questionnaire – 6“ M. E. McCulloha, R. A. Emmonse aj. A. Tsangové) či metody, zaměřující se na úroveň

rozpoznávání, vyhledávání a integraci nových, vzrušujících a v podobě výzev chápaných a přijímaných zážitků (např. sensation seeking, související též s koncepcí „optimální zkušenosti“ M. Csikszentmihalyiho.“ (Kebza & Šolcová, 2005, p. 28).

2.1.6.2 Model dynamického ekvilibria a jeho revize v roce 2005

Model dynamického ekvilibria (Dynamic equilibrium model) tvoří základní inspiraci pro náš výzkum, proto se mu budeme věnovat podrobněji. Nejdříve se zaměříme na teoretickou koncepci, poté na samotnou problematiku výzkumu a nakonec na revizi tohoto výzkumu, jež proběhla v roce 2005.

Výchozí koncepcí Headeyho a Wearingova (1991) modelu je holistické pojetí osobní pohody. Ta je nahlížena zároveň jako stabilní komponenta odvozená od temperamentových vlastností osobnosti, jež jsou v průběhu života stálé, i jako prvek osobnosti schopný vývoje a změny v důsledku výjimečných životních událostí.

Tento koncept je vysvětlen pomocí termínů vypůjčených z ekonomie, tzv. „stocks“ (akcie, fondy, původ, kmen, sklad) a „flows“ (tok, příval, spád, proudit).

Stocks reprezentují osobnostní základnu, jež jedinec obdrží v podobě vrozených temperamentových rysů osobnosti i prostřednictvím výchovy a procesů socializace v průběhu svého dětství, puberty, adolescence i mladé dospělosti. Tento „kmen“ osobnosti je tak vytvořen z tzv. sociálního zázemí (Social background) zahrnující socioekonomický status, pohlaví a věk, dále z osobnostních charakteristik jako jsou rysy a postoje osobnosti a určité sociální sítě, jež je charakterizována jako dostupnost intimních svazků a přátelství. Stocks si můžeme představit jako něco, čím je člověk „vybaven pro život“ a pomocí čehož se vypořádává s problémy denního života, můžeme sem zahrnout i koncepty jako jsou atribuční styl, běžná nálada, cíle, motivaci, hodnoty a přesvědčení.

Flows – „příděly pro duši“ představují podněty z okolí, životní události, jež jedinec zažívá v průběhu svého života, a které také ovlivňují stocks. Mohou to být např. významné události našeho života, jako jsou promoce, první zaměstnání, svatba, narození dítěte, výrazně šťastné, nebo naopak zdrcující životní události, i malé radosti („uplifts“) a neradosti („daily hassles“) všedního dne nebo neutrální, běžné situace, jež zažíváme skoro každý den.

Dále tento model přisuzuje well-being tři vlastnosti: životní spokojenost, pozitivní pocity či náladu a negativní afekty. Tyto atributy zůstávají stabilní, pokud jsou spolu se stocks a flows zahrnuty v dynamickém ekvilibriu. Jinými slovy, když daný jedinec vykazuje určitou míru stability osobní pohody, přičemž opakovaně zažívá ty události, jež spadají do jeho denního stereotypu.

Co více, Heady a Wearing se domnívají, že lidé mají tendenci si „vybírat“ určitý typ životních událostí, na které jsou zvyklí. Tyto situace znají, vědí, jak se mají zachovat a tím chrání svůj pocit bezpečí. Můžeme tedy spolu s autory říci, že se naše minulost opakuje stále dokola. Jestliže je udržen normální stav ekvilibria, osobní pohoda zůstane nezměněna, čili na stejné úrovni, jak byla nastavena v průběhu jedincova vývoje na základě jeho temperamentových vlastností, názorů a postojů. V opačném případě, mohou určité situace ovlivnit naši osobnost natolik, že míra prožívané osobní pohody se buď zvýší či sníží.

Koncepci dynamického ekvilibria můžeme názorně shrnout do následujícího modelu:



Teoretickou koncepcí již nyní známe. Pojdme se tedy věnovat samotnému výzkumu „The Victorian Quality of Life Panel Study“, jež se uskutečnil v průběhu osmdesátých let dvacátého století a je jakousi základnou pro další badatele v oblasti psychologie osobní pohody.

Tato panelová studia proběhla v Austrálii, v jejím nejlidnatějším státě – Victorii. Data byla sebrána ve čtyřech vlnách v roce 1981, 1983, 1985 a 1987. Úvodního testování se zúčastnilo 942 osob (54% žen a 46% mužů) ve věku 18 až 65 let, v roce 1987 se již snížil počet respondentů na 649, přičemž charakteristické vlastnosti (typ bydlení, socioekonomická úroveň apod.) respondentů zůstaly víceméně nezměněny.

Hlavním cílem výzkumu bylo se pokusit prokázat a vysvětlit změny v úrovni subjektivní pohody v důsledku životních událostí a prozkoumat následujících 5 hypotéz:

- 1, Určitý typ jedinců je obecně šťastnější než jiní, přičemž určitá míra osobní spokojenosti může variovat na základě flows.
- 2, Prostřednictvím stocks mají lidé určitou hladinu jejich normální osobní pohody.
- 3, Lidé, kteří prožívají vyšší úroveň well-being než ostatní, jsou spíše mladí a extravertní, nevykazují neurotické rysy, jsou otevřeni vůči zkušenosti a mají kvalitní sociální

zázemi a oporu, dosahují vyššího socioekonomického statusu. Naopak lidé, kteří zažívají mnoho negativních pocitů, jsou mladí, pohybují se na nižším socioekonomickém statusu, bývají neurotičtí a méně otevření vůči zkušenosti.

4, Stabilní „základna“ - stock ovlivňuje míru prožitých příznivých nebo nepříjemných událostí a úroveň psychického zisku. Čím vyšší stocks, tím více kladných událostí a tím více pozitivního zisku pro psychiku. Dále:

A, Lidé, jež jsou mladí, extravertní a otevření vůči zkušenosti prožívají více uspokojujících zážitků, zvláště na poli přátelském a pracovním.

B, Lidé, kteří jsou mladí, neurotičtí a otevření vůči zkušenosti zakoušejí mnoho nepříznivých a stresujících událostí, obzvláště ve finanční a pracovní sféře.

C, Lidé, jež jsou mladí, extravertní, neurotičtí a otevření vůči zkušenosti mají mnoho jak šťastných, tak nepříjemných životních zkušeností.

D, Lidé, jež jsou starší, introvertní, stabilní (ne-neurotičtí) a méně otevřeným vůči zkušenosti mají nejméně jakýchkoliv - pozitivních či negativních prožitků.

5, Nedávné životní události a psychický zisk může ovlivnit aktuální úroveň osobní pohody, pokud překročí normu běžného dynamického ekvilibria. Jestliže nikoliv, žádné změny nenastávají. Odchyly od dynamického ekvilibria osobní pohody se objeví, když v životě jednotlivce nastanou takové životní události, jež se významně odlišují od normy a od běžného psychického zisku. Přírůstek pozitivního psychického zisku zvýší subjektivní well-being, zatímco úbytek psychického zisku osobní pohodu sníží.

Výzkum se zabýval následujícími proměnnými, jež byly měřeny těmito metodami: Well-being – Index životní spokojenosti (Life Satisfaction – LS Index), Škály pozitivní a negativních afektů (Positive and Negative Affect – PA/NA Scales), Životní události - Inventář životních událostí (The life events inventory), jež byl vytvořen z Inventáře nedávných zážitků (List of Recent Experiences – LRE), Osobnost (rysy: extraverze, neuroticismus a otevřenost vůči zkušenosti) - Eysenckův osobnostní inventář (The Eysenck Personality Inventory (EPI) a Věk.

Výsledky studie prokazují, že: subjektivní well-being a životní události vykazují střední stabilitu v čase i určitou míru změn. Naproti tomu, osobnostní rysy – extraverze, neuroticismus a otevřenost vůči zkušenosti se jeví jako stoprocentně stabilní.“ (Headey & Wearing, 1989).

Čili, první hypotéza se výzkumem potvrdila, osobní pohoda se prokázala jako průměrně stabilní v čase s možností se měnit. Proto by měla být nahlížena jako fluktující stav, ne stabilní rys osobnosti.

Druhá hypotéza prokázala, že: sociální zázemí nemá celkově vliv na životní spokojenost, ale věk a socioekonomický status významně ovlivňují míru prožívání pozitivních či negativních afektů. Mladí lidé jsou vystaveni více příjemným i nepříjemným zážitkům než starší populace. Lidé s vyšší socioekonomickou úrovní prožívají více pozitivních zkušeností než negativních. Dále extraverte posiluje pozitivní pocity, neuroticismus je hlavní determinanta negativních afektů a otevřenost zkušenostem přispívá jak k příjemným, tak k nelibým zážitkům.

Třetí hypotéza potvrzuje jen tu domněnku, jež říká, že lidé, kteří zažívají mnoho šťastných událostí, zažívají také mnoho nešťastných.

Autoři dále rozvádějí čtvrtou a pátou hypotézu tvrzením: „stocks nevytváří jen jedincovo běžné ekvilibrium osobní pohody, ale také ekvilibrium velmi podobného vzorce událostí, jež daný člověk zažívá.“ (Headey & Wearing, 1991). To se děje prostřednictvím pěti druhů ze stocks: mládí, extraverte, otevřenost vůči zkušenosti a vysoký socioekonomický status, jež predikují mnoho potěšujících zážitků. Mládí, neuroticismus a otevřenost vůči zkušenosti tendují k mnoha adverzím událostem. Shrneme-li výsledky, můžeme říci, že se částečně potvrdila myšlenka o tom, že určitá populace zažívá navzájem si podobné životní události nesoucí téměř stejný emocionální náboj, buď pozitivní, nebo negativní. Mimoto autoři prohlašují, že jsme schopni, ovšem jen velmi nepatně odhadnout jaký druh zážitků bude prožívat určitá skupina lidí, přičemž nejlepším jednotlivým prediktorem je věk.

Přestože tyto výsledky přináší velmi pěkné vysvětlení, jež na první pohled poskytuje jasné závěry týkající se subjektivní pohody a jejích změn prostřednictvím vnitřních – osobnostních a vnějších – environmentálních činitelů, vyskytuje se zde mnoho nedostatků. Především, tato studie probíhala jen po dobu pěti let života jednotlivého probanda. Co by se stalo s „kmenem“ osobnosti – stockem, jak by se v průběhu života změnil a následovně ovlivnil i subjektivní well-being nikdo neví. Za druhé, bychom měli zmínit námitky k tvrzení, že podobný typ lidí směřuje k téměř stejným životním událostem. Zvláště, vezmeme-li v úvahu, že poté, co autoři pracovali jen s „objektivními“ událostmi, ani jeden z těchto předpokladů nebyl prokázán. Spíše můžeme do našeho uvažování zahrnout i prostředí, ve kterém jedinec žije. Podobný druh prožívaných událostí může být mimo jiné způsoben také tím, že se proband vyskytoval ve velmi stabilním prostředí určitého typu, jež poskytoval jen téměř stejný druh zážitků. Tedy, ne jen stabilními osobnostními rysy, jež jsou zakotveny ve stocks. Např., když dospělý jedinec žije v místě s vysokou nezaměstnaností, tak není schopen nebo nemá možnost získat práci, a po dlouhodobém působení tohoto nežádoucího vlivu se mohou objevit následky jako duševní, sociální nebo zdravotní problémy. V opačném

případě, když se daný jedinec z chudého regionu přestěhuje do oblasti s více možnostmi pracovního uplatnění a získá zaměstnání, jeho celkový zdravotní, sociální a psychický stav se může zlepšit.

Na tyto a jiné nedostatky reagoval výzkum „Subjektivní pohoda: revize teorie dynamického ekvilibria užívající národní panelová data a panelovou regresní analýzu (Subjective well-being: revisions to dynamic equilibrium theory using national panel data and panel regression methods) opět uskutečněný Brucem Headeym. Hlavním cílem studie je revidovat předcházející teorii, jež je v současné době nazývána Teorie nastavené hodnoty (Set point theory) a učinit ji dynamičtější ve vysvětlování střednědobých změn u well-being. Identifikuje ty osobnostní rysy a životní události, jež jsou spojovány s následnými změnami osobní pohody a do svého konceptu přidává termín „ill-being“ (nepohoda, špatný zdravotní stav), který charakterizuje jako: „stav úzkosti a stav podobný prožitkům nepříjemných pocitů.“ (Headey, 2006, p. 371), přičemž well-being a ill-being nejsou opačné konce kontinua jedné dimenze, ale dimenze navzájem odlišné, jež jsou jen středně záporně korelovány.

Své rozšíření Teorie dynamického ekvilibria (Teorie DE) vysvětluje rovněž pomocí ekonomické metafory, tentokrát „Human capital theory“ (Teorie lidského kapitálu) od Beckera (1975; cit. podle Headey, 2006). Tato teorie předpovídá každému jedinci celoživotní křivku jeho finančních příjmů podle vzdělání, odpovídajících pracovních zkušeností a nehmotného kapitálu jako jsou např. podnikatelské dovednosti. Většině lidem jejich příjem stoupá až do doby okolo 50 let, kdy nastává proces stárnutí a později odchod do důchodu. Dále je zřejmé, že každoroční příjmy fluktuují v důsledku náhlých nepředvídatelných událostí, jež v případě příznivých okolností vzrůstají a naopak. V celkovém pohledu však příjmy zůstávají víceméně nezměněnými. Obohacení Teorie DE pracuje na stejném principu, predikuje kolísání okolo normy osobní pohody, jež má každý jedinec nastaven dle základní úrovně well-being i ill-being. Toto kolísání je způsobeno životními událostmi, jež jsou částečně exogenní a částečně endogenní, přičemž se vždy navrací zpět ke svému základnímu nastavení.

Výzkumu se účastnily panelové studie z Německa, Velké Británie a Austrálie. Ve všech zemích neprobíhaly studie zároveň, celkově se však konaly od roku 1984 do roku 2001. Závislými proměnnými byly well-being a ill-being, jež byly stejně jako nezávislé proměnné (osobnost a životní události) zkoumány více metodami dle státu, ve kterém studie probíhala (viz. Headey, 2006). Data byla následně statisticky zpracována panelovou regresní analýzou.

Výzkum je rozdělen na dvě části, první se zabývá opětovným potvrzením či revizí některých hypotéz původní studie, druhá část se zabývá novými předpoklady a poznatky, jimiž obohacuje první část.

Hypotézy a výsledky jsou následující:

1, Každý jedinec je vybaven svým základním nastavením well-being a ill-being (WB, IB), jež zůstává v průběhu života stabilní.

Toto tvrzení se oproti původní studii DE nepotvrdilo, stabilita v úrovni well-being v průběhu času klesá, dokonce mnohem více než u ill-being. Vyskytují se zde dvě skupiny lidí, první kategorie probandů vykazuje poměrně stálou stabilitu WB a IB, ale u druhé kategorie se signifikantně potvrzuje značné kolísání v úrovni WB a/nebo IB. K této otázce se autoři výzkumu vracejí v druhé části studie.

2, Úroveň WB a IB částečně závisí na rysech extroverze a neuroticismu. Vysoká míra extroverze a nízká úroveň neuroticismu předpokládá vyšší intenzitu WB a naopak. Vysoká míra extroverze i neuroticismu predikuje vyšší intenzitu WB i IB a naopak.

Tato hypotéza byla výzkumem potvrzena, probandi byli rozčleněni do čtyř kategorií dle míry neuroticismu a extroverze a prožívané well-being a ill-being tak, jak je to naznačeno v hypotéze 2.

3, Každá osoba má tendenci vykazovat opakující se vzorce životních událostí a zkušeností. Všechny pozitivní, stejně jako negativní události jsou navzájem korelovány v průběhu času. Rovněž pozitivní a negativní zkušenosti jsou spolu korelovány u těch jedinců, jež prožívají mnoho příjemných i nepěkných zkušeností.

