

VYBRANÉ OSOBNOSTNÉ CHARAKTERISTIKY A ZVLÁDANIE ZÁŤAŽE AKO PREDIKTORY ŽIVOTNEJ SPOKOJNOSTI SENIOROV

Michaela Kravcová

Abstrakt

Štúdia sa zaoberá prediktormi životnej spokojnosti u osôb v období ranej staroby. Cieľom predloženej štúdie bolo zistiť ako vybrané osobnostné charakteristiky a zvládacie stratégie predikujú životnú spokojnosť seniorov. Výskumnú vzorku tvorilo 130 seniorov, z toho 55 mužov a 75 žien. Na zisťovanie miery životnej spokojnosti bola použitá Škála životnej spokojnosti SWLS, extravézia a neuroticizmus bol zisťovaný prostredníctvom osobnostného inventára NEO-FFI a na hodnotenie zvládania záťaže bol použitý dotazník Stratégií zvládania SVF 78. Regresnou analýzou boli potvrdené tieto významné prediktory podieľajúce sa na životnej spokojnosti seniorov: neuroticizmus, ktorý vysvetlil 9 % variancie životnej spokojnosti seniorov a stratégie odklonu (stratégia odklonu a stratégia náhradného uspokojenia), ktoré vysvetlili 13 % variancie celkovej životnej spokojnosti seniorov.

Kľúčové slová: extravézia, neuroticizmus, stratégie zvládania, životná spokojnosť

SELECTED PERSONALITY CHARACTERISTICS AND COPING STRATEGIES AS PREDICTORS OF LIFE SATISFACTION OF THE ELDERES

Abstract

The study deals with the predictors of life satisfaction among people in the early aging. The goal of the presented study was to determine how selected personality characteristics and coping strategies predict life satisfaction of the elders. The research sample consisted of 130 seniors, including 55 men and 75 women. To determine the degree of life satisfaction we used the Life Satisfaction Scale SWLS, extraversion and neuroticism, we investigated by personal inventory NEO-FFI and the Coping Strategies Questionnaire SVF 78 was used on the assessment of coping strategies. Regression analysis confirmed that neuroticism was significant predictor of life satisfaction of the elders which explained 9 % of variance of life satisfaction of the elders and strategies of the diversion (strategy diversion and spare satisfaction strategy) which explained 13 % of the total variance of life satisfaction of the elders.

Keywords: *extraversion, neuroticism, coping strategies, life satisfaction*

Došlo do redakcie: 8. 9. 2015

Schváleno k publikácii: 25. 1. 2016

Úvod

Problematika životnej spokojnosti predstavuje komplexnú tému, v rámci ktorej možno hovoriť o množstve súvisiacich faktorov. V rámci doterajších výskumných zistení zaoberajúcich sa identifikáciou faktorov ovplyvňujúcich životnú spokojnosť ľudí v produktívnom veku sa čoraz viac pozornosti venuje špecifickej vzorke akou sú seniori. Stále sa zvyšujúci priemerný vek populácie vedie k bezprostrednému záujmu o seniorov, o ich život a ich subjektívne zhodnotenie života. Seniorsky vek je sprevádzaný mnohými zmenami, či už v osobnom alebo profesionálnom živote a vedie k novým životným podmienkam i obmedzeniam, s ktorými sa jedinec musí vyrovnávať. Jeho životná spokojnosť teda veľmi úzko súvisí s tým, ako je schopný zvládnuť a prispôbiť sa novým okolnostiam.

Teoretické východiská

Pri snahách o definovanie pojmu životná spokojnosť sa veľmi často stretávame s pojmami subjektívna pohoda, kvalita života, ktoré sú často považované za synonymá. I keď je každý z pojmov vymedzený relatívne odlišným spôsobom, poukazuje na viaceré aspekty toho istého javu. Životná spokojnosť predstavuje subjektívne zhodnotenie života jedincom, ktoré v sebe zahŕňa rozličné oblasti (zdravie, rodina, manželstvo, psychická stabilita, sociálne vzťahy či záujmy jedinca). Kritéria posúdenia spokojnosti so životom si na základe vlastných predstáv o optimálnom fungovaní človeka v jednotlivých oblastiach stanovuje každý jednotliviec sám (Diener, Suh & Oishi, 1997). Hodnotenie spokojnosti je tak závislé na porovnávaní určitých podmienok osoby s tými, o ktorých si myslí, že by boli ideálnymi (Uhláriková, 2010). Dôležitosť subjektívnych kritérií potvrdzuje aj Blatný (2010), keď hovorí, že človek si sám určí to, čo považuje za spokojnosť, pohodu a kvalitný život. Diener (1994) chápe životnú spokojnosť ako kognitívnu komponentu subjektívnej pohody, ktorá je zároveň faktorom a mediátorom subjektívnej pohody. Táto definícia je odbornou verejnosťou všeobecne prijímaná, o čom svedčí aj jej mnohonásobné citovanie vo viacerých štúdiách (Diener, 2000; Džuka & Dalbert, 2002; Schimmack et al., 2004) zaoberajúcich sa práve životnou spokojnosťou. Na základe uvedeného možno teda zhrnúť, že životná spokojnosť predstavuje pohľad na vlastný život, jeho hodnotenie, ktoré v sebe nesie kladné i záporné emócie spájajúce sa s pohľadom na minulosť, prítomnosť i budúcnosť. Diskrepancia medzi želaným a aktuálnym stavom je potom prežívaná ako určitá miera spokojnosti resp. nespokojnosti (Cantril, 1965).

