

## Osobnost a aktivní životní styl seniorů ve věku 65-75 let

### Personality and lifestyle of seniors at the age of 65-75 years

Běla Hátlová, Otakar Fleischmann, Vlastimil Chytrý<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Univerzita J.E.Purkyně, Pedagogická fakulta, katedra psychologie, Ústí nad Labem

---

#### Abstrakt

Cílem výzkumu bylo zjistit souvislosti osobnostních charakteristik seniorů 65-75 let podle NEO Five-Factor Inventory a aktivním životním stylem. Podle pětifaktorové teorie osobnosti (McCrae & Costa, 1999) lidé v různých kulturách vykazují v průběhu života normativní vývojové změny osobnosti jako tendenci k vyšší míře přívětivosti, svědomitosti a emoční vyrovnanosti ve starším věku (Hřebíčková et al. 2010). Vzhledem k tomu, že osobnost se stabilizuje během života, dá se předpokládat, že ovlivňuje adherenci k činnostem po celý život. Předpokládáme, že preference činností spojených s aktivním životním stylem přispívá k udržení tohoto způsobu života ve stáří. Porovnávali jsme faktory osobnosti seniorů 65-75 let u skupin aktivních seniorů orientovaných na vzdělávání, pravidelný pohyb a seniorů, kteří se neúčastní žádné organizované činnosti.

*Klíčová slova:* senioři, osobnost, aktivním životní styl

#### Abstract

Research problem In the years 2007 to 2014 we conducted an individual study of seniors. This article presents you with an overview of personality factors of seniors aged 65-75 years. We discuss the issue of the relationship between personality factors seniors 65-75 years by NEO FiveFactor Inventory (Costa, PT & McCrae, RR: 1992, Czech standardization Hřebíčková & Urbánek, 2001) and active lifestyle. METHODOLOGICAL FRAME: Method: NEO five-factor personality inventory (NEO-FFI). The most important dimensions, form the five-factors personality structure Neuroticism, Extroversion, Openness, Friendliness and Consciousness, which was named Big Five by Goldberg (Goldberg, 1993). Within the Czech Republic is a standardized psycho-diagnostic method of the NEO five-factor personality inventory Hřebíčková, M. & Urbanek, T., Testcentrum, Prague 2001 1st edition. In the entire group of probands, statistically significant relations between sexes are found. Study organization The study group consisted of 600 seniors; 200 men and 400 women ranging in age from 65 to 75 who were not diagnosed with dementia. The selection of people was determined by their will to testify. This was reflected in the number of probands. The groups the study was focused on: a) Students of the University of the Third Age, J.E.Purkyně University Ústí nad Labem, Czech Republic. b) Seniors who regularly attend organized physical activity lessons. c) Seniors who do not regularly attend any organized activity lessons.

---

\* Korespondenční autor: Mgr. Vlastimil Chytrý, Ph.D.; Pedagogická fakulta, Katedra preprimárního a primárního vzdělávání, Hoření 13, 400 96 Ústí nad Labem

Results of experiment and discussion Groups of probands were evaluated separately in view of sex due to different life experiences and roles. The study suggests that seniors who had been in a previous life accustomed to live actively in relatively stable social peer group, have a higher tendency to actively participate in your present life, compared with other groups of seniors. They, through their active lifestyle faced not only with health, but also social problems of old age. With an overall increasing level of insecurity experienced by increasing their level of closeness and willingness to testify. Living situations of men and women in this age varies considerably. Groups of probands were evaluated separately in view of sex due to different life experiences and roles. Limiting factors of the study is that probands participated in the research on its own accord - not ensured sociological experiment purity and serenity group sizes.