Rovněž se potvrdila i třetí hypotéza, a to i tehdy, když k analýze byly použity jen tzv. objektivní události. Nadto výsledky přinesly zajímavé závěry. Někteří lidé jsou predisponováni si připomínat spíše pozitivní události a druzí naopak ty negativní. Extraverti uvádějí více pozitivních zážitků v jejich životě než introverti a osoby s neurotickými rysy tendují k více nepříjemným prožitkům než méně neurotičtí probandi. Z toho vyplývá, že pozitivní události jsou nejvíce navzájem korelovány u extrovertů, negativní u neurotiků. Dále jsou spolu navzájem korelovány příjemné i nepříjemné prožitky, což svědčí o tom, že zde musí být skupina probandů, jež zažívá mnoho událostí, jak dobrých, tak špatných a skupina, jež naopak prožívá málo zkušeností jakéhokoliv druhu. Z těchto korelací vyplývá, že životní události, jež prožíváme, musí být zčásti endogenní – zapříčiněné osobností a jejími více či méně stabilními rysy a zčásti exogenní – způsobené okolními vlivy.

4, Opakující se vzorce událostí jsou důsledkem tří osobnostních rysů: neuroticismus, extraverte, otevřenost vůči zkušenosti a stádiem životního cyklu. Lidé, jež jsou mladí, extravertní, otevření vůči zkušenosti a nevykazují neurotické rysy, zažívají mnoho pozitivních a málo negativních událostí. Osoby, které jsou vystaveny více nepříjemným a méně dobrým prožitkům vykazují nižší míru extroverze, vyšší míru neuroticismu a otevřenost vůči zkušenosti a jsou relativní mladí. Lidé, jež jsou mladí, vysoce extravertní, neurotičtí a otevření vůči zkušenosti, zažívají mnoho událostí jakéhokoliv druhu. Osoby, jež naopak neprožívají téměř žádné události, ani dobré, ani špatné jsou poměrně staří, nejsou extrovertní, neurotičtí, ani otevření vůči zkušenosti.

I tato hypotéza se do jisté míry potvrdila, přičemž nejsilnější korelace se vyskytují mezi věkem a prožíváním mnoha událostí, což je pochopitelné. Jedinec studuje, když je mlád, promuje, získává první zaměstnání, mění bydliště apod. Další korelace se ukázaly jen jako mírné, avšak i tak z výsledků vyplývá, že příjemné prožitky jsou částečně zapříčiněny osobnostními rysy a to extraverzí, adverzní zážitky naopak neuroticismem. Otevřenost vůči zkušenosti směřuje jedince k prožívání mnoho událostí, ať pozitivních či negativních.

5, V kterémkoliv časovém úseku, jedinec opakuje své vzorce pozitivních či negativních událostí, jež jsou charakteristické pro jeho normální úroveň well-being a ill-being. Rovněž se v kterékoliv době, od tohoto typického nastavení WB a IB odchyluje, díky těm událostem, jež jsou relativně exogenní, tedy víceméně nepředvídatelné, přicházející z vnějšího prostředí.

Výsledky opět potvrdily tvrzení, že se jedinec v průběhu života pohybuje v určitém pásmu své subjektivně pohody i nepohody, avšak v momentě, kdy přichází mnoho pozitivních událostí, jež se odlišují od normy, úroveň WB se zvyšuje a naopak.

6, Významné životní události jsou obvykle dopředu předvídaný a následně přivyknuty jedincovu výchozímu nastavení. Tyto adaptivní mechanismy redukuje následné kolísání WB a IB a navracejí je k jejich původním hodnotám.

Tato hypotéza byla zformulována dle Helsonovi Adaptační teorie (1964) a víceméně ji odpovídá. Výsledky určitou míru adaptace potvrzují, zhruba po jednom roce až 18 měsících se WB a IB vrátí ke své výchozí úrovni. Avšak v případě výjimečných událostí jako manželství, narození dítěte či opakované období nezaměstnanosti s prožívanými pocity ohrožení, ovlivní WB a/nebo IB natolik, že se ke svému výchozímu nastavení nikdy nevrátí.

Nyní pojďme ke druhé části výzkumu, jež je více spekulativní, přinášející nové hypotézy s dalšími poznatky s důrazem na střednědobé změny v prožívané míře osobní pohody.

Autoři se zde vracejí k otázce nastolené v první hypotéze, kdy se nejenom opětovně potvrdilo, že většina osob se pohybuje kolem své stálé úrovně WB i IB, ale dále se projevilo, že se v populaci vyskytuje určitá menšina jedinců, jež vykazují neustálou střední až dlouhodobou změnu v úrovni well-being. Autoři usilují o vysvětlení tohoto jevu pomocí nových konceptů: „upside risk“ a „downside risk“ (konceptů dobrého a špatného rizika), jež odvozují od stálých rysů osobnosti: extravertnosti, neuroticismu a otevřenosti vůči zkušenosti a hypotetizují: Osoby, jež jsou extravertní, otevřené vůči zkušenosti a nemají neurotické rysy, jsou vystaveni tzv. dobrému riziku, jež je predisponuje k zažívání mnoha pozitivních událostí, málo negativních a naopak v případě tzv. špatného rizika. Jedinci, kteří vykazují, jak vysokou míru extravertnosti, tak neuroticismu a otevřenosti vůči zkušenosti, jsou vystaveni dobrému i špatnému riziku, a tedy mnoha pozitivním a negativním událostem. Opět tato domněnka platí i naopak.

Výsledky potvrzují již výše zmíněnou hypotézu, jež předpokládá určitou menšinu jedinců v populaci, kteří vykazují střednědobé a dlouhodobé změny v úrovni well-being, jež se víceméně pohybuje na stálé linii WB a IB. Další hypotézy však vyloučily vztah mezi otevřeností vůči zkušenosti a změnami v prožívané míře osobní pohody. Zdá se, že osobnostní rys: otevřenost vůči zkušenosti predisponuje osobu k prožívání mnoha událostí, ale její výslednou well-being již neovlivňuje, zatímco rysy extravertnosti a neuroticismu ano. Extravertnost tenduje ke zvýšení osobní pohody, neuroticismus k jejímu snížení. Autoři daný jev vysvětlují tím, že extraverti jsou schopni vyzískat z pozitivních událostí mnohem více užítku než introverti. A naopak osoby s neurotickými rysy prožívají negativní události mnohem hůře, než jedinci ne-neurotičtí. Onou menšinou, jež prožívá mnoho jakýchkoli událostí se změnami v úrovni osobní pohody, jsou tedy jedinci s vysokou mírou extravertnosti a neuroticismu. Čím jsou tyto osobnostní rysy extrémněji vystupňovány, tím jsou odchylky od původní úrovně osobní pohody vyšší. A naopak, menšina, jež není vystavena mnoha vzrušujícím ani pozitivním, ani negativním událostem, se příliš neodchyluje od své well-being normy a skóruje na nízké úrovni extravertnosti a neuroticismu.

Autoři shrnuli svůj výzkum vytvořením sedmi profilů osobností, jež se liší v prožívané míře své osobní pohody a množstvím prožitých pozitivních, či negativních zážitků. Profily s popisky jsou uvedeny v Příloze.

2.1.6.3 Events and Subjective Well-Being: Only recent events matter

Další studie vztahující se k výzkumu změn osobní pohody v důsledku životních událostí je výzkum Suha, Dienera & Fujita (1996), který předpokládal, že blízké události

budou ovlivňovat životní spokojenost, zatímco vzdálené již nebudou. Dále se studie pokusila zjistit dobu působení životních událostí na osobní pohodu a určit, zda je tato doba potřebná k adaptaci na běžnou úroveň životní spokojenosti stejná jak pro negativní, tak pro pozitivní afekty. Druhá hypotéza zjišťovala, jaká je souhra mezi negativními a pozitivními afekty a vliv této souhry na celkovou osobní pohodu. A třetí měla stanovit míru stability osobnosti, dobrých a špatných životních událostí a osobní pohody.

Výsledky prokázaly střední míru stability osobní pohody, osobnosti i životních událostí, přičemž osobnostní rysy extraverte a neuroticismus predikují úroveň životní spokojenosti na mnoho let. Nedávné události mají rovněž význam. Míra osobní pohody se krátkodobě mění v důsledku měnících se životních událostí, po 3 až 6 měsících se však vrací na svou obvyklou úroveň. Dále autoři rozdělili jednotlivé životní události na pozitivní a negativní, přičemž se opět prokázalo, že někteří lidé tendují k častému prožívání mnoha dobrých i špatných životních událostí společně se vyskytujících v podobném životním období, během mladé dospělosti. Čili, osoba zažívající mnoho kladných událostí, prožívá i mnoho situací nepříjemných. Rovněž se zjistilo, že během tohoto období prožívá jedinec většinou ty nejvýznamnější události svého života, např. uzavření manželství, první zaměstnání, jež mohou znamenat výrazný a trvalý posun v jeho osobnosti. Relativně nové zjištění se týkalo neuroticismu a jeho vztahu k prožívání více negativních událostí, následnému zvýšení negativních afektů a snížení úrovně osobní pohody. Autoři tedy předpokládají, že prožívání špatných událostí je částečně stabilně se vyskytující jev, protože okolnosti a podmínky, v nichž se vyskytují, jsou často spolupodmíněny jedincovou osobností, jeho celkovým pohledem na svět a jeho reakcemi na něj.

2.1.6.4 Self-Determination Theory (Teorie sebeurčení)

V roce 2000 Ryan a Deci uveřejnili studii, která přinesla zajímavé poznatky o vzájemném propojení mezi: „intrinsic motivation“ (vnitřní motivací), „self-regulation“ (sebe-regulací), „well-being“ a „social-contextual condition“ (sociálních poměrech jednotlivce) a stanovili tři základní lidské potřeby „competence“ (pocit vlastní kompetence), „autonomy“ (pocit autonomie) a „relatedness“ (přítomnost blízkých a vzájemných přátelských vztahů), které jsou-li uspokojeny, podporují jak vnitřní motivaci jedince, tak jeho osobní pohodu.

Tato teorie (SDT či Teorie sebeurčení), potvrzená výzkumnou studií zdůrazňuje vnitřní motivaci jako přirozenou dispozici vedoucí k přizpůsobení se a zvládnutí svého prostředí a ke spontánnímu zájmu o něj, jež vede jak ke kognitivnímu, tak k sociálnímu rozvoji jednotlivce, a představuje tak základní zdroj radosti a vitality v jeho životě

(Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Ryan, 1995; cit. podle Ryan & Deci, 2000). Vnitřní motivace sestávající z pocitů autonomie a kompetence podporuje náš vnitřní zájem, rozechvění a povzbuzení pro věc, vitalitu, výkonnost, odolnost a kreativitu, jako výsledek se dostaví pocity jistoty, sebedůvěry a sebe-ocenění spolu s celkovou osobní pohodou a psychickým zdravím.

Chceme-li tedy jako psychologové či psychoterapeuti pozdvihnout vnitřní motivaci spolu s osobní pohodou jednotlivce, musíme rovněž posílit jedincovu kompetenci a autonomii. Pocit vlastní kompetence a tedy i sebeúcty vzniká v procesu optimálních výzev z našeho okolí, z pozitivní zpětné vazby od našich nejbližších spolu s odměnou za výkon a bez přítomnosti jakýkoliv ponižujících ohodnocení. Autonomie jednotlivce závisí na vnitřní lokalizaci kontroly, vědomosti, že je to on sám, kdo je původce svých činů a je také za ně plně odpovědný. Jsou-li tyto podmínky splněny spolu s vědomím dobrých a kvalitních vztahů s rodinou, partnery i přáteli, jedincova vnitřní motivace a osobní pohoda nabývá na síle. Tyto závěry byly a jsou neustále potvrzovány nejen touto studií, ale i mnoha jinými výzkumy o životní spokojenosti.

2.2 Shrnutí

V teoretické části jsme se zabývali osobní pohodou a její globální charakteristikou. V první kapitole jsme se věnovali teoretickému definování osobní pohody a vymezení její struktury, ve druhé kapitole jsme se pokusili prezentovat výčet determinant, faktorů a prediktorů životní spokojenosti. Ve třetí jsme uvedli jak pozitiva, tak negativa prožívané osobní pohody, dále jsme se zabývali osobní pohodou v kontextu české populace, tak jak ji ve svých výzkumech chápali, poznávali a prezentovali čeští odborníci. V poslední kapitole jsme se zabývali problematikou výzkumu životní spokojenosti. Uvedli jsme si možná rizika a úskalí takového výzkumu a popsali možná východiska a řešení výzkumných problémů. Nakonec jsme prezentovali zahraniční studie, ze kterých jsme se nejvíce inspirovali při našem výzkumném projektu této diplomové práce.

Shrneme-li východiska teoretické části, osobní pohodu spolu s Blatným (2005) chápeme jako „subjektivní reflexi lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho psychologického zpracování.“, dále ve shodě s Kebzou a Šolcovou (2005) ji zařazujeme na pomezí mezi afekty, nálady a osobnostní rysy a uznáváme její tři komponenty:

složku kognitivní pojímanou jako životní spokojenost, složku emotivní skládající se z pozitivních a negativních afektů a složku postojovou vyjadřující vztahy hodnocení. Dále rozlišujeme strukturu osobní pohody na čtyři komponenty, a to: psychickou osobní pohodu v užším slova smyslu, sebeúctu (self-esteem); sebe-uplatnění (self-efficacy); a osobní zvládání (personal kontrol, mastery). Rovněž souhlasíme s Ryffovou a Keyesovou a jejich rozlišením struktury osobní pohody na 6 složek: „Sebepřijetí (self-acceptance); Pozitivní vztahy s druhými; Autonomie (nezávislost a sebeurčení); Zvládání životního prostředí (environmental mastery); Smysl života (purpose in life, směřování k dosažení cílů); a Osobní rozvoj (personal growth, pocit trvalého vývoje včetně otevřenost novému), které považujeme za doplnění a jemnější strukturování subjektivní pohody. V návaznosti na složky ve struktuře osobní pohody uvádíme její faktory a prediktory, jež rozlišujeme na psychologické a environmentální. V tomto shrnutí se však omezíme pouze na jednoduchý smíšený výčet předpokladů osobní pohody. Jedním z nejdůležitějších prediktorů jsou přátelské vztahy s blízkými osobami, s rodinou, partnery, přáteli i dětmi, jež nám poskytují nejen sociální oporu, ale i uvolnění a relaxaci, na to navazují spokojenost v manželství i v zaměstnání a aktivní volnočasové aktivity. Dále šťastným člověkem je především ten, jenž nevykazuje neurotické rysy, ale naopak oplývá osobnostními rysy, jako jsou extraverte, stabilita, svědomitost a afiliace, jenž je optimisticky založený, pohlíží na sebe a svět v příznivém světle, cítí se fyzicky a psychicky zdrav, používá copingové strategie zaměřené na aktivní a přímé řešení problémů a žije v ekonomicky prosperujícím svobodném a demokratickém státě se stabilní politickou scénou, je součástí většinové společnosti a dosáhl spolu s finančním zabezpečením také vyšší společenské úrovně. Dále je podstatné, aby tento jedinec zažíval často a mnoho pozitivních a málo negativních životních událostí, ať již významných a ojedinělých, či obyčejných a každodenních.

Z výše prezentovaných výzkumů se v naší studii inspirujeme převážně teorií dynamického ekvilibria a jeho revizí, jež zaujímá holistické pojetí osobní pohody. Ta je nahlížena zároveň jako stabilní komponenta odvozená od temperamentových vlastností osobnosti (především od přítomnosti rysů extraverte a svědomitosti a nepřítomnosti neuroticismu), jež jsou v průběhu života stálé, i jako prvek osobnosti schopný změny v důsledku výjimečných životních událostí, jako je např. uzavření manželství, první zaměstnání, či narození dítěte. Tyto události mohou ovlivnit osobní pohodu dlouhodobě, jiné, méně významné v rozmezí 3 až 18 měsíců. Dále jsme se inspirovali rozdělením životních událostí na pozitivní a negativní a zopakovali otázku, co predikuje životní spokojenost více, osobnost či životní události, popř. jaké rysy osobnosti a jaký typ životních událostí? Rovněž

pokládáme za důležité zjištění týkající se neuroticismu a jeho vztahu k prožívání více negativních událostí, které poukazuje na to, že prožívání špatných událostí je částečně stabilně se vyskytující jev, protože okolnosti a podmínky, v nichž se vyskytují, jsou často spolupodmíněny jedincovou osobností, jeho celkovým pohledem na svět a jeho reakcemi na něj. Posledním jmenovaným avšak pouze už jen teoretickým doplněním konceptu pro naši práci je SDT teorie, jež naznačuje pozitivnější koncepci týkající se zvýšení úrovně osobní pohody a to prostřednictvím posílení jejích dvou složek – autonomie a kompetence a jednoho z jejích prediktorů – pozitivních vztahů s druhými lidmi.