Spokojnosť so životom predikuje viacero činiteľov. V súvislosti s touto problematikou možno v literatúre nájsť mnoho výskumných štúdií (Fahrenberg et al., 2001; Mroczek & Spiro, 2005; Emmons & Diener, 1985) sústreďujúcich svoju pozornosť na identifikovanie determinánt, ktoré sa vo významnej miere podieľajú na ovplyvňovaní životnej spokojnosti. Tie možno kategorizovať ako determinanty týkajúce sa demografických údajov, kultúrneho pozadia, osobnosti a správania sa (Rodný & Rodná, 2001). Existuje názorová nejednotnosť v tom, či demografické faktory ako vek či rod ovplyvňujú životnú spokojnosť (Diener et al., 1999), pričom viaceré štúdie poukazujú nato, že medzi demografickými faktormi (vek, rod) a životnou spokojnosťou nebol potvrdený žiadny významný vzťah (Fug-Meyer, Melin a Fugl-Mayrová, 2002; Easterlin, 2001, Diener, 1999). Ako dôležitý prvok životnej spokojnosti v rámci tejto kategórie sa javí rodinná situácia. Výskumy Mastekaasaa (1995) a Dienera (1999) potvrdzujú zistenia, že ľudia žijúci s partnerom sú spokojnejší ako tí bez partnera.

Za významnejšie prediktory podieľajúce sa na ovplyvňovaní životnej spokojnosti sú považované osobnostné charakteristiky človeka. McCrae a Costa (1986) uvádzajú, že neuroticizmus a extravézia patria k najzákladnejším faktorom ovplyvňujúcim životnú spokojnosť. Podľa týchto autorov extroverti si sami vyberajú také aktivity, ktoré zvyšujú spokojnosť a navodzujú pozitívne emócie v porovnaní s emočne labilnými osobami. K rovnakým záverom dospeli aj Blatný, 2005; Hotard et al., 1989; Headey & Wearing, 1989, ktorí poukazujú nato, že jedinca s vysokou úrovňou

extraverzie vykazovali aj vyššiu úroveň spokojnosti so svojím životom. Pri neuroticizme taký jednoznačný vzťah neuvádzajú. Skúmanie osobnostných charakteristík vo vzťahu k životnej spokojnosti z hľadiska veku sa venoval Boyce et al. (2013), ktorý dospel k záverom, že u starších ľudí má extravézia dominantnejšie postavenie ako neuroticizmus, a zároveň je v pozitívnom vzťahu so životnou spokojnosťou. K týmto záverom sa prikláňa aj Magee et al. (2013), ktorý rovnako potvrdil pozitívny vzťah medzi extravéziou a životnou spokojnosťou u respondentov vo veku od 18 do 79 rokov. Avšak aj napriek tomu viacerí výskumníci (Lucas & Donnellan, 2009; Roberts, Walton & Viechtbauer, 2006; Terracciano, McCrae, Brant & Costa, 2005; Roberts & Mroczek, 2008; Spech et al., 2011; Schimmack, Radhakrishnan et al. 2002) sa zhodujú v tom, že postavenie extravézie môže byť vo vzťahu k životnej spokojnosti nadhodnotené a to hlavne z hľadiska veku, keďže s pribúdajúcim vekom sa úroveň extravézie znižuje a zvyšuje sa úroveň neuroticizmu, čo je odrazom kombinácie zmien vonkajšieho prostredia a významných životných udalostí. Z tohto pohľadu je neuroticizmus považovaný za prediktor vysvetľujúci oveľa vyššie percento variance životnej spokojnosti ako extravézia. To znamená, že životná spokojnosť súvisí vo väčšej miere s emocionálnou labilitou jednotlivca než s jeho extrovertovanou prirodzenosťou. Vysvetlením týchto príčinných vzťahov sa zaoberajú teórie „top down“, ktoré sa snažia odhaliť úlohu osobnostných charakteristík pri vytváraní odlišností v životnej spokojnosti jedinca (Diener, 1984; Heller, Watson & Ilies, 2004). V prípade osobnostných charakteristík možno hovoriť aj o veľmi úzkom vzťahu k zvládaniu záťaže. Efektívne zvládanie záťažových situácií totiž závisí od osobných zdrojov (osobnostné charakteristiky napomáhajúce zvládaniu), ktorými jedinec disponuje. Spoločne sa tak významným spôsobom podieľajú na ovplyvňovaní jedinca i jeho spokojnosti so životom.

Záťažovú situáciu možno definovať „ako stále sa meniace kognitívne a behaviorálne úsilie jedinca zvládnuť, po prípade tolerovať alebo redukovať požiadavky, ktoré zaťažujú, či dokonca prevyšujú jeho psychické zdroje“ a ohrozujú tak celkovú, telesnú i duševnú pohodu (Lazarus & Folkman, 1984, p.141). Pargament (1990) hovorí o zvládaní ako o procese, v ktorom sa jednotlivci snažia pochopiť a vysporiadať sa s významnými osobnými i situačnými nárokmi svojho života. Blatný a Osecká (1998) vo svojej štúdii týkajúcej sa zvládania záťaže dospeli k záverom, že osoby vykazujúce vyššiu mieru životnej spokojnosti častejšie využívali pri zvládaní záťaže stratégiu kognitívnej reštrukturalizácie a menej sa prikláňali k fantazijnému úniku. McCrae a Costa (1986) v rámci svojich výskumných zistení potvrdzujú vzťah medzi neuroticizmom a častejším využívaním únikových reakcií (útek do fantázie, denné snenie) spolu so sebaobviňovaním, pasivitou a nerozhodnosťou. Osoby s vysokou mierou extravézie častejšie využívajú aktívny coping, pozitívne myslenie a náhradné uspokojenie. Ako už bolo aj uvedené vyššie neuroticizmus a extravézia sú kľúčové determinanty ovplyvňujúce životnú spokojnosť. Skúmaním životnej spokojnosti vo vzťahu k zvládaniu záťaže z hľadiska veku sa venoval Hamarat a jeho spolupracovníci (2001). Zamerali sa na skúmanie účinkov vnímania stresu a jeho zvládanie prostredníctvom dostupných zdrojov. Výsledky potvrdili, že u mladších respondentov bolo lepším prediktorom životnej spokojnosti vnímanie stresu, kým u starších ľudí ako lepší prediktor do popredia vystupovalo efektívne zvládanie záťaže. Ako zdroje, ktoré pomáhali zvládať záťaž boli identifikované dôvera, sociálna opora a stratégie zamerané na riešenie problému. Vzťahu medzi ochorením, zvládaním záťaže a životnou spokojnosťou u starších žien s osteroartrózou sa vo svojej štúdii venovala Downe-Wamboldtová (1991), ktorá potvrdila, že medzi zvládaním záťaže a životnou spokojnosťou existuje pozitívny vzťah.