3 Výzkumná část

3.1 Cíl výzkumu a formulace hypotéz

Hlavním cílem našeho výzkumu je prozkoumat vztah mezi objektivními životními událostmi a životní spokojeností, dále pak mezi osobností a životní spokojeností a nakonec mezi objektivními životními událostmi, osobností a životní spokojeností, zejména pak zjistit, která proměnná – osobnost či objektivní životní události, je silnějším prediktorem životní spokojenosti.

Náš výzkumný problém je tedy formulovaný následujícími otázkami:

1. Predikují prožité objektivní životní události úroveň životní spokojenosti?
2. Je možno na základě osobnosti určit životní spokojenost?
3. Je životní spokojenost predikována více typem osobnosti nebo prožitými objektivními životními událostmi?

Pokud je nám známo, takto koncipovaný psychologický výzkum doposud nebyl v České republice proveden. Navazujeme tedy jednak na český sociologický výzkum Dany Hamplové Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory, jež zaštiťuje Sociologický ústav AV ČR a obohacujeme ho o psychologický koncept – osobnost a její charakteristiky, a jednak na zahraniční výzkumy o osobní pohodě a životní spokojenosti zabývající se velmi podobnou problematikou, např. Model dynamického ekvilibria (Headey & Wearing, 1989) a jeho revizi v roce 2005 (Headey, 2006), dále na Suha, Eunlooka & Dienera a jejich výzkum o vlivu současných životních událostí na životní spokojenost (1996), Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2000) a mnoho dalších. Všechny tyto výzkumy poskytující velmi zajímavé výsledky však neprobíhaly déle než 15 let. Proto i tyto výzkumy obohacujeme, konkrétně o dobu sběru dat, jež v našem výzkumném souboru trvala 48 let. Soustředíme se tedy na objektivní události, které jsou celoživotní, spíše dlouhodobě než krátkodobě vzdálené od měření životní spokojenosti, jež proběhlo pouze jednou, a to ve 40 letech.

Dostává se nám tedy do rukou jedinečná příležitost prozkoumat v českém prostředí dlouholetý vývoj vztahu mezi životní spokojeností, osobností a životními událostmi.

Hypotézy jsme formulovali následovně:

H1, Životní spokojenost predikují prožité objektivní životní události.

1A, Životní spokojenost (měřená v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech) dosahuje vyšších skóre u osob s vysokoškolsky vzdělaných než u jedinců s nižším typem vzdělání.

1B, Životní spokojenost (měřená v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech) dosahuje vyšších skóre u celoživotně zaměstnaných jedinců než u jedinců po určitou dobu (nejméně 6 měsíců) nezaměstnaných.

1C, Životní spokojenost (měřená v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech) dosahuje vyšších skóre u osob, jež v době měření životní spokojenosti (tj. ve 40 letech) žili v partnerském, či manželském svazku než u osob, jež v době měření životní spokojenosti (tj. ve 40 letech) žili osamoceně déle než 1 rok.

1D, Životní spokojenost (měřená v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech) dosahuje nižších skóre u jedinců, jež žijí či žili ve společné domácnosti s vlastními rodiči a prarodiči (déle jak do 26 let svého věku) či u tchána/tchýně (nejméně 3 roky) než u jedinců s vlastní domácností a bydlením.

1E, Životní spokojenost (měřená v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech) dosahuje nižších skóre u osob, jež prožily nejméně 2 výrazné traumatické události (dle LCM - smrt dítěte, partnera či příbuzného, těžké a dlouhodobé onemocnění, nehoda, velká či opakovaná finanční ztráta, způsobení trestného činu, pobyt ve vězení) než u osob, jež takových traumatických událostí prožily velmi málo, tj. méně než 2.

1F, Životní spokojenost (měřená v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech) dosahuje vyšších skóre u jedinců, jež mají děti než u osob, které jsou bezdětné.

H2, Určitý typ osobnosti s určitými hodnotami osobnostních rysů (inteligence, extraverte, neuroticismus, otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost) souvisí s mírou životní spokojenosti.

2A, Jedinci s vysokým skórem inteligence v testu IST (změřeným v 15 letech), s vysokým skórem extraverte v testu MPI (změřeného v 16 letech) i v testech EOD a NEO-FFI (změřených ve 40 letech) a nízkým skórem neuroticismu v testu MPI (změřeného v 16 letech) i v testech EOD a NEO-FFI (změřených ve 40 letech) a s vysokým skóre rysů Přívětivost a Svědomitost v testu NEO-FFI (změřeného ve 40 letech) dosahují vyšší úrovně celkové životní spokojenosti (měřené v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech), přičemž osobnostní

rys Otevřenost vůči zkušenosti (měřený testem NEO-FFI ve 40 letech) nemá na životní spokojenost žádný vliv.

2B, Jedinci s nízkým skórem inteligence v testu IST (změřeným v 15 letech), nízkým skórem extraverte v testu MPI (změřeného v 16 letech) i v testech EOD a NEO-FFI (změřených ve 40 letech), a s vysokým skórem neuroticismu v testu MPI (změřeného v 16 letech) i v testech EOD a NEO-FFI (změřených ve 40 letech) a s vysokými skóry rysů Přívětivost a Svědomitost v testu NEO-FFI (změřeného ve 40 letech), dosahují nižší úrovně celkové životní spokojenosti (měřené v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech), přičemž osobnostní rys Otevřenost vůči zkušenosti (měřený testem NEO-FFI ve 40 letech) nemá na životní spokojenost žádný vliv.

H3, Určitý typ osobnosti souvisí s určitým množstvím objektivních životních událostí.

Osobnostní rys Otevřenost vůči zkušenostem (měřený dotazníkem NEO-FFI ve 40 letech) souvisí s výskytem pozitivních [každé úspěšně dokončené vzdělání, samostatné bydlení, vlastní dům, každé partnerství či manželství trvající déle než 1 rok, narození prvního a druhého dítěte, celoživotní zaměstnanost] i negativních [bydlení s rodiči (déle jak do 26 let svého věku) či u tchána/tchýně (nejméně 3 roky), rozvod a život bez partnera v době měření životní spokojenosti (tj. ve 40 letech) déle než 1 rok, nezaměstnanost trvající nejméně 6 měsíců, prožití dvou a více traumatických událostí - smrt dítěte, partnera či příbuzného, těžké a dlouhodobé onemocnění, nehoda, velká či opakovaná finanční ztráta, způsobení trestného činu, pobyt ve vězení a bezdětnost] objektivních událostí (zjišťovaných metodou LCM).

H4, Je životní spokojenost predikována více typem osobnosti (extraverte, neuroticismus změřených v testech MPI v 16 letech a NEO-FFI ve 40 letech) nebo objektivními životními událostmi (rozdělených dle metody LCM na pozitivní – každé úspěšně dokončené vzdělání, samostatné bydlení, vlastní dům, každé partnerství či manželství trvající déle než 1 rok, narození prvního a druhého dítěte, celoživotní zaměstnanost, a negativní - bydlení s rodiči (déle jak do 26 let svého věku) či u tchána/tchýně (nejméně 3 roky), rozvod a život bez partnera v době měření životní spokojenosti (tj. ve 40 letech) déle než 1 rok, nezaměstnanost trvající nejméně 6 měsíců, prožití dvou a více traumatických událostí - smrt dítěte, partnera či příbuzného, těžké a dlouhodobé onemocnění, nehoda, velká či opakovaná finanční ztráta, způsobení trestného činu, pobyt ve vězení a bezdětnost)?

3.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo celkem 72 osob (40 žen a 32 mužů), jenž se zároveň účastnil longitudinálního výzkumu probíhajícího na Akademii věd v Brně. Tento výzkum započal mezi roky 1961 a 1964, kdy se v Brně narodilo 557 dětí, jež byly do této studie zahrnuty. Od 3 měsíců do 36 měsíců věku byl sledován vývoj prostřednictvím posuzovacích stupnic (pro 3, 6, 9, 12, 18, 24, 30, 36 měsíců věku) a stupnice chování Brunette – Lézine, která zkoumala pouze vývoj motorický. Od tří let věku, kdy proběhlo první měření inteligence testem Terman-Merrilové se výzkumu účastnilo pouze 453 osob (a to 224 chlapců a 229 dívek). Dále byli probandi testováni každý rok (tj. ve 4, 5, 6... letech) až do 18 let věku. Od 15 do 42 let věku byli probandi sledováni testem Life Calendar Method. Dalším testům jsou průběžně podrobováni od 40 let věku do současnosti.

Pro naši výzkumnou studii je podstatné testování osobnosti, které proběhlo v 16 letech věku testem MPI, ve 40 letech věku testy EOD a NEO, dále zjištění celkového skóru inteligence v testu IST v 15 letech a určení míry životní spokojenosti prostřednictvím metody Satisfaction with Life Scale ve 40 letech věku. Nejvíce však, sledování osob a jimi prožitých životních událostí od 15 do 42 let věku prostřednictvím testu Life Calendar Method.

3.3 Použité metody

3.3.1 LCM - Life calendar method

Ke zjištění prožitých životních událostí a ke zkoumání jejich vzájemného vztahu s typem osobnosti a životní spokojeností jsme použili metodu „Life calendar method, která byla vydána v roce 1988 kolektivem autorů: D. Freedmanem, A. Thorntonem, D. Camburn, D. Alwinem a L. Young-DeMarcem. Tento test vychází z periodického a krátkodobého retrospektivního sběru dat vloženého do prospektivního měření životní trajektorie jedince v longitudinálním výzkumu. Prospektivní typ výzkumu spočívá ve sledu aktuálně podávaných zpráv respondentem o jeho současné životní situaci a přispívá k porozumění, jak dřívější události, popř. typ osobnosti ovlivňují současný či budoucí stav. Jeho výhodami oproti retrospektivnímu longitudinálnímu výzkumu jsou: nepatrné až žádné zkreslení výpovědi vlivem paměti či vlastní interpretací minulosti a získání dat, které jsou více reliabilní, rovněž i validní díky mnohem širšímu okruhu informací o dané události, jež je jedinec schopen podat.

Dále se tento typ výzkumné metody výborně hodí pro sběr objektivních „tvrdých“ dat (např. typ vzdělání, příjem v zaměstnání, rodinný stav), takových, jež nelze zkreslit subjektivním pohledem respondenta. Výzkumník tak získává kontinuální trajektorii života jednotlivce se všemi jejími vývojovými změnami. Nevýhodou prospektivního longitudinálního výzkumu jsou však finance, délka trvání celé studie, úbytek respondentů s časem, chybějící údaje mezi jednotlivými epizodami výzkumu, i to, že takto získané informace neumožní zachytit jedincův subjektivní pohled na běh svého života a subjektivní vysvětlení událostí, tak jak se staly a proč.

Life calendar method je původem finská metoda uvádějící přesné načasování trvání stavu a přechodu z jedné životní situace do druhé a umožňuje tak sledovat komplexní a složité sekvence v životě jednotlivce. Ve Finsku byla použita Leou Pulkkinen z Univerzity Jyväskylä ke studii vlivu zaměstnání na životní spokojenost.

Celkově umožňuje zachytit:

1. typ bydlení (např. byt, dům, podnájem, společná domácnost sdílená s tchýní/tchánem) a frekvenci stěhování
2. do jakého roku věku bydlel jedinec s rodiči
3. epizodu života bez domova (bezdomovectví)
4. partnerský vztah a jeho vývoj (společné bydlení, uzavření manželství, rozvod, společné bydlení s druhým partnerem, další svatba, život bez partnera atd.)
5. počet narozených dětí, společné bydlení s nimi, odchod dětí k partnerovi po rozvodu, adopce dětí apod.
6. typ vzdělání (základní, středoškolské bez maturity a s maturitou, vysokoškolské, doktorandské, večerní kurzy a rekvalifikace)
7. zaměstnání (na plný úvazek, zaměstnání na poloviční úvazek, nezaměstnanost a důvod nezaměstnanosti)
8. doba pobytu na mateřské dovolené či života v domácnosti
9. doba výkonu vojenské služby
10. dobu věku odchodu do důchodu, i předčasného/invalidního
11. prožití traumatické události (smrt blízkého člověka, dlouhodobé onemocnění, nehoda, velká či opakovaná finanční ztráta, oběť trestného činu, způsobení trestného činu, pobyt ve vězení apod.).

Do našeho výzkumu jsme zařadili následující kategorie a to:

1. typ bydlení (samostatné – bydlení s rodiči či u tchána/tchýně)
2. partnerský vztah a jeho vývoj
3. počet narozených dětí
4. typ vzdělání (SŠ bez maturity, SŠ s maturitou, VŠ)
5. zaměstnanost – nezaměstnanost
6. prožití traumatické události.

3.3.2 SWLS - Satisfaction with Life Scale

Škála spokojenosti se životem (Satisfaction with Life Scale – SWLS) je metoda vyvinutá Edem Dienerem a jeho spolupracovníky (Emmons, Larsenem a Griffinem) v roce 1985. Byla vytvořena v souladu s teorií, jež rozlišuje osobní pohodu na tři složky: 2 afektivní – pozitivní a negativní pocity a jednu kognitivní – životní spokojenost, přičemž se zaměřuje pouze na jeden aspekt osobní pohody, a to životní spokojenost. Tu měří jako celkovou – globální, jež nezahrnuje jednotlivé oblasti života, ani mezi nimi nerozlišuje. Výsledkem je tedy jeden jediný skóre udávající globální míru životní spokojenosti.

Škála obsahuje 5 položek, a to tvrzení:

1. Ve většině případů se můj život blíží ideálu.
2. Podmínky mého života jsou uspokojující.
3. Se svým životem jsem spokojený/á.
4. Až doposud jsem dosáhl/a všech důležitých věcí, o které jsem usiloval/a.
5. Kdybych měl/a prožít svůj život ještě jednou, nezměnil/a bych téměř nic.

Proband s těmito tvrzeními buď souhlasí či nesouhlasí na sedmibodové škále, kde 1 znamená „velmi nesouhlasím“, 4 „ani souhlasím, ani nesouhlasím“ a 7 „velmi souhlasím“. Administrace je tedy velmi jednoduchá, položky jsou probandem vyplněny během několika minut.

3.3.3 MPI – Maudsley Personality Inventory, EPI – Eysenck Personality Inventory

MPI – Maudsleyho osobnostní dotazník pro dospělé byl vytvořen v roce 1959 a měří 2 dimenze osobnosti – extraverci a neuroticismus.

Extraverzi můžeme definovat jako škálu, na jejímž jednom konci je „typický extravert“ a na druhém konci je „typický introvert“. Stejně tak neuroticismus můžeme popsat jako škálu, kde se jeden pól blíží ke stoprocentnímu neuroticismu a druhý pól ke stoprocentní stabilitě. Oba konce těchto dvou škál dosahují nereálných extrémů, k nimž se probandi pouze jen více či méně blíží.

Eysenck v roce 1964 vytvořil svůj dotazník zvaný Eysenck Personality Inventory (EPI), jež obohacuje MPI o: možnost kontrolního testování, srozumitelnější formulování položek, nezávislost škál extraverze a neuroticismu, verifikační škálu (L) pro sociální žádoucnost, větší stabilitu i validitu.

Milglierin a Vonkomer dotazník EPI později upravili a restandardizovali na českou populaci a vydali ho jako Eysenckův osobnostní dotazník (EOD). Tento test má 57 položek, E škála měřící extraverzi, N škála měřící neuroticismus obsahuje 24 položek. Lži škála se skládá jen z 9 položek. Dotazník má 2 paralelní formy A, B. Výsledný skóre extraverze i neuroticismu je pouhým součtem položek, tzn., že čím větší skóre ve škále extraverze nebo ve škále neuroticismu, tím je daný osobnostní rys u jedince silnější.

Charakterizujeme-li si tedy „typického extraverta“, tak můžeme říci, že je orientován „směrem ven“, tzn., že vyhledává společnost, je sociabilní, má mnoho přátel, rád a mnoho komunikuje s ostatními lidmi a nerad je o samotě. Dále je velmi aktivní, stále směřuje k novým zážitkům, miluje dobrodružství, často riskuje a reaguje impulsivně až agresivně, bez dlouhého přemýšlení a občas není spolehlivý. Na druhou stranu je veselý a optimistický, bezstarostný se smyslem pro humor, rád se směje a provádí mnoho žertů a vtipů, preferuje pohyb. Opakem „typického extraverta“ je „typický introvert“, jež je primárně orientován na své nitro, je rád o samotě, hodně čte, studuje a hloubá. Předem plánuje, je velmi opatrný a spolehlivý, pod kontrolou má jak svůj způsob života, tak i své city. Je velmi tichý, spíše pesimistický, nerad komunikuje s mnoha lidmi a má jen úzký okruh přátel.

Jedinec s vysokým skóre neuroticismu je utrápený a ustaraný, trpící úzkostmi a depresemi. Projevují se u něj různé psychosomatické potíže, např. poruchy spánku. Mívá iracionální až rigidní představy o světě, proto na různé situace reaguje nepřiměřeně, stále se obává něčeho zlého a všeho, co by se mohlo pokazit, je velmi emotivní, náladový a společnosti nepřizpůsobivý. Přidá-li se k tomu rysy extraverze, vyjde jedinec přecitlivělý, neklidný, vzrušivý až agresivní. Naopak jedinec stabilní se vyznačuje tím, že je klidný, adekvátně a s rozvahou reaguje na situaci, netrápí se nadbytečnými starostmi, je vyrovnaný a umí se ovládnout.

3.3.4 NEO – Big Five

NEO osobnostní inventář vytvořili Costa a McCrae analýzou dat z Cattelova šestnáctifaktorového dotazníku, kde identifikovali tři škály osobnostních rysů: Neuroticismus (Neuroticism), Extraverze (Extraversion) a Otevřenost vůči zkušenosti (Openness to Experience), podle jejichž počátečních písmen dotazník také pojmenovali. Tuto metodu dále doplnili a o další dva rysy: Přívětivost (Agreeableness) a Svědomitost (Conscientiousness), jež vytvořili pomocí lexikální analýzy přídavných jmen popisujících osobnost. Tato analýza vytvořená v anglickém jazyce se potvrdila i v češtině a jiných jazycích.

Existují tři verze tohoto vícerozměrného dotazníku v angličtině: NEO-PI (NEO Personality Inventory), jeho revidovaná verze NEO-PI-R (Revised NEO Personality Inventory) a zkrácená verze NEO-FFI. V češtině se používá zkrácená verze NEO osobnostního inventáře NEO-FFI obsahující 60 položek. Tento test uvedli do českého jazyka Hřebíčková a Urbánek.

NEO osobnostní inventář tedy popisuje pět obecných vlastností charakterizující celou osobnost.

Neuroticismus posuzuje míru emocionální stability a lability, rozlišuje jedince dosahujících vysokých skóre, kteří se často cítí zahanbeni, jsou náchylní k psychickému vyčerpání a nereálným ideálům, jsou úzkostní, nejistí a nervózní od jedinců dosahujících nízkých skóre, jež bývají odolní vůči psychické zátěži, vyrovnaní, klidní a odolní.

Vysoké skóre rysu Extraverze zjišťují společenskost, sebestrosazování a sebejistotu, energičnost, hovornost, veselost a optimismus.

Vysoké skóre rysu Otevřenost vůči zkušenosti měří míru zvědavosti a aktivního vyhledávání nových zážitků, představivosti, vnímavosti vůči vnitřním podnětům, originality, také nekonvenčnosti a nezávislého úsudku.

Vysoké skóre rysu Přívětivost popisují interpersonální chování, např. empatii, altruismus, důvěru v druhé lidi, sklon spolupracovat s ostatními, nízké skóre naopak sklon s ostatními soupeřit, nedůvěru vůči druhým, nepřátelství a egocentrismus.

Svědomitost odlišuje jedince s vysokými skóre, jež dokážou systematicky a pilně pracovat, jsou vytrvalí, cílevědomí, disciplinovaní a spolehliví od jedinců s nízkými skóre, kteří jsou ke svým úkolům lhostejní a nedbalí.

3.3.5 IST – Test struktury inteligence

Test struktury inteligence (I-S-T), jehož autorem je Rudolf Amthauer byl poprvé publikován v roce 1953. Je to test obecné inteligence, který zároveň postihuje i její dílčí složky. Proto po vyhodnocení testu dostáváme jak celkový skóre, který charakterizuje úroveň obecné inteligence, tak jednotlivé skóre pro každou specifickou složku inteligence, jež test zkoumá. Autor tedy zastává podobné hledisko jako Wechsler považující inteligenci za multidimenzionální veličinu, která se skládá jak z globálního, tak ze specifického konstruktů obsahujícího jednotlivé schopnosti, vzájemně se od sebe odlišující. Nadto Amthauer chápe inteligence jako: „substrukturu v celku osobnostní struktury“ (Svoboda, 1999, p. 76), jež se sama dělí do odlišných schopností a může být posuzována jedině tehdy, je-li viditelná ve výkonech.

Metoda IST je určena pro dospělé jedince od 13 let, obsahuje 2 paralelní formy A, B a skládá se z následujících subtestů, jež si v krátkosti popíšeme.

1. Doplnování vět (posuzuje tzv. selský rozum, smysl pro skutečnost a tvorbu úsudku.)
2. Eliminace slova (zjišťuje jazykový cit, schopnost vcítění se, vystižení a porozumění slovním významům.)
3. Analogie (zkoumá chápání vztahů, kombinační schopnosti a pružnost v myšlení.)
4. Zobecňování (měří schopnost abstrakce a tvoření pojmů, popř. vyjadřovací schopnosti.)
5. Početní úlohy z aritmetiky (se orientují na stanovení praktického početního myšlení.)
6. Numerické řady (se zaměřují na induktivní číselné a teoretické početní myšlení.)
7. Volba geometrického obrazce (posuzuje představivost spolu s bohatostí představ a názorovost celostního myšlení.)
8. Úlohy s kostkami (zkoumají prostorovou představivost.)
9. Pamětní učení (usuzuje na schopnost koncentrace pozornosti, pracovní paměť a schopnost odolávat zátěži.)

3.3.6 Metody analýzy dat

K vyhodnocení získaných dat byl použit program STATISTIKA 8 StatSoft. Samotná data se analyzovala pomocí parametrické deskriptivní a induktivní statistiky, byly použity: T-test pro nezávislé výběry, Pearsonův korelační koeficient, regresní analýza a analýza kovariance.

Podrobnému popisu statistických metod a zjištěných výsledků se budeme věnovat v následující kapitole.

3.4 Výsledky výzkumu

3.4.1 Vztah mezi životními událostmi a životní spokojeností

Předpokládané vztahy mezi životními událostmi a životní spokojeností byly uvedeny v H1 prostřednictvím 6 hypotéz v kapitole 2.1 Cíl výzkumu a formulace hypotéz. Potřebná data byla sebrána metodami SWLS a LCM, načež byly tyto vztahy testovány pomocí parametrické statistiky – T-testem pro nezávislé vzorky (skupiny). Průměrný skóre životní spokojenosti činil 18,00 a směrodatná odchylka 3,95.

V tabulce č. 1 prezentujeme vztah životní spokojenosti ke vzdělání. Jak je patrné, tento vztah se neprokázal na 5% hladině významnosti ($p < 0,05$) jako statisticky významný. Životní spokojenost vysokoškolsky vzdělaných jedinců se tedy neliší od životní spokojenosti osob se vzděláním nižším.

Tabulka č. 1. Porovnání průměrů životní spokojenosti u proměnné: Vzdělání

Proměnná	N	M (sd.)	t	p
SWLS - celk.	72,00	18,00 (3,95)	-	-
SWLS - VS	43,00	17,9 (3,86)	0,18	0,86
SWLS - SS	29,00	18,07 (4,05)	0,18	0,86

Červeně označené testy jsou významné na hladině $p < 0,05000$;

M= průměr; (sd.)= směrodatná odchylka;

SWLS-celk.= celková životní spokojenost; SWLS-VS= životní spokojenost u jedinců s vysokoškolským vzděláním; SWLS-SS= životní spokojenost u jedinců s nižším typem vzdělání; N= počet osob

V tabulce č. 2 uvádíme vztah životní spokojenosti k zaměstnání. Ani zde se neprokázal statisticky významný vztah mezi těmito dvěma veličinami. Míra prožívané životní spokojenosti se tedy neliší mezi jedinci celoživotně zaměstnanými a jedinci po nejméně 6 měsících svého života nezaměstnaných.

Tabulka č. 2. Porovnání průměrů životní spokojenosti u proměnné: Zaměstnání

Proměnná	N	M (sd.)	t	p
SWLS - celk.	72,00	18,00 (3,95)	-	-
SWLS – Zam.	56,00	18,25 (3,73)	-1,00	0,32
SWLS – Nezam.	16,00	17,13 (4,66)	-1,00	0,32

Červeně označené hodnoty jsou významné na hladině $p < 0,05000$;

M= průměr; (sd.)= směrodatná odchylka;

SWLS–celk.= celková životní spokojenost; SWLS–Zam.= životní spokojenost u jedinců celoživotně zaměstnaných; SWLS – Nezam.= životní spokojenost u jedinců nejméně 6 měsíců během života nezaměstnaných; N= počet osob

Tabulka č. 3 popisuje vztah mezi životní spokojeností a soužitím v partnerství či manželství. Statisticky významný vztah opět nebyl prokázán. Životní spokojenost jedinců žijící v době tohoto měření v partnerském či manželském svazku se tedy neliší od životní spokojenosti osob žijících o samotě déle než 1 rok.

Tabulka č. 3. Porovnání průměrů životní spokojenosti u proměnné: Partnerství

Proměnná	N	M (sd.)	t	p
SWLS - celk.	72,00	18,00 (3,95)	-	-
SWLS - Partner.	56,00	18,26 (3,75)	1,13	0,26
SWLS - Bez partner.	14,00	16,93 (4,67)	1,13	0,26

Červeně označené hodnoty jsou významné na hladině $p < 0,05000$;

M= průměr; (sd.)= směrodatná odchylka;

SWLS–celk.= celková životní spokojenost; SWLS–Partner.= životní spokojenost u jedinců žijících v partnerství; SWLS–Bez partner.= životní spokojenost u jedinců žijících bez partnera; N= počet osob

V tabulce č. 4 pozorujeme vztah životní spokojenosti a bydlení, jež opět není statisticky průkazný. Životní spokojenost jedinců, jež žijí či žili ve společné domácnosti s vlastními rodiči a prarodiči (déle jak do 26 let svého věku) či u tchána/tchýně (nejméně po dobu 3 let) se neliší od jedinců, kteří po celý svůj život měli samostatné bydlení.

Tabulka č. 4. Porovnání průměrů životní spokojenosti u proměnné: Bydlení

Proměnná	N	M (sd.)	t	p
SWLS - celk.	72,00	18,00 (3,95)	-	-
SWLS – Bez rodičů	49,00	18,31 (3,70)	0,96	0,34
SWLS – S rodiči	23,00	17,35 (4,44)	0,96	0,34

Červeně označené hodnoty jsou významné na hladině $p < 0,05000$;

M= průměr; (sd.)= směrodatná odchylka;

SWLS–celk.= celková životní spokojenost; SWLS–Bez rodičů= životní spokojenost u jedinců mající po celý svůj život vlastní, samostatné bydlení bez rodičů; SWLS–S rodiči= životní spokojenost u jedinců, jež sdílejí společné bydlení s rodiči nebo u tchána/tchýně; N= počet osob

Tabulka č. 5 prezentuje vztah životní spokojenosti k počtu prožitých traumatických událostí. I nadále se neprokázala statistická významnost mezi těmito veličinami. Míra prožívané životní spokojenosti se tedy neliší mezi jedinci, kteří během svého života prožili méně než 2 traumatické události a jedinci, jež zažili nejméně 2 traumatické události.

Tabulka č. 5. Porovnání průměrů životní spokojenosti u proměnné: Trauma

Proměnná	N	M (sd.)	t	p
SWLS - celk.	72,00	18,00 (3,95)	-	-
SWLS - Trauma méně	30,00	17,80 (3,96)	-0,36	0,72
SWLS - Trauma více	42,00	17,35 (3,98)	-0,36	0,72

Červeně označené hodnoty jsou významné na hladině $p < 0,05000$;

M= průměr; (sd.)= směrodatná odchylka;

SWLS–celk.= celková životní spokojenost; SWLS-Trauma méně= životní spokojenost u jedinců, kteří během života prožili méně než 2 traumatické události; SWLS-Trauma více= životní spokojenost u jedinců, kteří během života prožili 2 a více traumatické události; N= počet osob

V tabulce č. 6 uvádíme vztah životní spokojenosti k tomu, zda jedinci mají děti či jsou bezdětní. Ani tento vztah se neprokázal jako statisticky významný. Životní spokojenost u osob majících děti se tedy neliší od osob bezdětných.

Tabulka č. 6. Porovnání průměrů životní spokojenosti u proměnné: Děti

Proměnná	N	M (sd.)	t	p
SWLS - celk.	72,00	18,00 (3,95)	-	-
SWLS - Děti	65,00	17,97 (3,89)	-0,20	0,84
SWLS - Bezdětní	7,00	18,29 (4,79)	-0,20	0,84

Červeně označené hodnoty jsou významné na hladině $p < 0,05000$;

M= průměr; (sd.)= směrodatná odchylka;

SWLS–celk.= celková životní spokojenost; SWLS-Děti= životní spokojenost u jedinců mající děti; SWLS-Bezdětní= životní spokojenost u jedinců nemající děti; N= počet osob

3.4.2 Vztah mezi osobností a životní spokojeností

Očekávané vztahy mezi osobností a životní spokojeností byly prezentovány v H2 prostřednictvím 2 hypotéz v kapitole 2.1 Cíl výzkumu a formulace hypotéz. Ke sběru dat byly použity testy: IST, MPI, EPI, NEO-FFI a SWLS, přičemž vztah mezi těmito dvěma proměnnými byl zjišťován pomocí parametrické statistiky – Pearsonovým korelačním koeficientem.

Tabulky č. 7 a 8 uvádí Popisné statistiky následujících proměnných: Inteligence (jejíž průměrná hodnota ve sledovaném souboru činí 117,13; minimální hodnota 86 a maximální hodnota 150), dále se stejnými popisovanými charakteristikami proměnné: Životní spokojenost, Neuroticismus a Extraverze (měřeny testy MPI v 16 letech, EPI a NEO-FFI ve 40 letech), Otevřenost vůči zkušenostem, Přívětivost a Svědomitost.

Tabulka č. 7. Popisné statistiky: Inteligence, Extraverze, Neuroticismus, Otevřenost vůči zkušenosti, Přívětivost, Svědomitost, Životní spokojenost.

Proměnné	N	Průměr	Minimum	Maximum	Sd.
IST15	64,00	117,13	86,00	150,00	13,79
EX16	63,00	28,05	7,00	42,00	7,69
NE16	63,00	20,03	3,00	48,00	10,75
EX40	68,00	10,58	2,00	18,00	4,02
NE40	68,00	9,69	2,00	19,83	4,30
N	69,00	18,29	5,00	40,00	7,08
E	69,00	30,26	13,00	44,00	7,97
O	69,00	26,40	9,00	37,00	5,27
P	69,00	32,81	22,00	45,00	5,03
S	69,00	33,12	14,00	44,00	6,21
SWLS	72,00	18,00	7,00	25,00	3,95

N= počet osob; Sd.= směrodatná odchylka.

IST15= inteligence změřená testem IST v 15 letech; EX16= extraverze změřená testem MPI v 16 letech; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; EX40= extraverze změřená testem MPI ve 40 letech; NE40= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; N= neuroticismus změřená testem NEO-FFI ve 40 letech; E= extraverze změřený testem MPI v 40 letech; O= Otevřenost vůči zkušenosti změřená testem NEO-FFI ve 40 letech; P= přívětivost změřená testem NEO-FFI ve 40 letech; S= svědomitost změřená testem NEO-FFI ve 40 letech; SWLS= životní spokojenost změřená testem SWLS ve 40 letech.