Cieľ výskumu

Výskumné aktivity týkajúce sa životnej spokojnosti osôb vo vyššom veku sa vo väčšine prípadov sústreďujú na preskúmanie vzťahu osobnostných charakteristík a životnej spokojnosti, menej však na zvládania záťaže, resp. využívanie zvládacích stratégií, a preto sme sa v rámci našej štúdie zamerali práve na túto oblasť. Cieľom predloženej štúdie bolo zistiť, ako vybrané osobnostné charakteristiky a zvládacie stratégie predikujú životnú spokojnosť seniorov. Predpokladali sme, že vybrané demografické faktory (vek, pohlavie, rodinná situácia), extravézia a pozitívne stratégie zvládania budú v pozitívnom vzťahu so životnou spokojnosťou a neuroticizmus a negatívne stratégie zvládania budú v negatívnom vzťahu so životnou spokojnosťou.

Výskumný súbor a výskumné nástroje

Výskumný súbor spolu tvorilo 130 seniorov (vo veku 60-75 rokov), z toho 55 mužov (priemerný vek = 67.02 rokov) a 75 žien (priemerný vek = 66.24). V kategórii rodinná situácia 50 respondentov uviedlo, že žije sám/a a 80 z nich uviedlo, že žije s manželom/partnerom. Respondenti a respondentky boli do nášho výskumu vyberaní nenáhodným príležitostným výberom. Respondentom boli dotazníky doručené osobne alebo sprostredkované spolu s podrobnými informáciami o spôsobe ich vyplňania uvedenými v úvode jednotlivých dotazníkov. V prípade osobného kontaktu boli tieto informácie prezentované verbálne. Osoby boli poučené o anonymite, dobrovoľnej účasti a celi zberu dát. Respondenti vyplňali len relevantné informácie pre náš výskum.

Nástroje

NEO-FFI (Five Factory Inventory) (Ruisel & Halama, 2007), ktorý je skrátenou verziou dotazníka NEO PI-R (Revised NEO Personality Inventory) (Costa & McCrae, 1985), meria osobnostné charakteristiky podľa modelu Big Five. Dotazník tvorí päť škál merajúcich päť faktorov osobnosti: neuroticizmus, extravézia, otvorenosť voči skúsenostiam, svedomitosť a prívetivosť. Každá škála pozostáva z 12 tvrdení. Respondent vyjadruje mieru súhlasu resp. nesúhlasu podľa toho, do akej miery ho dané tvrdenie vystihuje na 5-bodovej škále. Dotazník sa vo všeobecnosti vyznačuje dobrou reliabilitou. Vychádzajúc z názoru McCrae a Costu (1986), že neuroticizmus a extravézia patria k najzákladnejším faktorom ovplyvňujúcim životnú spokojnosť, sme pre účely nášho výskumu zvolili tomu zodpovedajúce dve škály dotazníka, a to neuroticizmus a extravéziu. Výpočtom Cronbachovej alphy sme získali hodnoty realiability (α) pre škálu neuroticizmus a extravézia, ktoré sú uvedené v tabuľke 1.

Dotazníkom Stratégie zvládania stresu SVF 78 autorov Janke a Erdmannovej (2003) sme u respondentov zisťovali využívanie zvládacích stratégií. SVF 78 predstavuje skrátenú verziu dotazníka SVF 120. Tento viacdimenzionálny sebaopisovací inventár sa zameriava na zachytenie individuálnych tendencií k využívaniu rôznych spôsobov reagovania na záťaž v záťažových situáciách. Tvorí ho 78 položiek, na ktoré respondenti odpovedajú na 5-bodovej škále, na základe toho, ktorý spôsob reagovania na záťaž v záťažových situáciách najviac zodpovedá ich správaniu. Jednotlivé položky zároveň tvoria 13 škál. Každá škála zahŕňa 6 položiek a sú nazvané nasledovne: *Podhodnotenie* – prisudzovanie menšej miery stresu v porovnaní s ostatnými napr. „Vyrovnam sa s tým rýchlejšie než ostatní“; *Odmietanie viny* – zdôraznenie, že nejde o vlastnú zodpovednosť, napr. „Poviem si, že si nemám čo vyčítať“; *Odklon* – odklon od záťažových aktivít/situácií, prípadne príklon k situáciám inkompatibilným so stresom, napr. „Snažím sa sústrediť svoje myšlienky na niečo iné“; *Náhradné uspokojenie* – obrátenie sa k pozitívnym aktivitám, napr. „Zjem niečo dobré“; *Kontrola situácie* – analýza situácie, plánovanie a jednanie za účelom kontroly a riešenia problému, napr. „Presne si premyslím svoje ďalšie konanie“; *Kontrola reakcií* – zaistenie alebo udržanie kontroly vlastných reakcií, napr. „Poviem si, že sa nedám vyvieť z miery“; *Pozitívna sebainstrukcia* – prisudzovanie si kompetencie a schopnosti kontroly, napr. „Poviem si,