Tabulka č. 8. Rozložení inteligence ve sledovaném souboru

IQ Skór	Četnost	Kumulativní	Rel.četn. %	Kumul. %
IQ 70 – 80	0	0	0	0
IQ 80 – 90	3	3	4,69	4,17
IQ 90 – 100	7	10	10,94	13,89
IQ 100- 110	7	17	10,94	23,61
IQ 110 – 120	24	41	37,5	56,94
IQ 120 – 130	10	51	15,63	70,83
IQ 130 – 140	11	62	17,19	86,11
IQ 140 – 150	2	64	3,13	88,89
ChD	8	72	12,5	100

Četnost= počet osob u každé kategorie IQ skóru, Kumulativní= kumulativní četnost; Rel.četn.%= relativní četnost, procentuální zastoupení osob u každé kategorie IQ skóru, Kumu.%= kumulativní relativní četnost.

Tabulka č. 9 prezentuje parametrické korelace týkající se následujících proměnných: Inteligence, Extraverze a Neuroticismus (změřené v 16 letech testem MPI); Extraverze a Neuroticismus (změřené ve 40 letech testem EPI); Neuroticismus, Extraverze, Otevřenost vůči zkušenosti, Přívětivost, Svědomitost (měřené testem NEO – FFI ve 40 letech) a Životní spokojeností. Tyto korelace jsou v tabulce uvedeny prostřednictvím Pearsonova koeficientu korelace.

Jako statisticky významné na 5% hladině významnosti se prokázaly korelace mezi Životní spokojeností a Extraverzí (změřenou MPI v 16 letech) o hodnotě 0,28; Neuroticismem (změřeným testem EPI ve 40 letech) o hodnotě -0,30; Extraverzí s hodnotou 0,34; Neuroticismem o hodnotě -0,40 a Svědomitostí s hodnotou 0,33 (měřenými NEO - FFI ve 40 letech). Jak je patrné, životní spokojenost nejvíce koreluje s Neuroticismem v testu NEO-FFI, a to záporně, dále je negativně spojena s Neuroticismem v testu EPI. Pozitivně koreluje s extraverzí v dotazníku MPI i NEO-FFI a se svědomitostí v testu NEO-FFI. Můžeme tedy říci, že osoby se svým životem spokojené jsou spíše extravertní a svědomité s minimem neurotických rysů.

Tabulka č. 9. Korelace: inteligence, extraverze, neuroticismus a životní spokojenost

Pr.	IST	EX16	NE16	EX40	NE40	N	E	O	P	S	SW
IST	1,00	0,14	-0,31	-0,08	-0,16	-0,15	-0,09	0,06	-0,22	-0,14	-0,02
EX16	0,14	1,00	-0,44	0,33	-0,25	-0,24	0,26	0,04	-0,03	0,10	0,28
NE16	-0,31	-0,44	1,00	-0,20	0,40	0,25	-0,09	0,07	0,21	0,08	-0,08
EX40	-0,08	0,33	-0,20	1,00	-0,06	-0,06	0,58	0,08	0,11	0,06	0,16
NE40	-0,16	-0,25	0,40	-0,06	1,00	0,72	-0,25	0,04	-0,07	-0,26	-0,30
N	-0,15	-0,24	0,25	-0,06	0,72	1,00	-0,40	-0,06	-0,08	-0,51	-0,40
E	-0,09	0,26	-0,09	0,58	-0,25	-0,40	1,00	0,28	0,29	0,47	0,34
O	0,06	0,04	0,07	0,08	0,04	-0,06	0,28	1,00	0,10	0,15	0,07
P	-0,22	-0,03	0,21	0,11	-0,07	-0,08	0,29	0,10	1,00	0,26	0,18
S	-0,14	0,10	0,08	0,06	-0,26	-0,51	0,47	0,15	0,26	1,00	0,33
SW	-0,02	0,28	-0,08	0,16	-0,30	-0,40	0,34	0,07	0,18	0,33	1,00

Červeně, párově označené korelace jsou významné na hladině: $p < 0,05000$;

Pr.= proměnné; IST= inteligence změřená testem IST v 15 letech; EX16= extraverze změřená testem MPI v 16 letech; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; EX40= extraverze změřená testem MPI ve 40 letech; NE40= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; N= neuroticismus změřená testem NEO-FFI ve 40 letech; E= extraverze změřený testem MPI v 40 letech; O= Otevřenost vůči zkušenosti změřená testem NEO-FFI ve 40 letech; P= přívětivost změřená testem NEO-FFI ve 40 letech; S= svědomitost změřená testem NEO-FFI ve 40 letech; SW= životní spokojenost změřená testem SWLS ve 40 letech.

3.4.3 Vztah mezi osobností a životními událostmi

Vztah mezi osobností a životními událostmi jsme rovněž zjišťovali pomocí parametrických korelací prostřednictvím Pearsonova korelačního koeficientu. Hypotéza se nepotvrdila, osobnostní rys Otevřenost vůči zkušenosti nesouvisí s množstvím pozitivních ani negativních objektivních životních událostí. Jako statisticky významný na 5% hladině významnosti se však ukázal velmi těsný a pozitivní vztah mezi součtem pozitivních a negativních životních událostí, což svědčí o tom, že osoby zažívající mnoho pozitivních událostí, prožívají také mnoho událostí negativních.

Tabulka č. 10. Korelace: Otevřenost vůči zkušenosti, součet pozitivních událostí a součet negativních událostí.

Proměnné	O	SOUCET PO	SOUCET NE
O	1	0,15	0,12
SOUCET PO	0,15	1	0,93
SOUCET NE	0,12	0,93	1

Červeně, párově označené korelace jsou významné na hladině: $p < ,05000$;

O= otevřenost vůči zkušenosti měřená testem NEO-FFI ve 40 letech; SOUCET PO= součet pozitivních objektivních životních událostí; SOUCET NE= součet negativních objektivních životních událostí;

3.4.4 Vztah mezi životními událostmi, osobností a životní spokojeností

Ke zjištění vzájemného vztahu životních událostí, osobnosti a životní spokojenosti jsme použili metodu Regresní analýzy, jež zobrazuje tabulka č. 11 a 12, metodu Analýzy kovariance, jež popisují tabulky č. 13, 15, 17, 19, 21 a 23 a metodu Korelace vyjádřenou Pearsonovým korelačním koeficientem, jež popisují tabulky: 14, 16, 18, 20, 22 a 24.

V tabulkách č. 11 a 12 jsme použili regresní analýzy, obě vysvětlují, je-li životní spokojenost predikována více typem osobnosti (extraverze, neuroticismus) nebo objektivními životními událostmi. Liší se však v užití osobnostních proměnných, a to tak, že v tabulce č. 11 byla životní spokojenost predikována dlouhodobě - extraverzí a neuroticismem měřenými v 16 letech a v tabulce č. 12 byla životní spokojenost predikována pouze krátkodobě (v rozmezí do 1 roku) – extraverzí a neuroticismem měřenými ve 40 letech. Díky takovému rozlišení tedy můžeme porovnat dlouhodobou a krátkodobou predikci závislé proměnné - životní spokojenosti.

V tabulce č. 11 jsme tedy použili regresní analýzu, v níž proměnné Neuroticismus a Extraverze (měřené testem MPI v 16 letech), Pozitivní a Negativní události vysvětlují 6,51%

rozptylu životní spokojenosti ($r = 0,33$; $F(3,59) = 2,4397$; $p = 0,0733$). Z těchto 4 proměnných je však statisticky významná pouze extraverte a to na 1% hladině významnosti.

V regresní analýze popisované tabulkou č. 12 vysvětlují Neuroticismus a Extraverze (měřené NEO-FFI ve 40 letech), Pozitivní a Negativní události 17% rozptylu životní spokojenosti ($r = 0,4$, $F(3,65) = 6,011$, $p = 0,0011$), statisticky významné (na 1 % hladině významnosti) jsou však jen temperamentové rysy: Neuroticismus a Extraverze. U pozitivních ani negativních událostí se neprokázal žádný vliv na životní spokojenost. Můžeme si rovněž povšimnout, že nepatrně větší vliv na SWLS má neuroticismus ($0,29 > 0,26$).

Dále je patrné, že jsme do obou tabulek zahrnuli jen proměnnou pozitivní události, a to z důvodu její vysoké korelace o hodnotě 0,93 s proměnnou negativní události. Jinými slovy, obě proměnné vyjadřují totéž, proto jsme z důvodu přesnosti statistického zpracování zařadili jen jednu z nich.

Tabulka č. 11 Výsledky regrese se závislou proměnnou SWLS

NP	Beta	Sm.chyba	B	Sm.chyba2	t(59)	Úroveň p
Abs.člen	-	-	14,17	3,69	3,84	0,00
EX16	0,35	0,14	0,19	0,07	2,54	0,01
NE16	0,06	0,14	0,02	0,05	0,45	0,65
SOUCET PO	-0,08	0,13	-0,24	0,40	-0,60	0,55

$R = 0,33220683$; $R^2 = 0,11036138$; Upravené $R^2 = 0,06512552$; $F(3,59) = 2,4397$; $p < 0,07328$;

Směrodatná chyba odhadu: 3,9443;

Červeně označené hodnoty jsou významné na hladině $p < 0,05000$;

NP= nezávislé proměnné; Beta= regresní koeficient; B= koeficient determinace; Sm.chyba=směrodatná chyba;

SOUCET PO= součet pozitivních objektivních životních událostí; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; EX16= extraverte změřená testem MPI v 16 letech;

Tabulka č. 12 Výsledky regrese se závislou proměnnou SWLS

NP	Beta	Sm.chyba	B	Sm.chyba2	t(65)	Úroveň p
Abs.člen	-	-	18,13	3,80	4,77	0,00
N	-0,27	0,12	-0,15	0,07	-2,17	0,03
E	0,28	0,12	0,14	0,06	2,24	0,03
SOUCET PO	-0,07	0,11	-0,20	0,34	-0,60	0,55

$R = 0,46601710$; $R^2 = 0,21717194$; Upravené $R^2 = 0,18104141$; $F(3,65) = 6,0108$; $p < 0,00112$;

Směrodatná chyba odhadu: 3,5994;

Červeně označené hodnoty jsou významné na hladině $p < 0,01000$;

NP= nezávislé proměnné; Beta= regresní koeficient; B= koeficient determinace; Sm.chyba=směrodatná chyba;

SOUCET PO= součet pozitivních objektivních životních událostí; N= neuroticismus změřený testem NEO-FFI ve 40 letech; E= extraverte změřená testem NEO-FFI v 40 letech;

Analýza kovariance, neboli ANCOVA spojuje analýzu rozptylu a regresní analýzu dohromady a umožňuje počítat s kategoriální i lineární proměnnou zároveň a zkoumat jejich společný vliv na závislou proměnnou.

Opětovně se prokázalo, že žádná z objektivních životních událostí neprojevila statisticky významný vztah k životní spokojenosti. Tu tedy predikuje pouze osobnostní proměnná a to: Extraverze - ve spojitosti s proměnnou Vzdělání (Tabulka č. 13) vysvětluje 7,8% rozptylu životní spokojenosti; ve spojitosti s proměnnou Zaměstnání (Tabulka č. 13) vysvětluje 6,4% rozptylu; ve spojitosti s proměnnou Partnerství (Tabulka č. 14) vysvětluje 6,1% rozptylu životní spokojenosti; ve spojitosti s proměnnou Bydlení (Tabulka č. 15) vysvětluje 6,8% rozptylu; ve spojitosti s proměnnou Trauma (Tabulka č. 16) vysvětluje 6% rozptylu; a ve spojitosti s proměnnou Děti (Tabulka č. 17) vysvětluje 6% rozptylu životní spokojenosti.

Dále tabulky: 14, 16, 18, 20, 22 a 24 ukazují parametrickou korelaci vyjádřenou Pearsonovým korelačním koeficientem mezi osobnostními proměnnými Extraverze a Neuroticismus (měřenými MPI v 16 letech) a proměnnými uvádějícími objektivní životní události: Vzdělání, Zaměstnání, Partnerství, Bydlení, Trauma a Děti. Žádná z nich kromě tabulky č. 13 se neprojevila jako statisticky významná, můžeme tedy říci, že statisticky významný vztah na 5% hladině významnosti se projevil pouze u osobnostních proměnných Extraverze, Neuroticismu (měřenými MPI v 16 letech) a Vzděláním, a to tak, že Extraverze je mírně negativně spojena s vyšší úrovní vzdělání, zatímco Neuroticismus je s vyšší úrovní vzdělání spojen mírně pozitivně. Jinými slovy, čím je jedinec více extravertní, tím nižší má vzdělání a naopak, čím více je neurotický, tím dosahuje vzdělání vyššího.

Tabulka č. 13. Analýza kovariance se závislou proměnnou SWLS: Vzdělání

NP	F	p	Parciál. éta-kvadr.
Abs. člen	21,31	0,00	0,27
EX16	6,96	0,01	0,11
NE16	0,00	0,95	0,00
VZDELANI	1,22	0,27	0,02

Červeně označené hodnoty jsou statisticky významné.

R= 0,350668; R2= 0,122968; Uprav.R2= 0,078373; p < 0,050197

NP= nezávislé proměnné; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; EX16= extraverze změřená testem MPI v 16 letech; VZDELANI proměnná Vzdělání zjišťovaná metodou LCM.

Tabulka č. 14. Korelace: Extraverze, Neuroticismus, Vzdělání

Pr.	EX16	NE16	VZDELANI
EX16	1,00	-0,44	-0,26
NE16	-0,44	1,00	0,31
VZDELANI	-0,26	0,31	1,00

Červeně, párově označené korelace jsou významné na hladině: p<0,05000;

Pr.= Proměnné; EX16= extraverze změřená testem MPI v 16 letech; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; VZDELANI= proměnná Vzdělání zjišťovaná metodou LCM.

Tabulka č. 15. Analýza kovariance se závislou proměnnou SWLS: Zaměstnání

NP	F	p	Parciál. éta-kvadr.
Abs. člen	21,94	0,00	0,27
EX16	5,55	0,02	0,09
NE16	0,08	0,78	0,00
ZAMESTNA	0,30	0,59	0,01

Červeně označené hodnoty jsou statisticky významné.

R= 0,330733; R2= 0,109385; Uprav.R2= 0,064099; p < 0,075432

NP= nezávislé proměnné; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; EX16= extraverze změřená testem MPI v 16 letech; ZAMESTNA= Proměnná Zaměstnání zjišťovaná metodou LCM.

Tabulka č. 16. Korelace: Extraverze, Neuroticismus, Zaměstnání

Pr.	EX16	NE16	ZAMESTNA
EX16	1,00	-0,44	-0,16
NE16	-0,44	1,00	0,00
ZAMESTNA	-0,16	0,00	1,00

Červeně, párově označené korelace jsou významné na hladině: p<0,05000;

Pr.= Proměnné; EX16= extraverze změřená testem MPI v 16 letech; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; ZAMESTNA= Proměnná Zaměstnání zjišťovaná metodou LCM.

Tabulka č. 17. Analýza kovariance se závislou proměnnou SWLS: Partnerství

NP	F	p	Parciál. éta-kvadr.
Abs. člen	21,57	0,00	0,27
EX16	5,82	0,02	0,09
NE16	0,10	0,75	0,00
PARTNER.	0,10	0,76	0,00

R= 0,326074; R2= 0,106325; Uprav.R2= 0,060883; p < 0,082549

Červeně označené hodnoty jsou statisticky významné.

NP= nezávislé proměnné; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; EX16= extraverze změřená testem MPI v 16 letech; PARTNER. = Proměnná Partnerství zjišťovaná metodou LCM.

Tabulka č. 18. Korelace: Extraverze, Neuroticismus, Partnerství

Pr.	EX16	NE16	PARTNERS
EX16	1,00	-0,44	-0,15
NE16	-0,44	1,00	0,05
PARTNER.	-0,15	0,05	1,00

Červeně, párově označené korelace jsou významné na hladině: p<0,05000;

Pr.= Proměnné; EX16= extraverze změřená testem MPI v 16 letech; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; PARTNER = Proměnná Partnerství zjišťovaná metodou LCM.

Tabulka č. 19. Analýza kovariance se závislou proměnnou SWLS: Bydlení

NP	F	p	Parciál. éta-kvadr.
Abs. člen	21,59	0,00	0,27
EX16	6,07	0,02	0,09
NE16	0,10	0,75	0,00
BYDLENI	0,54	0,47	0,01

Červeně označené hodnoty jsou statisticky významné.

R= 0,336008; R²=0,112901; Uprav.R²= 0,067794; p < 0,067958

NP= nezávislé proměnné; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; EX16= extraverze změřená testem MPI v 16 letech; BYDLENI= Proměnná Bydlení zjišťovaná metodou LCM.

Tabulka č. 20. Korelace: Extraverze, Neuroticismus, Bydlení

Pr.	EX16	NE16	BYDLENI
EX16	1,00	-0,44	-0,04
NE16	-0,44	1,00	0,01
BYDLENI	-0,04	0,01	1,00

Červeně, párově označené korelace jsou významné na hladině: p<0,05000;

Pr.= Proměnné; EX16= extraverze změřená testem MPI v 16 letech; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; BYDLENI= Proměnná Bydlení zjišťovaná metodou LCM.

Tabulka č. 21. Analýza kovariance se závislou proměnnou SWLS: Trauma

NP	F	p	Parciál. éta-kvadr.
Abs. člen	21,54	0,00	0,27
EX16	6,20	0,02	0,10
NE16	0,11	0,74	0,00
TRAUMA	0,04	0,84	0,00

Červeně označené hodnoty jsou statisticky významné.

R= 0,324721; R²= 0,10544; Uprav.R²= 0,059957; p < 0,084711

NP= nezávislé proměnné; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; EX16= extraverze změřená testem MPI v 16 letech; TRAUMA= Proměnná Trauma zjišťovaná metodou LCM.

Tabulka č. 22. Korelace: Extraverze, Neuroticismus, Trauma

Pr.	EX16	NE16	TRAUMA
EX16	1,00	-0,44	0,03
NE16	-0,44	1,00	0,07
TRAUMA	0,03	0,07	1,00

Červeně, párově označené korelace jsou významné na hladině: p<0,05000;

Pr.= Proměnné; EX16= extraverze změřená testem MPI v 16 letech; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; TRAUMA= Proměnná Trauma zjišťovaná metodou LCM.

Tabulka č. 23. Analýza kovariance se závislou proměnnou SWLS: Děti

NP	F	p	Parciál. éta-kvadr.
Abs. člen	20,52	0,00	0,26
EX16	6,17	0,02	0,09
NE16	0,09	0,77	0,00
DETI	0,02	0,89	0,00

Červeně označené hodnoty jsou statisticky významné.

R= 0,324243; R2= 0,105133; Uprav.R2= 0,059632; p < 0,085485

NP= nezávislé proměnné; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; EX16= extraverze změřená testem MPI v 16 letech; DETI= Proměnná Děti zjišťovaná metodou LCM.

Tabulka č. 24. Korelace: Extraverze, Neuroticismus, Děti

Pr.	EX16	NE16	DETI
EX16	1,00	-0,44	-0,17
NE16	-0,44	1,00	0,19
DETI	-0,17	0,19	1,00

Červeně, párově označené korelace jsou významné na hladině: p<0,05000;

Pr.= Proměnné; EX16= extraverze změřená testem MPI v 16 letech; NE16= neuroticismus změřený testem MPI v 16 letech; DETI= Proměnná Děti zjišťovaná metodou LCM.

3.5 Diskuze

Cílem naší výzkumné studie bylo prozkoumat vztah mezi objektivními životními událostmi a životní spokojeností, dále pak mezi osobností a životní spokojeností a nakonec mezi objektivními životními událostmi, osobností a životní spokojeností, zejména pak zjistit, která proměnná – osobnost či objektivní životní události, je silnějším prediktorem životní spokojenosti.

Náš výzkumný problém byl formulovaný těmito otázkami:

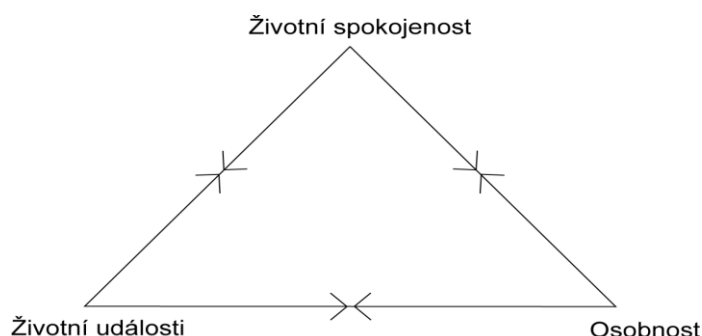
1. Predikují prožité objektivní životní události úroveň životní spokojenosti?
2. Je možno na základě osobnosti určit životní spokojenost?
3. Je životní spokojenost predikována více typem osobnosti nebo prožitými objektivními životními událostmi?

Osobní pohoda byla v našem výzkumu operacionalizována jako životní spokojenost, měřena Škálou životní spokojenosti (Satisfaction with Life Scale – SWLS) ve 40 letech a charakterizována zároveň jako momentální pocit radosti, dlouhodobý emoční stav hodnotící

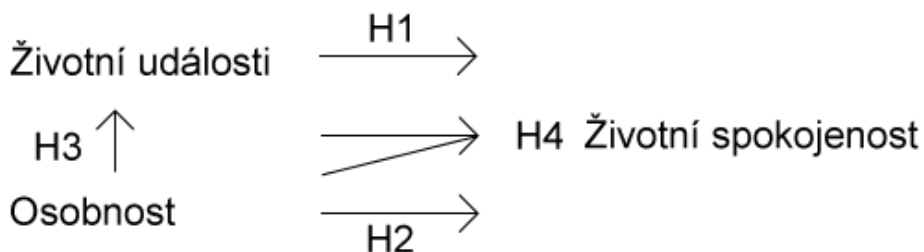
spokojenost jedince se svým životem, i jako stálý osobnostní rys, jenž je formován dědičnými a dispozičními vlivy, jedinečnými vlastnostmi individua a okolním prostředím, přičemž byl kladen důraz na následující prediktory:

1. osobnostní – extraverze, neuroticismus (měřenými testy: MPI v 16 letech, EPI ve 40 letech a NEO-FFI rovněž ve 40 letech) a inteligence (měřená testem IST v 15 letech).
2. objektivní životní události – vzdělání, zaměstnanost, partnerství, bydlení, trauma a děti (zjištěnými metodou LCM).

Vztahy mezi osobní pohodou, osobnostními rysy a životními událostmi chápeme tak, že bereme v úvahu cirkulární kauzalitu, tzn., že „vše souvisí se vším“ (viz. následující model):



Ovšem ve výzkumu je obtížné takto složité a navzájem propojené vztahy zkoumat, proto jsme se zaměřili pouze na vzájemnou souvislost osobnostních rysů a životních událostí ve vztahu k osobní pohodě (viz. následující model):



Dále jsme vzali za své teoretické východisko plynoucí z výzkumných závěrů Headeyho & Wearinga (1989) a Suha, Eunlooka & Dienera (1996), jež uvádějí, že životní události jsou mentálně zpracovávány osobnostním zaměřením jedince (rysy extraverze či neuroticismu), a tak nejen sami o sobě, ale i v důsledku tohoto zpracování ovlivňují míru osobní pohody, což vysvětluje mnohokrát pozorovaný jev (vyhnaný v tomto příkladě do

extrému), že jedna a ta samá událost prožívaná dvěma různými osobami může ovlivnit úroveň jejich osobní pohody úplně opačným způsobem. Ve výzkumu vztahu mezi osobností a objektivními životními událostmi jsme se však věnovali vztahu úplně opačnému a následovali jsme Headeyho výzkum o revizi dynamického ekvilibria (2006). Zaměřili jsme se pouze na 3 proměnné, a to: otevřenost vůči zkušenosti (osobnostní rys měřený testem NEO-FFI ve 40 letech) a počet prožitých jak pozitivních, tak negativních objektivních životních událostí [vymezené podle metody LCM na pozitivní – každé úspěšně dokončené vzdělání; samostatné bydlení; vlastní dům; každé partnerství či manželství trávající déle než 1 rok; narození prvního a druhého dítěte; celoživotní zaměstnanost; a negativní - bydlení s rodiči, déle jak do 26 let svého věku) či u tchána/tchýně (nejméně 3 roky); rozvod a život bez partnera v době měření životní spokojenosti (tj. ve 40 letech) déle než 1 rok; nezaměstnanost trávající nejméně 6 měsíců; prožití dvou a více traumatických událostí - smrt dítěte, partnera či příbuzného, těžké a dlouhodobé onemocnění, nehoda, velká či opakovaná finanční ztráta, způsobení trestného činu, pobyt ve vězení a bezdětnost].

Shrneme-li výše uvedené, ověřovali jsme tyto hypotézy:

H1, Životní spokojenost predikují prožité objektivní životní události.

1A, Životní spokojenost (měřená v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech) dosahuje vyšších skóre u osob s vysokoškolsky vzdělaných než u jedinců s nižším typem vzdělání.

1B, Životní spokojenost (měřená v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech) dosahuje vyšších skóre u celoživotně zaměstnaných jedinců než u jedinců po určitou dobu (nejméně 6 měsíců) nezaměstnaných.

1C, Životní spokojenost (měřená v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech) dosahuje vyšších skóre u osob, jež v době měření životní spokojenosti (tj. ve 40 letech) žili v partnerském, či manželském svazku než u osob, jež v době měření životní spokojenosti (tj. ve 40 letech) žili osamoceně déle než 1 rok.

1D, Životní spokojenost (měřená v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech) dosahuje nižších skóre u jedinců, jež žijí či žili ve společné domácnosti s vlastními rodiči a prarodiči (déle jak do 26 let svého věku) či u tchána/tchýně (nejméně 3 roky) než u jedinců s vlastní domácností a bydlením.

1E, Životní spokojenost (měřená v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech) dosahuje nižších skóre u osob, jež prožily nejméně 2 výrazné traumatické události (dle LCM - smrt dítěte, partnera či příbuzného, těžké a dlouhodobé onemocnění, nehoda, velká či opakovaná

finanční ztráta, způsobení trestného činu, pobyt ve vězení) než u osob, jež takových traumatických událostí prožily velmi málo, tj. méně než 2.

1F, Životní spokojenost (měřená v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech) dosahuje vyšších skóre u jedinců, jež mají děti než u osob, které jsou bezdětné.

H2, Určitý typ osobnosti s určitými hodnotami osobnostních rysů (inteligence, extraverte a neuroticismus) souvisí s mírou životní spokojenosti.

2A, Jedinci s vysokým skórem inteligence v testu IST (změřeným v 15 letech), s vysokým skórem extraverte v testu MPI (změřeného v 16 letech) i v testech EOD a NEO-FFI (změřených ve 40 letech) a nízkým skórem neuroticismu v testu MPI (změřeného v 16 letech) i v testech EOD a NEO-FFI (změřených ve 40 letech) a s vysokým skóre rysů Přívětivost a Svědomitost v testu NEO-FFI (změřeného ve 40 letech) dosahují vyšší úrovně celkové životní spokojenosti (měřené v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech), přičemž osobnostní rys Otevřenost vůči zkušenosti (měřený testem NEO-FFI ve 40 letech) nemá na životní spokojenost žádný vliv.

2B, Jedinci s nízkým skórem inteligence v testu IST (změřeným v 15 letech), nízkým skórem extraverte v testu MPI (změřeného v 16 letech) i v testech EOD a NEO-FFI (změřených ve 40 letech), a s vysokým skórem neuroticismu v testu MPI (změřeného v 16 letech) i v testech EOD a NEO-FFI (změřených ve 40 letech) a s vysokými skóre rysů Přívětivost a Svědomitost v testu NEO-FFI (změřeného ve 40 letech), dosahují nižší úrovně celkové životní spokojenosti (měřené v testu Satisfaction with Life Scale ve 40 letech), přičemž osobnostní rys Otevřenost vůči zkušenosti (měřený testem NEO-FFI ve 40 letech) nemá na životní spokojenost žádný vliv.

H3, Určitý typ osobnosti souvisí s určitým množstvím objektivních životních událostí.

Osobnostní rys Otevřenost vůči zkušenostem (měřený dotazníkem NEO-FFI ve 40 letech) souvisí s výskytem pozitivních [každé úspěšně dokončené vzdělání, samostatné bydlení, vlastní dům, každé partnerství či manželství trávající déle než 1 rok, narození prvního a druhého dítěte, celoživotní zaměstnanost] i negativních [bydlení s rodiči (déle jak do 26 let svého věku) či u tchána/tchýně (nejméně 3 roky), rozvod a život bez partnera v době měření životní spokojenosti (tj. ve 40 letech) déle než 1 rok, nezaměstnanost trávající nejméně 6 měsíců, prožití dvou a více traumatických událostí - smrt dítěte, partnera či příbuzného, těžké a dlouhodobé onemocnění, nehoda, velká či opakovaná finanční ztráta, způsobení trestného činu, pobyt ve vězení a bezdětnost] objektivních událostí (zjišťovaných metodou LCM).

H4, Je životní spokojenost predikována více typem osobnosti (extraverze, neuroticismus změřených v testech MPI v 16 letech a NEO-FFI ve 40 letech) nebo objektivními životními událostmi (rozdělených dle metody LCM na pozitivní – každé úspěšně dokončené vzdělání, samostatné bydlení, vlastní dům, každé partnerství či manželství trávající déle než 1 rok, narození prvního a druhého dítěte, celoživotní zaměstnanost, a negativní - bydlení s rodiči (déle jak do 26 let svého věku) či u tchána/tchýně (nejméně 3 roky), rozvod a život bez partnera v době měření životní spokojenosti (tj. ve 40 letech) déle než 1 rok, nezaměstnanost trávající nejméně 6 měsíců, prožití dvou a více traumatických událostí - smrt dítěte, partnera či příbuzného, těžké a dlouhodobé onemocnění, nehoda, velká či opakovaná finanční ztráta, způsobení trestného činu, pobyt ve vězení a bezdětnost)?

Prvních 6 hypotéz ve skupině H1 se zaměřovalo na vztah objektivních životních událostí k životní spokojenosti, který je hlavním tématem naší diplomové práce. Výsledky výzkumu však neprokázali, že objektivní životní události predikují životní spokojenost, nepotvrdil se tedy žádný statisticky významný rozdíl mezi úrovní životní spokojenosti a osobami vysokoškolsky vzdělanými a osobami se vzděláním nižším, dále osobami zaměstnanými po celý svůj život a jedinci po nejméně 6 měsíců svého života nezaměstnaných, rovněž jedinci žijících v době měření životní spokojenosti v partnerském či manželském svazku a osobami žijícími o samotě déle než 1 rok, také jedinci, jež žijí či žili ve společné domácnosti s vlastními rodiči a prarodiči (déle jak do 26 let svého věku) či u tchána/tchýně (nejméně po dobu 3 let) a jednotlivci, kteří po celý svůj život měli samostatné bydlení, dále osobami, které během svého života prožili méně než 2 traumatické události a jedinci, jež prožili nejméně 2 traumatické události, rovněž u osob majících děti a u osob bezdětných. Nepotvrdil se tedy ani jeden vztah z první kategorie hypotéz, jež byla pro náš výzkum klíčová.