že to vydržím“; *Potreba sociálnej opory* – pranie zaistiť si pohovor, sociálnu oporu a pomoc, napr. „Snažím sa, aby ma niekto pri riešení podporil“; *Vyhýbanie sa* – predsavzatie zamedziť záťažiam alebo sa im vyhnúť, napr. „Nabudúce sa takýmto situáciám vyhnem“; *Úniková tendencia* – tendencia (rezignačná) vyviaznuť zo záťažovej situácie, napr. „Mám tendenciu od toho utiecť“; *Perseverácia* – neschopnosť myšlienkovy sa odpútať, dlho premietiť, napr. „Nemôžem dlhú dobu myslieť na nič iné“; *Rezignácia* – vzdanie sa s pocitom bezmocnosti, beznádeje, napr. „Cítim sa bezmocný“; *Sebaobviňovanie* – pripisovanie záťaže vlastnému chybnému jednaniu, napr. „Pýtam sa sám seba, čo som urobil/a zle“. Dotazník SVF 78 ďalej stratégie zvládania rozdeľuje na pozitívne stratégie POZ, ktoré sa následne delia na čiastkové stratégie: POZ1 – Stratégie podhodnotenia a devalvácie viny (priemer hrubého skóre škál podhodnotenie a odmietanie viny), POZ 2 – Stratégie odklonu (priemer hrubého skóre škál odklon a náhradné uspokojenie), POZ 3 – Stratégie kontroly (priemer hrubého skóre škál kontrola situácie, kontrola reakcií a pozitívne sebainštrukcie). A tiež na negatívne stratégie NEG (priemer hrubého skóre škál úniková tendencia, perseverácia, rezignácia, sebaobviňovanie) a zriedkavo sa vyskytujúce stratégie zvládania (škály potreba sociálnej opory a vyhýbanie sa, ktoré s ohľadom na kontext možno tak radiť k pozitívnym, ako aj k negatívnym stratégiám (Janke, Erdmannová, 2003). Tento dotazník sa vyznačuje dobrou reliabilitou, čo potvrdil aj náš výpočet Cronbachovej alphy. Hodnoty α pre jednotlivé škály uvádzame v tabuľke 1.

Škála životnej spokojnosti – SWLS (Pavot & Diener, 1993) meria životnú spokojnosť ako celkovú, globálnu. Úlohou respondentov je odpovedať na päť jednoduchých tvrdení na 7bodovej škále. Výhodou tejto škály je jej zrozumiteľnosť, stručnosť a dobrá reliabilita. Hodnoty reliability (α) sú uvedené v tabuľke 1.

Výsledky

Vzhľadom na povahu a rozloženie údajov sme pri spracovávaní dát využili korelačnú analýzu, konkrétne Pearsonov korelačný koeficient, výpočet kolinearít a viacnásobnú hierarchickú lineárnu regresnú analýzu, metódu stepwise. Deskriptívne údaje týkajúce sa skúmaných premenných uvádzame v tabuľke 1.

Tabuľka 1

Deskriptívna štatistika pre jednotlivé premenné

	Min.	Max.	Priemer	SD	α
Rod	-	-	-	-	-
Rodinná situácia	-	-	-	-	-
Vek	60	75	66.57	4.99	-
Extraverzia	18	52	37.99	5.22	.60
Neuroticizmus	18	48	34.22	5.75	.64
Životná spokojnosť	11	35	22.03	5.62	.81
POZ1	8	20.51	13.97	2.88	.70
POZ2	5	22.00	14.26	3.64	.67
POZ3	9	22.67	15.86	2.80	.65
NEG-negatívne stratégie	2	20.25	12.08	3.64	.84

Pozn.: n = počet respondentov, SD = štandardná odchýlka, α = Cronbachová alpha, POZ1 = stratégie podhodnotenia a devalvácie viny, POZ2 = stratégie odklonu, POZ3 = stratégie kontroly

V prvom kroku sme sa zamerali na zisťovanie vzťahu medzi vybranými demografickými faktormi (vek, rod, rodinná situácia), vybranými osobnostnými charakteristikami (extraverzia, neuroticizmus), zvládaním záťaže a životnou spokojnosťou. Výsledky korelačnej analýzy s využitím Pearsonovho korelačného koeficientu sú zobrazené v tabuľke 2.

Tabuľka 2

Tabuľka korelačných koeficientov medzi jednotlivými premennými

	Rod	Vek	RS	E	N	ŽS	POZ1	POZ2	POZ3	NEG
Rod	-									
Vek	-.08	-								
RS	-.23**	-.22*	-							
E	.06	.10	.03	-						
N	.13	.11	-.04	-.27**	-					
ŽS	-.09	-.05	-.06	.09	-.29**	-				
POZ1	-.05	-.00	-.15	.19*	-.19*	.16	-			
POZ2	.07	-.07	-.04	.19*	-.17*	.24**	.40**	-		
POZ3	-.06	-.25**	.06	.20*	-.04	.05	.50**	.39**	-	
NEG	.20*	.07	-.10	-.14	.48**	-.12	-.04	.16	.20*	-

Pozn.: ** = $p < .01$, * = $p < .05$, RS - rodinná situácia, E - extravézia, N - neuroticizmus, ŽS - životná spokojnosť, POZ1 - stratégie podhodnotenia a devalvácie viny, POZ2 - stratégie odklonu, POZ 3 - stratégie kontroly, NEG - negatívne stratégie