Prozkoumáme-li však více tyto výsledky, zjistíme, že jsou víceméně pochopitelné. Jednak ve shodě s výzkumy Headeyho & Wearinga (1989); Headeyho (2006) a Suha, Dienera & Fujita (1996) pozorujeme, že nejvíce těchto objektivních životních událostí se odehrálo před 35 lety věku – a to u kategorií bydlení (sdílené bydlení s rodiči, jež vysvětlujeme nedostatkem financí a prostředků pro získání vlastní domácnosti), vzdělání (dokončení studia), zaměstnání (profesní profilace, nedostatek pracovních zkušeností apod.), partnerství (uzavření sňatku), děti (jejich narození či nenarození) – tedy většinou nejméně 5 let před měřením životní spokojenosti. Takto dlouhá doba snižuje účinnost sledovaných objektivních

životních událostí, jak tomu dokládají i výše zmíněné výzkumy. Celoživotní změna životní spokojenosti u významných událostí jako je uzavření manželství či narození dítěte se rovněž neprokázala. Můžeme to vysvětlit malým počtem zkoumaných osob či faktem, že ačkoliv probandi v době měření nežili v partnerském či manželském vztahu, většinou během života nějaký partnerský či manželský vztah navázali. Odlišení se těchto dvou skupin není tedy tolik výrazné a samotná skutečnost, že v dané chvíli určití jedinci žili bez partnera, nebyla pro hodnotu životní spokojenosti nikterak významná.

Za druhé, oproti jiným výzkumům např. Hamplové, byly zkoumány pouze objektivní životní události, např. přítomnost partnerství, které již dále nebylo rozlišováno na spokojené či nespokojené. Čili, samotné objektivní životní události (bez přihlídnutí k jejich subjektivnímu významu pro jedince) životní spokojenost patrně neovlivňují. Co se týče kategorie Vzdělání, náš výzkumný soubor z důvodu malého počtu osob byl rozdělen pouze na dvě skupiny a to osoby vysokoškolsky vzdělané a osoby se vzděláním nižším. Takovéto rozlišení tedy nepredikuje žádné změny v úrovni životní spokojenosti.

Druhá skupina hypotéz týkající se vzájemného vztahu osobnostních rysů a životní spokojenosti se částečně potvrdila. Bylo prokázáno, že životní spokojenost je kladně spojena s extravertizací v dotazníku MPI i NEO-FFI a svědomitostí v testu NEO-FFI a negativně korelována s neuroticismem v testu EPI a NEO-FFI. Spojitost životní spokojenosti k inteligenci v testu IST, extravertizi v testu EPI, neuroticismu v testu MPI, otevřenosti vůči zkušenosti a přívětivosti v testu NEO-FFI nebyla prokázána.

Ve shodě s mnohými výzkumy (Heady & Wearing, 1989; Heady, 2006; Suh, Diener & Fujita (1996); Blatný, 2001; Hřebíčková & Urbánek, 2001 in Blatný, et al., 2005) se i v naší studii prokázalo, že osoby se svým životem spokojené jsou spíše extravertní a svědomité s co nejmenším počtem neurotických rysů. Přívětivost se oproti výzkumu Blatného (2001) neukázala jako statisticky významná, tento fakt můžeme vysvětlit tím, že náš výzkumný soubor nebyl rozdělen podle pohlaví a pro celou populaci tento rys není celkově platný.

Dále je důležité si povšimnout, že životní spokojenost u dotazníků MPI a EPI nekoreluje s temperamentovými proměnnými shodně, ve stejnou dobu, ale tak, že s extravertizací změřenou v 16 letech koreluje pozitivně, zatímco s neuroticismem měřeným také v 16 letech nijak nesouvisí. A naopak, s extravertizací měřenou ve 40 letech životní spokojenost nekoreluje, přičemž s neuroticismem změřeným ve 40 letech koreluje negativně. K tomuto faktu se vrátíme později, dále v diskuzi.

Třetí skupina hypotéz pojednává o vztahu osobnosti k životním událostem. Tuto skutečnost jsme v našem výzkumu eliminovali pouze na souvislost rysu otevřenost vůči zkušenosti (z testu NEO-FFI) s množstvím prožitých pozitivních a negativních událostí, jež byly takto rozděleny uměle, tedy námi na základě jiných výzkumů zabývajících se podobným tématem a ne samotnými probandy účastnících se výzkumu. Rys otevřenost vůči zkušenosti jsme korelovali s životními událostmi z toho důvodu, že vyjadřuje jedincovu míru zvědavosti a aktivního vyhledávání nových zážitků. Ani tato hypotéza se nepotvrdila, otevřenost vůči zkušenosti nijak nesouvisí s množstvím prožitých pozitivních i negativních událostí. Co se však prokázalo, jako statisticky významné na 5% hladině významnosti je velmi těsné a pozitivní spojení mezi součtem pozitivních a negativních životních událostí, jež dosahovalo hodnoty 0,93, což svědčí o skutečnosti, že osoby zažívající mnoho pozitivních událostí, prožívají také mnoho událostí negativních.

Výsledky tedy částečně potvrzují Headeyho revizi dynamického ekvilibria (2006), jež prokázala těsnou souvislost prožívání zároveň mnoha pozitivních i negativních událostí, naše studie však nepotvrdila jejich vztah k osobnostnímu rysu otevřenost vůči zkušenosti. Opět si tento výsledek vysvětlujeme malým počtem osob ve sledovaném souboru. Domníváme se však, že takto silný vztah musí mít alespoň částečný základ v osobnostní struktuře, doporučujeme tedy dále prozkoumat tento jev v dalším výzkumu.

Poslední, čtvrtá hypotéza spojuje výše zmíněné vztahy dohromady a zkoumá, zda je životní spokojenost predikována více typem osobnosti (extraverze, neuroticismus změřenými v testech MPI v 16 letech a NEO-FFI ve 40 letech) nebo objektivními životními událostmi (zjištěných dle metody LCM). Rovněž i v této hypotéze se nepotvrdil žádný vztah objektivních životních událostí k životní spokojenosti, prokázalo se však, že jediné extraverze měřená v testu MPI v 16 letech predikuje životní spokojenost a vysvětluje 6,51% jejího rozptylu. Ve druhé tabulce vyjadřující velmi krátkodobou prognózu životní spokojenosti ji opět predikují jen osobnostní proměnné, tentokrát již obě dvě: extraverze a neuroticismus (měřenými NEO-FFI ve 40 letech), které vysvětlují 17% rozptylu životní spokojenosti.

Danou skutečnost si opět vysvětlujeme povahou objektivních životních událostí, jichž je většina jednak časově dosti vzdálená od měření životní spokojenosti, a jednak jejich objektivita nikterak nepodává osobní postoj jednotlivce k nim, proto se k životní spokojenosti nikterak neváží.

Dále v tabulkách č. 14, 16, 18, 20, 22 a 24 zjišťujeme vztah mezi osobnostními proměnnými extraverte a neuroticismus (měřenými MPI v 16 letech) a proměnnými uvádějícími objektivní životní události: Vzdělání, Zaměstnání, Partnerství, Bydlení, Trauma a Děti, abychom více upřesnili a lépe se vyznali v jejich vzájemných vztazích. Jak si můžeme povšimnout, tabulka č. 14. vyjadřuje korelaci, v níž se objevil statisticky významný vztah mezi extravertí, neuroticismem (změřenými MPI v 16 letech) a vzděláním. A to ten, že extraverte negativně souvisí s vyšší úrovní vzdělání a neuroticismus s vyšším vzděláním naopak koreluje pozitivně. Tento vztah si interpretujeme tak, že osoby extravertní si pro svou společenskost, sebespozování, sebejistotu a energičnost nepotřebují zvyšovat sebevědomí ani sebejistotu vyšším vzděláním, ale spíše míří rovnou do praxe a pracovního procesu, kde přímo uplatní své povahové rysy, zatímco osoby neurotické, jež bývají spíše nestabilní, úzkostní, nejistí a náchylní k nereálným ideálům mívají potřebu dosahovat vzdělání vyššího. Tato interpretace je však pouhou naší domněnkou, doporučujeme jí tedy k dalšímu výzkumu. V ostatních tabulkách č. 16, 18, 20, 22 a 24 vyjadřující korelace mezi osobností a objektivními životními událostmi se již neobjevil žádný statisticky významný vztah.

Zajímavý je rovněž fakt, který se projevil již v tabulce č. 9 uvádějící korelace mezi osobnostními proměnnými a životní spokojeností. Je to ta skutečnost, že životní spokojenost statisticky významně pozitivně koreluje s extravertí měřenou MPI v 16 letech, zatímco s neuroticismem měřeným MPI v 16 letech ne, a naopak, záporně statisticky významně souvisí s neuroticismem měřeným EPI ve 40 letech, ale již nijak nesouvisí s extravertí měřenou EPI ve 40 letech. Stejný děj se objevuje i v tabulkách prezentujících regresní analýzy i analýzy kovariance. V případě dlouhodobé prognózy predikuje životní spokojenost jen extraverte, v případě krátkodobé jí predikují obě dvě osobnostní proměnné. Tento fakt si můžeme vysvětlit tím, že extraverte životní spokojenost predikuje dlouhodobě, zatímco neuroticismus v prožívání osobní pohody hraje pouze krátkodobou roli. Jinými slovy, na základě zhodnocení míry extraverte daného jedince můžeme předpovídat jeho úroveň životní spokojenosti, kterou bude oplývat i v budoucnu, zatímco podle úrovně neuroticismu můžeme usuzovat pouze na aktuální úroveň jeho životní spokojenosti. Tuto interpretaci, jež zatím není dostatečně podložena i jinými výzkumy, doporučujeme k další výzkumné studii.

Shrňme-li výše uvedené a odpovíme na námi nastolené výzkumné otázky, můžeme říci, že objektivní životní události nemají samy o sobě na životní spokojenost žádný vliv, je však pravděpodobné, že jí ovlivňují v menším časovém horizontu, ne ale v takovém, jaký byl nastaven v našem výzkumu, tedy dlouhodobém. Dále z výsledků usuzujeme, že osobnost do

jisté míry predikuje životní spokojenost, konkrétně rysy extravertnosti a svědomitost s životní spokojeností korelují mírně pozitivně, zatímco rys neuroticismus středně záporně. Dále, chceme-li predikovat životní spokojenost do budoucna, můžeme tak učinit dle hodnoty extravertnosti, jež vysvětluje 6,51% rozptylu životní spokojenosti, chceme-li zjistit aktuální úroveň osobní pohody, doporučujeme se soustředit na rys neuroticismus, jež se váže k současné míře životní spokojenosti. Přičemž oba temperamentové rysy: extravertnost a neuroticismus spolu vysvětlují 17% rozptylu životní spokojenosti v její krátkodobé predikci, zatímco objektivní životní události se ani v této situaci neprojevili jako statisticky významný prediktor životní spokojenosti.

Jedinec je tedy spokojený se svým životem tím více, čím více je extravertní, svědomitý a čím méně je neurotický, přičemž samotné objektivní životní události prožívané jednotlivcem po celý svůj život, a které jsou zároveň většinou dlouhodobě vzdálené od aktuální úrovně životní spokojenosti, tuto úroveň nijak neovlivňují.

3.5.1 Možné zdroje zkreslení a limitace výzkumu

Náš výzkum a jeho výsledky mohou být zkresleny a limitovány mnoha vlivy. Některé z nich jsme již výše diskutovali, v této podkapitole je shrneme a doplníme.

Za nejpodstatnější problém našeho výzkumu považujeme malý počet osob, jež mohl ovlivnit výsledky parametrické statistiky.

Za další problém našeho výzkumného projektu považujeme povahu dat, jež původně nebyla určena k výzkumu životní spokojenosti. Ta byla změřena pouze jednou a to ve 40 letech. Na druhou stranu můžeme danou skutečnost považovat za výhodu, která nám umožnila jiný typ výzkumu, než probíhal doposud, a to výzkum vzdálených objektivních životních událostí na celkovou životní spokojenost. S tímto souvisí i další nevýhoda, jež opět může být považována i za výhodu, a to užití testu Life Calendar Method, jež sice umožňuje sledovat životní události prospektivně tak, že nedochází k žádnému zkreslení vlivem paměti a subjektivních pocitů jedince, na druhou stranu jsme však právě o tyto pocity přinášející osobní pohled jednotlivce na danou událost ve výzkumu ochuzeni. Jak se zdá, právě kognitivní styl jedince a vnímání dané události jako pozitivní nebo negativní ovlivňuje prožívanou životní spokojenost. Dále považujeme za podstatné zmínit, že takto koncipovaných objektivních životních událostí, jež jsou pro všechny stejné, není v životě jednotlivce příliš mnoho, i proto se tedy nemusely objevit jako statisticky významné.

Nesmíme rovněž zapomenout na skutečnost, že náš výzkumný projekt nemůže postihnout reálnou situaci s její cirkulární kauzalitou a detailně prozkoumat všechny vztahy všech proměnných. Proto jsou námi uvedené výsledky jen pouhým nastíněním, jak by tyto vztahy mezi životními událostmi, osobností a životní spokojeností mohly vypadat, přesto je i takovéto zkoumání v našem poznání důležité a opodstatněné.

3.5.2 Použitelnost výsledků v praxi a návrhy dalších výzkumných bloků

Přes výše uvedené nedostatky se domníváme, že naše diplomová práce přispěla do českého výzkumu životní spokojenosti, nejen tím, že prozkoumávala dříve provedené zahraniční studie na české populaci a ověřovala vliv objektivních životních událostí na životní spokojenost, ale také tím, že jsme se pokusili jednak shrnout dosavadní teoretické koncepty pojednávající o osobní pohodě a jednak utřídit terminologii osobní pohody se týkající.

Shrneme-li tedy výše uvedené, zjistili jsme, že samotné objektivní životní události, většinou časově dlouhodobě vzdálené od měření celkové životní spokojenosti ji nepredikují. Co souvisí s osobní pohodou, jsou osobnostní rysy, v našem výzkumu to jsou extraverte, neuroticismus a svědomitost. Můžeme tedy říci, že čím je člověk více extravertní a svědomitý, čím méně neurotický, tím více je ve svém životě spokojený, přičemž se domníváme, že rys extraverte predikuje životní spokojenost do budoucna dlouhodobě a vysvětluje při tom 6,51% jejího rozptylu. Při krátkodobé prognóze působí oba rysy extraverte i neuroticismus a vysvětlují 17% procent rozptylu životní spokojenosti, přičemž neuroticismus se k aktuální úrovni osobní pohody váže více než extraverte. Tuto skutečnost však doporučujeme k dalšímu výzkumu z důvodu nedostatečného ověření. Dále se prokázalo, že čím více pozitivních událostí člověk zažívá, tím více prožívá i událostí negativních, můžeme tedy ve shodě s teorií dynamického ekvilibria usuzovat na to, že určitý typ životních událostí je částečně zakotven v osobnostní struktuře, v našem výzkumu jsme se pokusili prokázat souvislost mezi životními událostmi a rysem otevřenost vůči zkušenosti, vztah však nebyl statisticky významný, doporučujeme tedy předjímanou souvislost mezi osobností a životními událostmi k dalšímu výzkumu. Při ověřování predikce životní spokojenosti temperamentovými proměnnými extraverte a neuroticismus a jednotlivými objektivními životními událostmi, jsme rovněž zjišťovali vzájemné korelace mezi těmito veličinami. Jako statisticky významná na 5% hladině významnosti se objevila pouze pozitivní korelace mezi vyšší vzdělání a neuroticismem, negativní korelace mezi extravertí a vzděláním vyšším. Tento

vztah jsme vysvětlili osobnostními charakteristikami a mírou potřeby studovat, naše interpretace však potřebuje další výzkumné ověření.

Rovněž doporučujeme prozkoumat význam kognitivního stylu jedince a posuzování životních událostí ve vztahu k životní spokojenosti. Je totiž možné, že když životní spokojenost nepredikují objektivní životní události, tak ji mohou predikovat ty události, jež jsou dané do vztahu s jejich subjektivním významem pro jednotlivce. Dále by bylo zajímavé prozkoumat, na jakém základě jedinec posuzuje objektivní životní události a jak je rozlišuje na pozitivní a negativní. Poznatky z takového výzkumu by byly uplatnitelné i v praxi, konkrétně v terapii by se s navozenou změnou v myšlení jedince dala ovlivnit a zvýšit jeho prožívaná míra osobní pohody.