Z uvedených výsledkov vyplýva, že rod je v negatívnom vzťahu s rodinnou situáciou a v pozitívnom vzťahu s negatívnymi stratégiami. Vek je v negatívnom vzťahu s rodinnou situáciou a stratégiami kontroly. Extravézia je v negatívnom vzťahu s neuroticizmom a v pozitívnom vzťahu s pozitívnymi stratégiami podhodnotenia a devalvácie viny, stratégiami odklonu a stratégiami kontroly. Neuroticizmus je v negatívnom vzťahu so životnou spokojnosťou, stratégiami podhodnotenia a devalvácie viny, stratégiami odklonu a v pozitívnom vzťahu s negatívnymi stratégiami. Životná spokojnosť je v pozitívnom vzťahu so stratégiami odklonu. Stratégie podhodnotenia a devalvácie viny sú v pozitívnom vzťahu so stratégiami odklonu a stratégiami kontroly. Stratégie odklonu sú v pozitívnom vzťahu so stratégiami kontroly. Stratégie kontroly sú v pozitívnom vzťahu s negatívnymi stratégiami.

Za účelom presnejšej identifikácie vzťahov medzi premennými bola využitá hierarchická lineárna regresná analýza. Priaznivé hodnoty kolinearity umožnili zaradiť nezávislé premenné do hierarchickej lineárnej regresie ako predikujúce premenné, pretože na každú z nich pripadá dostatočná miera unikátnej variancie a ich spoločné zaradenie do modelu nie je redundantné. Kritická hodnota pre VIF je viac ako 5 a pre toleranciu menej ako .20 (O'Brien, 2007).

V ďalšom kroku sme do regresného modelu vložili všetky nezávislé premenné (tabuľka 3) a postupne sme krok za krokom vylúčili tie premenné, ktoré neboli štatisticky významné.

Výsledkom toho je regresný model už len so signifikantnými premennými, ktorý je uvedený v tabuľke 4.

Tabuľka 3

Regresné modely pre vek, rod, rodinnú situáciu, extraverziu, neuroticizmus, stratégie podhodnotenia a devalvácie viny (POZ1), stratégie odklonu (POZ2), stratégie kontroly (POZ3) a negatívne stratégie zvládania (NEG) ako prediktory a životnú spokojnosť ako kritérium (akceptované modely, $p \leq .05$)

Prediktor	<u>R</u>	<u>R</u> ² -change	<u>B</u>	<u>T</u>	<u>P</u>
Životná spokojnosť (<u>F</u> total (9, 120)= 2,268; $p < .05$)					
Vek	.38	.00	-.07	-.65	.52
Rod	.36	.01	-1.18	-1.14	.26
Rodinná situácia	.37	.00	-1.06	-.98	.32
Extraverzia	.38	.00	.00	.03	.98
Neuroticizmus	.29	.09*	-.21	-2.11	.04
POZ1	.38	.00	.11	.55	.59
POZ2	.35	.13*	.34	2.21	.03
POZ3	.38	.00	-.18	-.70	.49
NEG	.38	.00	-.03	-.21	.83
(Constant)			23.895		

Pozn.: * = $p < .05$. Kódovanie premenných: vek vstupoval ako intervalová premenná, rod (muž = 0, žena = 1), rodinná situácia (žijem sám = 0, s niekým = 1). Extraverzia a neuroticizmus nadobúda hodnoty 1 až 5, vysoká hodnota indikuje silnú mieru konštruktu, nízka hodnota slabú mieru konštruktu. Stratégie podhodnotenia a devalvácie viny (POZ1), stratégie odklonu (POZ2), stratégie kontroly (POZ3) a negatívne stratégie zvládania (NEG) nadobúdajú hodnoty 0 až 4, vysoká hodnota indikuje silnú mieru konštruktu a nízka hodnota slabú mieru konštruktu. Životná spokojnosť nadobúda hodnoty 1 až 5, vysoká hodnota indikuje silnú mieru konštruktu, nízka hodnota slabú mieru konštruktu.

Tabuľka 4

Regresné modely pre vek, rod, rodinnú situáciu, extraverziu, neuroticizmus, stratégie podhodnotenia a devalvácie viny (POZ1), stratégie odklonu (POZ2), stratégie kontroly (POZ3) a negatívne stratégie zvládania (NEG) ako prediktory a životnú spokojnosť ako kritérium (akceptované modely, $p \leq .05$)

Prediktor	<u>R</u>	<u>R</u> ² -change	<u>B</u>	<u>T</u>	<u>P</u>
Životná spokojnosť (<u>F</u> total (2, 127)= 9,099; $p < .000$)					
Neuroticizmus	.29	.09**	-.25	-3.05	.01
POZ2	.35	.13*	.31	2.40	.02
(Constant)			26.166		

Pozn.: ** = $p < .01$, * = $p < .05$. Neuroticizmus nadobúda hodnoty 1 až 5, vysoká hodnota indikuje silnú mieru konštruktu, nízka hodnota slabú mieru konštruktu. Stratégie odklonu (POZ2) nadobúdajú hodnoty 0 až 4, vysoká hodnota indikuje silnú mieru konštruktu a nízka hodnota slabú mieru konštruktu. Životná spokojnosť nadobúda hodnoty 1 až 5, vysoká hodnota indikuje silnú mieru konštruktu, nízka hodnota slabú mieru konštruktu.

V prípade celkovej životnej spokojnosti bolo zistené, že z testovaných prediktorov boli významné dva – neuroticizmus a stratégie odklonu. Neuroticizmus vysvetlil 9 % variancie a stratégie odklonu vysvetlili 13 % variancie. Čím nižšia bola u osôb úroveň neuroticizmu ($b = -.25$) a čím viac osoby využívali stratégie odklonu ($b = .31$), tým viac boli spokojné so svojím životom.

Diskusia

Cieľom výskumnej štúdie bolo zistiť ako vybrané osobnostné charakteristiky a zvládacie stratégie predikujú životnú spokojnosť seniorov. Ako významné prediktory podieľajúce sa na ovplyvňovaní životnej spokojnosti seniorov sa potvrdili neuroticizmus a pozitívne stratégie (stratégia odklonu a stratégia náhradného uspokojenia).

Výsledky analýzy nepodporili predpoklad o tom, že extravézia bude v pozitívnom vzťahu k životnej spokojnosti seniorov. Naše zistenia sú tak v rozpore so závermi autorov (Boyce et al. 2013; Magee et al. 2013; Hotard et al., 1989; Headey a Wearing 1989), ktorí poukazujú na extravéziu ako na významný faktor ovplyvňujúci životnú spokojnosť. Výsledky iných štúdií (Schimmack, Radhakrishnan et al. 2002; Terracciano, McCrae, Brant & Costa, 2005; Roberts & Mroczek, 2008; Spech et al., 2011) však poukazujú nato, že postavenie extravézie vo vzťahu k životnej spokojnosti môže byť nadhodnotené, a to hlavne z hľadiska veku, kedy sa s pribúdajúcim vekom úroveň extravézie znižuje a zvyšuje sa úroveň neuroticizmu. DeNeve a Cooper (1998) pri analýze osobnostných faktorov z modelu Big Five a celkovej osobnej pohody (vrátane životnej spokojnosti) tiež zistili, že najsilnejší vzťah s kognitívnou komponentou osobnej pohody (životnou spokojnosťou) má neuroticizmus a svedomitosť, pričom u extravézie tento vzťah so životnou spokojnosťou nie je tak jasný. Podľa ich zistení extravézia viac vplýva na emocionálnu zložku osobnej pohody, t. j. pozitívny afekt, ako na kognitívnu zložku, t. j. životnú spokojnosť. K týmto záverom sa môžeme s našimi výsledkami prikloniť aj my rovnako ako Vittersø (2001).

Ďalej sme predpokladali, že dosiahnutá úroveň v dimenzii neuroticizmu bude v negatívnom vzťahu so životnou spokojnosťou. Naše výsledky podporili nami stanovený predpoklad a preukázali tak zhodu s výskumnými zisteniami viacerých autorov, o čom svedčia napríklad štúdie Lucasa a Donnellana (2009), Roberts, Walton a Viechtbauera (2006) či Magee (et al., 2013). Tí tiež potvrdili, že čím nižšia je úroveň neuroticizmu, tým vyššia je u osôb úroveň ich životnej spokojnosti. Z pohľadu našich výskumných zistení môžeme teda konštatovať, že u seniorov je neuroticizmus silnejším prediktorom životnej spokojnosti vysvetľujúcim vyššie percento variancie ako extravézia. V nami realizovanom výskume neuroticizmus vysvetlil 9 % variancie životnej spokojnosti.

Naše zistenia nepodporili predpoklad, že vybrané demografické faktory (vek, pohlavie, rodinná situácia) budú v pozitívnom vzťahu so životnou spokojnosťou. V prípade veku a pohlavia sú výsledky nami realizovaného výskumu v zhode s výsledkami iných autorov (Diener et al., 1999; Fug-Meyer, Melin & Fugl-Mayrová, 2002; Easterlin, 2001), ktorí nepotvrdili významný vplyv veku a pohlavia na životnú spokojnosť. Pri rodinnej situácii vychádzajúc z výsledkov štúdií (Mastekaasa, 1995, Diener et al., 1999; Diener, 1998) sú naše zistenia v rozpore so závermi, že rodinná situácia je významným prediktorom životnej spokojnosti. Na základe záverov z výskumných štúdií (Diener, 1998; Vittersø, 2001; DeNeve & Cooper, 1998) sa domnievame, že aj v tomto prípade naše výsledky mohli byť ovplyvnené tým, že rodinná situácia viac vplýva na emocionálnu zložku osobnej pohody, t. j. pozitívnu afektivitu, ako na kognitívnu zložku, t. j. životnú spokojnosť. Výsledky mohli byť tiež ovplyvnené tým, že v prípade rodinnej situácie opierajúc sa o výskum Diener et al. (1999) respondenti odpovedali len na otázku, či žijú manželom/kou resp. partnerom/kou alebo nie, a nebola zisťovaná širšia rodinná situácia, t. j. či seniori žijú v domácnosti aj s niekým iným (napr. svojimi deťmi, vnúčatami a pod.). Môžeme teda predpokladať, že aj napriek tomu, že respondenti uvádzali, že žijú bez partnera, ich širšia rodinná situácia bola natoľko priaznivá, že sa necítili osamelí a neovplyvnilo to ich spokojnosť so životom.