4. Závěr

Tato diplomová práce se zabývala vztahem mezi životními událostmi a životní spokojeností, jež jsme dále rozšířili o prvek osobnosti. Vytvořili jsme 4 skupiny hypotéz, jež se postupně zabývají: predikcí životní spokojenosti objektivními životními událostmi, souvislostí osobnosti a životní spokojenosti, vztahy mezi objektivními životními událostmi a osobností, a výzkumem zda je životní spokojenost predikována více typem osobnosti, či objektivními životními zkušenostmi. Z naší výzkumné části vyplývá, že životní spokojenost není predikována objektivními životními událostmi, ale typem osobnosti, konkrétně v našem výzkumu pozitivně koreluje s extravertizací a svědomitostí, negativně s neuroticismem, přičemž se domníváme, že rys extravertize predikuje životní spokojenost do budoucna dlouhodobě a vysvětluje při tom 6,51% jejího rozptylu. Při krátkodobé prognóze působí oba rysy extravertize i neuroticismus společně a vysvětlují 17% procent rozptylu životní spokojenosti, přičemž neuroticismus se k aktuální úrovni osobní pohody váže více než extravertize. Tuto skutečnost jsme však doporučili k dalšímu výzkumu. Dále jsme prokázali vysoce těsný vztah mezi pozitivními a negativními životními událostmi, jež naznačuje skutečnost, že osoby zažívající mnoho pozitivních událostí, prožívají také mnoho událostí negativních. Přičemž se nijak neváží k osobnostnímu rysu otevřenost vůči zkušenosti. Také jsme objevili pozitivní korelaci mezi výší vzdělání a neuroticismem, negativní korelaci mezi výší vzdělání a extravertizací. Tento vztah jsme vysvětlili osobnostními charakteristikami a jejich souvislostí s mírou potřeby studovat, i tuto interpretaci jsme však doporučili k dalšímu výzkumnému ověření.

V teoretické části jsme se pokusili shrnout dosavadní koncepce o životní spokojenosti a to jak ze zahraničních zdrojů, tak i z českých pramenů. Dále jsme usilovali o objasnění terminologie týkající se osobní pohody, jež byla trochu zmatečná díky nejednotnému překladu a mnoha termínům a konceptům k osobní pohodě se vážících.

Shrneme-li výše uvedené, osobní pohodu chápeme zároveň jako momentální pocit radosti, dlouhodobý emoční stav hodnotící spokojenost jedince se svým životem, i jako stálý osobnostní rys, jenž je formován dědičnými a dispozičními vlivy, jedinečnými vlastnostmi individua a okolním prostředím. Ve shodě s Kebzou a Šolcovou (2005) jí přiřítáme následující 4 komponenty: psychickou osobní pohodu v užším slova smyslu, sebeúctu (self-esteem); sebe-uplatnění (self-efficacy); a osobní zvládnutí (personal control, mastery). Dále z výzkumu Ryana a Deciho (2001) uvažujeme, že životní spokojenost je podporována blízkými vztahy a vnitřní motivací, jež vzniká díky pocitům kompetence a autonomie.

Chceme-li tedy jako psychologové či psychoterapeuti pozdvihnout vnitřní motivaci spolu s osobní pohodou jednotlivce, musíme rovněž posílit jedincovu kompetenci a autonomii prostřednictvím poskytnutí optimálních výzev, pozitivní zpětné vazby a posílením vědomosti, že je to jedinec sám, kdo je původce svých činů a je také za ně plně odpovědný.

Dále ve shodě s teorií, s českými výzkumy o životní spokojenosti i zahraničními výzkumy dynamického ekvilibria a naší výzkumnou studií potvrzujeme, že člověk se cítí spokojený tím více, čím více je extravertní, svědomitý a čím méně je neurotický, přičemž se domníváme, že extraverte se účastní dlouhodobé predikce životní spokojenosti, zatímco neuroticismus se spíše váže k aktuální míře prožívané osobní pohody.

5.Literatura

1. Amthauer, R. (1968). *Test struktury inteligence – Příručka pro administraci a vyhodnocování testu*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
2. Balcar, K. (1991). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach.
3. Blatný, M. (2001). *Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: mezipohlavní rozdíly*. *Československá psychologie*, 5, 385–392.
4. Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., & Šolcová, I. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita & Nakladatelství MSD.
5. Blatný, M., & Osecká, L. (1998). *Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládání*. *Československá psychologie*
6. Blatný, M., & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav akademie věd ČR.
7. Blížkovská, J. (2003). Objektivní a subjektivní faktory štěstí. *Annales Psychologici*, Brno, 7, 55 – 61.
8. Bohn, A., & Berntsen, D. (2007). Pleasantness bias in flashbulb memories: Positive and negative flashbulb memories of the fall of the Berlin Wall among East and West Germans. *Memory & Cognition*. 35(3), 565-577.
9. Brett, J. F., Brief, A. P., Burke, M. J., & George, J. M. (1990). Negative Affectivity and the Reporting of Stressful Life Events [Electronic version]. *Health Psychology*, 57-68.
10. Bruner, J. (1994). The "remembered" self. In Neisser, U. & Fivush, R. *The remembering self: Construction and accuracy in the self-narrative*. (pp. 41-54). New York: Cambridge University Press.
11. Conway, M.A. (1995). Autobiographical knowledge and autobiographical memories. In Rubin, D.C. (ed.) *Remembering Our Past: Studies in Autobiographical Memory*. (pp. 67-93). Cambridge, Cambridge University Press.
12. Conway, M.A., & Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The Construction of Autobiographical Memories in the Self-Memory System. *Psychological Review*, 107(2), 261-288.
13. Disman, M. (2002). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum.

14. Senka, J., Kováč, T. & Matejčík, M. (1993). *Eysenckovy osobnostní dotazníky pro dospělé – Příručka* (podle Eysenck Personality Inventory H. J Eysencka). Bratislava: Psychodiagnostika.
15. Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
16. Freedman, D., Thornton, A., Camburn, D., Alwin, D., & Young-DeMarco, L. (1988). The Life History Calendar: A technique for collecting retrospective data. *Sociological Methodology*, 18, 37-68.
17. Gadermann, A. M., & Zumbo, B. D. (2007). Investigation the Intra-Individual variability and Trajectories of Subjective Well-being. [Electronic version]. *Social Indicators Research*, 81, 1–33.
18. Giele, J. Z., & Elder, G. H., Jr. (Eds.). (1998). *Methods of life course research: Qualitative and quantitative approaches*. USA: Sage Publications.
19. Goodhart, D. E. (1985). Some Psychological Effects Associated With Positive and Negative Thinking About Stressful Event Outcomes : Was Pollyanna Right? [Electronic version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 216-232.
20. Gröpel, P. (2006). *Rovnováha životních oblastí vo vztáhu k naplnenosti potrieb a spokojenosti so životom*. *Československá psychologie*, 1, 71-83.
21. Hall, C. S., Lindzey, G., Loehlin, J. C., & Manosevitz, M. (1997). *Úvod do teórií osobnosti*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
22. Hamplová, D. (2004). *Životní spokojenost: rodina, práce a další factory*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky.
23. Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
24. Headey, B. (2006). *Subjective well-being: revisions to dynamic equilibrium theory using national panel data abd panel regression methods* [Electronic version]. *Social Indicators Research* 79: 369-403.
25. Headey, B., & Wearing, A. (1989). *Personality, Life Events and Subjective Well-being: Toward a Dynamic Equilibrium Model* [Electronic version]. *Journal of Personality and Social psychology*, 57, 731-739.
26. Hendl, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
27. Hnilica, K. (2006). *Vlivy socioekonomického statusu a přírodní katastrof na zdraví a spokojenost se životem*. *Československá psychologie*, 1, 16-35.
28. Hnilica, K., Rendlová, M., Bariekzahyová, T., & Hnilica, M. (2006). *Životní standart, individualistické hodnoty a spokojenost se životem*. *Československá psychologie*, 3, 201-217.

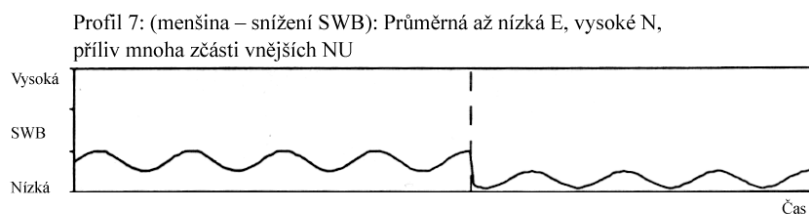
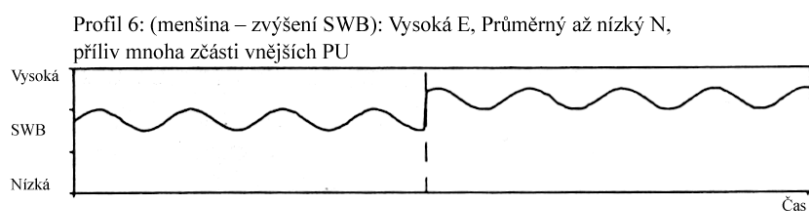
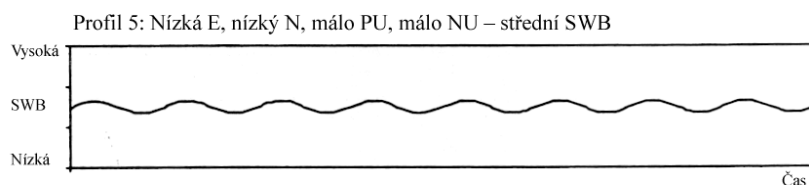
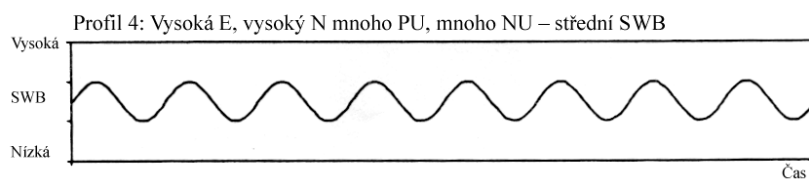
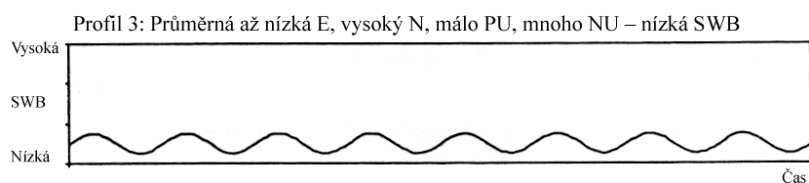
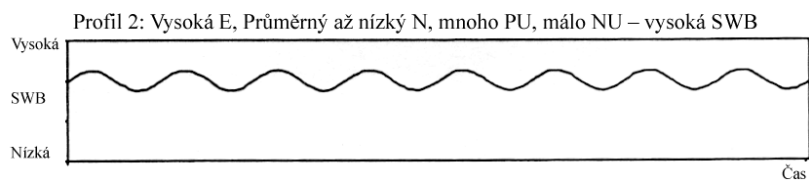
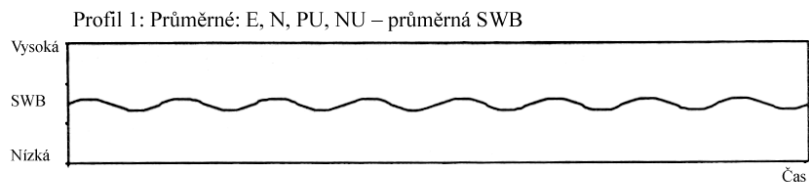
29. Hřebíčková, M., Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář* (podle NEO Five-Factor Inventory P.T. Costy a R.R. McCrae). Praha: Testcentrum.
30. Jelínek, M.; Klimusová, H. & Blatný, M. (2003). *Stabilita a trendy vývoje intelligence u dětí ve věku 3-15 let*. *Československá psychologie*, 5, 392 – 403.
31. Kahneman, D.; Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: the foundations of hedonic psychology*.
32. Kratochvíl, S. (2006). *Manželská terapie*. Praha: Portál.
33. Lang, F. R., & Heckhausen, J. (2001). Perceived Control over Development and Subjective Well-being: Differential Benefits Across Adulthood [Electronic version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 509-523.
34. Lašek, J. (2003). *Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů*, *Československá psychologie*, 5, 215-223.
35. McAdams, D.P. (2001). The Psychology of Lifestories. *Review of General Psychology*, Vol 5(2). 100-122.
36. McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2003). *Personality in adulthood: a five-factor theory perspective*. (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
37. Moen, P. (1996). A Life Course Perspective on Retirement, Gender and Well-being [Electronic version]. *Journal of Occupational Health psychology*, 131-144.
38. Neisser, U. (1994) Self-narratives: True and False. In Neisser, U & Fivush, R. The remembering self: Construction and accuracy in the self-narrative.
39. Pavot, W., Diener, E., (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
40. Plaňava, I.; Rajmicová, K. & Blažková, P. (2003). *Manželská spokojenost a partnerské interakce*. *Československá psychologie*, 5, 385 – 391.
41. Poulin, M., & Silver, R. C. (2008). Word Benevolence Beliefs and Well-being Across the Life Span [Electronic version]. *Psychology and Aging*, 23, 13-23.
42. Reich, J. W., & Zautra, A. (1981). Life Events and Personal Causation: Some Relationships with Satisfaction and Distress [Electronic version]. *Journal of personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
43. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
44. Ryff, C. D., & Essex, E. J. (1992). The Interpretation of Life Events and Well-being: The Sample of Case Relocation [Electronic version]. *Psychology of Aging*, 7, 507-517.

45. Řičan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
46. Salmera-Aro, K., & Schoon, I. (2005). Introduction to the Special Section: Human Development and Well-being [Electronic version]. *European Psychologist*, 10, 259-263.
47. Scollon, Ch. N., & Diener, E. (2006). Love, Work, and Changes in Extraversion and Neuroticism Over Time [Electronic version]. *Journal of personality and Social Psychology*, 91, 1152-1165.
48. Seidlitz, L., & Diener, E. (1993). Memory for Positive versus Negative Life Events: Theories for the Differences between Happy and Unhappy Person [Electronic version]. *Journal of personality and Social Psychology*, 64, 654-663.
49. Schaie, K. W., & Willis, S. L. (2002). *Adult Development and Aging*. New Jersey: Prentice Hall.
50. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
51. Staudinger, U. M., Bluck, S., & Herzberg, Y. (2003). Looking Back and Looking Ahead: Adult Age Differences in Consistency of Diachronous Ratings of Subjective Well-Being [Electronic version]. *Psychology of Aging*, 18, 13-24.
52. Stuart-Hamilton, I. (2006). *The Psychology of Ageing – An introduction*. Fourth edition. London: Jessica Kingsley Publishers.
53. Strack, F.; Argyle, M., & Schwarz, N. (Eds.). (1991). *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective*. First edition. Canada: Pergamon Press plc.
54. Strack, Fr., Schwarz, N., & Gschneidinger, E. (1985). Happiness and Reminiscing: The Role of Time Perspective, Affect, and Mode of Thinking [Electronic version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1460-1469.
55. Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál.
56. Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and Subjective Well-being: Only Recent Events Matter [Electronic version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
57. Svoboda, M. (1999). *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál.
58. Švancara, J. (2003). *Emoce, motivace, volní procesy*. Brno: Nakladatelství MSD.
59. Švancara, J. (1999). *Terminologie a dokumentace psychologických prací*. Brno: Masarykova univerzita.
60. Urbánek, T. (2002). *Základy psychometriky*. Brno: Masarykova univerzita.
61. Výrost, J., & Slaměník, I. (1998). *Aplikované sociální psychologie I*. Praha: Portál.

62. Výrost, J., & Slaměník. I. (2001). *Aplikované sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing.
63. Výrost, J., & Slaměník. I. (1997). *Sociální psychologie*. Praha: ISV.
64. Warr, P. (1992). Age and Occupational Well-being [Electronic version]. *Psychology and Aging*, 7, 37-45.
65. Pšeničková, L., Skotnicová, D., & Šubová, L. (1999). (podle *Wechsler Adult Intelligence Scale (3rd ed. D. Wechslera)*). Brno: Psychodiagnostika.
66. Wood, D., Gosling, S. D., & Potter, J. (2007). Normality Evaluation and their Relation to Personality Traits and Well-being [Electronic version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 861-879.

6. Příloha

BRUCE HEADEY Sedm profilů: Vývoj osobní pohody v čase:



E – extroverze, N – neuroticismus, PU – pozitivní události, NU – negativní události,
SWB – (subjektivní) osobní pohoda;

Skóry SWB jsou standardizované: 0 – průměr, 1 – směrodatná odchylka