Výsledky našej štúdie potvrdili, že pozitívne stratégie majú vplyv na životnú spokojnosť seniorov. Z testovaných prediktorov sa ako významné presadili iba Stratégie odklonu (POZ2). Konkrétne ide o využívanie stratégie odklon a stratégie náhradného uspokojenia, ktoré spolu vysvetlili 13 % variancie životnej spokojnosti. Z uvedeného vyplýva, že seniori, ktorí častejšie využívajú stratégiu odklonu a stratégiu náhradného uspokojenia, majú vyššiu úroveň životnej spokojnosti. Podľa Blatného a Oseckej (1998) úroveň životnej spokojnosti úzko súvisí so stratégiou kognitívnej reštrukturalizácie, pri ktorej si jedinci modifikujú záťažovú situáciu do takej podoby, ktorá je pre nich zvládnuteľná. Do istej miery môžeme z pohľadu našich výskumných zistení vnímať určitú zhodu s týmito výsledkami v tom, že seniori, ktorí častejšie využívajú stratégiu odklonu, sa snažia o odvrátenie sa od záťaže a navodenie menej ohrozujúceho a zvládnuteľného stavu. A práve využívanie stratégie náhradného uspokojenia napomáha navodeniu takéhoto stavu, napr. upriamením pozornosti osôb na iné pozitívne aktivity a tým zvyšujú ich spokojnosť so životom. Janke a Erdmanová (2003) tiež upozorňujú, že s pribúdajúcim vekom sa častejšie objavuje tendencia prikloniť sa k situáciám inkompatibilným so stresom.

Naše výskumné zistenia nepotvrdili prítomnosť vzťahu medzi negatívnymi stratégiami a životnou spokojnosťou, a tak nepodporili náš predpoklad. Na základe týchto výsledkov sa môžeme prikloniť k záverom Jankeho a Erdmanovej (2003), ktorí uvádzajú, že staršie osoby pri zvládaní záťaže častejšie využívajú pozitívne stratégie ako negatívne, a teda sa výraznejšie podieľajú na ovplyvňovaní životnej spokojnosti. Vychádzajúc z výskumov Jankeho a Erdmanovej (2003) sa domnievame, že s pribúdajúcim vekom rastú aj skúsenosti so zvládaním záťaže, ktoré následne vedú k jej efektívnejšiemu zvládaniu, a teda k častejšiemu využívaniu pozitívnych než negatívnych stratégií zvládania. Avšak táto domnienka si vyžaduje ďalšie analýzy a jej následne potvrdenie.

V závere diskusie je z hľadiska obmedzení výskumu potrebné uviesť, že výber vzorky nebol uskutočnený náhodným výberom, a tak limituje možnosti zovšeobecnenia výsledkov na celú populáciu a na nejednotnosť miesta zberu dát pre účastníkov. Za ďalšie obmedzenie považujeme fakt, že sme sa zamerali len na životnú spokojnosť ako kognitívnu komponentu osobnej pohody a nie na všetky zložky osobnej pohody. To sa však ako výraznejšie obmedzenie prejavilo len pri porovnávaní doterajších výskumných výsledkov s našimi zisteniami. V rámci výskumu neboli kontrolované ďalšie vonkajšie premenné ako napr. ostatné charakteristiky z modelu Big Five; demografické faktory (zdravotný stav); sociálne faktory (ekonomická situácia, etnická príslušnosť, profesia,...) a ostatné faktory (životné udalosti – zmena zmyslu života, stagnácia, vážne ohrozenie zdravia apod.), ktoré sa mohli podieľať na vysvetlení variability hodnôt životnej spokojnosti u seniorov. Zaradenie týchto premenných by si však vyžadovalo administráciu ďalších dotazníkov, čo by viedlo k neefektívnemu zaplaveniu seniorov množstvom otázok a zvýšeniu náročnosti ich vyplňania.

I napriek týmto obmedzeniam štúdia priniesla výsledky, ktoré možno využiť nielen v oblasti výskumu, ale tiež v oblasti praxe. Ako jednu z možností využitia týchto výsledkov vidíme pri tvorbe intervenčných programov pre seniorov, sústreďujúcich sa na aktívne prežívanie staroby. Podpora využívania pozitívnych zvládacích stratégií spolu s odstránením nevhodných spôsobov vyrovnávania sa s náročnými či bežnými situáciami spolu s ďalšími faktormi by tak mohli viesť aj k zvyšovaniu úrovne životnej spokojnosti.

V našich podmienkach bolo v rámci tejto oblasti realizovaných pomerne málo výskumov. Ako uvádza Džuka a Dalbertová (2000), výskumné aktivity týkajúcej sa osobnej pohody starších osôb sa viac zameriavajú na zisťovanie extravenzie, neuroticizmu a menej na zvládanie záťaže prostredníctvom stratégií zvládania či hodnotovú orientáciu. Pričom Hamarat (2001) upozorňuje práve na fakt, že zvládanie záťaže je u starších ľudí jedným z najdôležitejších prediktorov životnej spokojnosti.

Záver

Výskumné výsledky podporili predpoklad o tom, že vybrané osobnostné charakteristiky a zvládanie záťaže resp. využívanie konkrétnych zvládacích stratégií majú vplyv na životnú spokojnosť seniorov. Chceli by sme poukázať na možnosť využitia výsledkov v praxi, a to najmä v oblasti prípravy intervenčných programov týkajúcich sa zvládnutia obdobia staroby. Podporovať seniorov vo využívaní pozitívnych stratégií a otvoriť im aj ďalšie možnosti zvládania náročných či každodenných situácií. Poukázať na možné riešenie či nahradenie nevhodných spôsobov vyrovnávania sa so záťažou a prispieť tak k aktívnemu prežívaniu staroby a teda aj k zvyšovaniu spokojnosti so životom. Odporúčania pre ďalšiu výskumnú prácu sa týkajú zamerania sa na viaceré komponenty osobnej pohody vo vzťahu k zvládaniu záťaže, zaradenia iných než sebahodnotiacich dotazníkových metód, zamerania sa na ďalšie faktory z modelu Big Five, rozšírenia výskumného súboru a zaradenia iných vonkajších premenných (napr. vzdelanie, socioekonomický status).

Literatúra

- Blatný, M. (2005). Osobnostní předpoklady sebehodnocení a životní spokojenosti: shody a rozdíly. In Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., & Šolcová, I. (Eds.), *Psychosociální souvislosti osobní pohody*, (83-107). Brno: Masarykova univerzita.
- Blatný, M. a kol. (2010). *Psychologie osobnosti : hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Blatný, M., & Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: Osobnost a strategie zvládání. *Československá psychologie*, 42, 385-394.
- Boyce, C. J., Wood, A. M., & Powdthavee, N. (2013). Is personality fixed? Personality changes as much as “variable” economic indicators and more strongly predicts changes to life satisfaction. *Social Indicators Research*, 111, 287-305.
- Cantril H. (1965). *The pattern of human concern*. Rutgers University Press: New Brunswick, NJ.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 42-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., & Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: an international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E. (2000): Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, L. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In Snyder, C.R., & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, 63-73. New York: Oxford University Press.

- Downe-Wamboldt, B. (1991). Coping and life satisfaction in elderly women with osteoarthritis. *Journal of Advanced Nursing*, 16, 1328-1335.
- Džuka, J. (1997). Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologie*, 41, 385-398.
- Džuka, J., & Dalbert, C. (2000). Well-being as a psychological indicator of health in old age: A research agenda. *Studia psychologica*, 42, 61-70.
- Džuka, J. & Dalbert, C. (2002). Vývoj a overenie validity škál emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SHSP). *Československá psychologie*, 46, 234-250.
- Easterlin, A., R. (2001). Income and happiness: towards a unified theory. *The Economic Journal*, 111, 465-484.
- Ficková, E. (2003). Zvládanie stresu vo vzťahu k dimenziám osobnosti mladších a starších žien. In Ruiselová, Z. (Eds.), *Zvládanie záťaže a adjustácia v kontexte veku a osobnosti*, (73-84). Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Hamarat, E., Thompson, D., Zabrucký, K. M., Steele, D., & Matheny, K. B. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older Adults. *Experimental Aging Research*, 27, 181-196.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Heller, D., Ilies, R., & Watson, D. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, 130, 574- 600.
- Hnilica, K. (2005). Věk, pohlaví a kvalita života. In Payne, J., *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton.
- Hotard, S. R., McFather, R. M., McWhirter, R. M., & Stegall, M. E. (1989). Interactive effects of extraversion, neuroticism and social relationships on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 321-331.
- Hrozenská, M. a kol. (2008). *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko- praktické východiská*. Martin : Osveta.
- Janke, W., & Erdmanová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu - SVF 78*. Praha: Testcentrum.
- Lašek, J. (2004). Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů. *Československá psychologie*, 48, 215-223.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2009). Age differences in personality: Evidence from a nationally representative Australian sample. *Developmental Psychology*, 45, 1353-1363.
- Magee, CH.A, Miller, M.L., & Heaven, P.C.L. (2013). Personality trait change and life satisfaction in adults: The roles of age and hedonic balance. *Personality and Individual Differences*, 55, 694-698.
- Mastekaasa, A. (1995). Age variations in the suicide rates and self-reported subjective well being of married and never married persons. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5, 21-39.
- McCrae, R. R., & Costa Jr., P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385-405.
- Mroczek, D. K., & Spiro, A. (2005). Change in Life Satisfaction During Adulthood: Findings From the Veterans Affairs Normative Aging Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 189-202.

- O'Brien, R. M. (2007). A caution regarding rules of thumb for variance inflation factors. *Quality & Quantity*, 41, 673-690.
- Pargament, K. (1990). God help me: Toward a theoretical framework of coping for the psychology of religion. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 2, 195-224.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with Life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pittenger, D. J. (2004). The limitations of extracting typologies from trait measures of personality. *Personality and Individual Differences*, 37, 779-787.
- Rodný, T., & Rodná, K. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum.
- Roberts, B. W., & Mroczek, D. (2008). Personality trait change in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 31-35.
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132, 1-25.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, M. R., Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A Facet-Level Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1062-1075.
- Specht, J., Egloff, B., & Schmukle, S. C. (2011). Stability and change of personality across the life course: The impact of age and major life events on mean-level and rank-order stability of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 862-882.
- Terracciano, A., McCrae, R. R., Brant, L. J., & Costa, P. T. (2005). Hierarchical linear modeling analyses of the NEO-PI-R scales in the Baltimore Longitudinal Study of Aging. *Psychology and Aging*, 20, 493-506.
- Uhláriková, J. (2010). Analýza životnej spokojnosti adolescentov v kontexte rodiny a rodinného prostredia. *E-psychologie* [online], 4, 10-18. Dostupné z <http://e-psycholog.eu/pdf/uhlarikova.pdf>
- Vollrath, M., & Torgersen, S. (2000). Personality types and coping. *Personality and Individual Differences*, 29, 367-378.
- Vittersø, J. (2001). Personality traits and subjective well-being: emotional stability, not extraversion is probably the important predictor. *Personality and Individual Differences*, 31, 903-914.

Údaje o autorce:

Mgr. Michaela Kravcová absolvovala štúdium psychológie na Inštitúte psychológie, Filozofickej fakulty, Prešovskej univerzity v Prešove, kde v súčasnosti pôsobí ako interný doktorand. Odborné záujmy: zvládanie záťaže, spiritualita v detskom veku.

Kontaktné údaje:

Inštitút psychológie FF PU, Ul. 17. novembra č. 1, 080 01 Prešov
Email: kravcova.michaela@gmail.com

Kravcová, M. (2015). Vybrané osobnostné charakteristiky a zvládanie záťaže ako prediktory životnej spokojnosti seniorov. *E-psychologie* [online], 9, 4, 12-23. Dostupné z <http://e-psycholog.eu/pdf/kravcova.pdf>