*Keywords:* seniors, personality, active lifestyle

---

## Problém

Současná populace seniorů svým pojetím stáří, života ve stáří a svým převažujícím chováním se na základě analýz projevů stárnutí ukazuje jako historicky zcela ojedinělá a přináší podněty k přechodu na dlouhověkovou společnost (Sak & Kolesárová, 2012). Z analýzy chování současných seniorů vyplývá, že současná situace vyžaduje změnu paradigmatu periodizace života, sociálních rolí, pojetí a smyslu „stáří“ (Giddens, 1998; Čevela, et al., 2012) a v návaznosti pak transformaci služeb, podpory a péče o seniory (Kalvach, 2014). V různých pracích o seniorech se setkáváme s rozdílnými vymezeními věkové kategorie stáří. Požadavek reflektovat zásadní distinkce byl v gerontosociologii zdůrazňován již v 70. letech minulého století především zásluhou Matildy Riley. Její teorie věkové stratifikace poskytla analytický rámec pro rozlišení kohortních a historických diferencí a vývojových změn daných stárnutím (Riley, 1971). I další autoři (Krekula et al, 2005) předkládají různé koncepty odkazující k historické době a k životním fázím. Současná Evropa prosazuje koncepty „dlouhověké“ společnosti (Giddens, 1998) až „bezvěké“ společnosti (Annan, 2002, podle Kalvach, 2014). Zdůvodňuje to poznatky dokládajícími, že chronologický věk není jednotným kritériem pro zahrnutí osoby do kategorie senior. Věk, kdy je člověk už „starý“, oficiálně neexistuje. Určení věkové hranice stáří a stárnutí je především konvencí a sociálním konstruktem, který vznikl z potřeb administrativy sociálního státu. Pojem senior není právní ani statistickou kategorií, ale kategorií spíše sociologickou (Sýkorová, 2007). Role věku v moderních společnostech získala podobu ideologie. Nejde o nahodilou hodnotu, ale odráží sociální strukturu existujících institucí, kdy je vlastnictví „správného věku“ tou formou zbraně, kterou se dnes vede boj o vzácné statky, prestiž a moc a kterým je ospravedlňováno lepší postavení jedné věkové skupiny oproti druhé. Z titulu tohoto významu ideologie věku je zřejmé, že není až tak lhostejné, zda budete lidmi a institucemi kolem sebe zařazeni mezi „mladé“ nebo mezi „staré“. Pokud zároveň platí, že status seniora (v běžném, nikoliv kariéřním smyslu) je percipován jako status nižší, vytváří riziko diskriminace a sociální exkluze. Deklarace chronologického věku

jako určující hranice v lidském životě je navíc považována za jeden z nejexplicitnějších důkazů ageistických postojů a praktik (Sýkorová, 2007).

Jako důležitá strategie k přechodu na koncept dlouhodobé společnosti se ukazuje udržování aktivního života seniorů po co nejdélší dobu. Rok 1999 vyhlásila Světová zdravotnická organizace (WHO) „Mezinárodním rokem starších osob“ a zahájila kampaň (WHO, 1999a), jejímž cílem bylo zdůraznit přínos aktivního stárnutí a přimět společnost ke změnám, které by přispěly k lepšímu zdravotnímu stavu a celkové životní pohodě seniorů, a to nejen z jejich pohledu, ale i z pohledu společnosti. K této kampani se přidala Organizace spojených národů s koncepcí společnosti nakloněné všem věkovým skupinám (WHO, 1999b). Snaha vytvářet tyto strategie souvisí také s politickými a ekonomickými podmínkami společnosti. Společnost, která sama stárne, by měla poskytnout příležitost pracovat všem seniorům, kteří chtějí žít aktivně. Zdravotní péče musí být koncipována tak, aby předcházela vzniku dlouhodobé závislosti starých osob na institucionálním řešení jejich zdravotních problémů (Mareš, 2014). Ukazuje se, že nemalou roli v dlouhodobé soběstačnosti seniora hraje jeho aktivní přístup k životu. Je tedy důležité nejen v seniorském věku, ale již v mládí začít vytvářet a později udržovat aktivní životní styl. Patří sem jak tělesné, tak psychické a společenské aktivity (Hátlová, 2014). Míra sebeúcty jako spokojenosti sama se sebou je vyjádřena tím, za koho se jedinec považuje a tím, kým by chtěl být (Hátlová, 2015). Vzdělávání přispívá k pozitivnější sebeúctě a interpretaci sebe sama. To je dáno i vědomím vlastních kompetencí. Jako nový fenomén výchovně-vzdělávací praxe se v sedmdesátých letech minulého století začalo objevovat organizované vzdělávání seniorů (Wolf, 1982). Požadavek vzdělávání je dán snahou o zabránění izolace člověka a jeho udržení v dostačující sociální integraci v mezilidských interakcích a komunikaci. Je těsně spjat s neustálou potřebou učit se nové a získávat nové zkušenosti a kompetence. Již v roce 1996 vyšly tři mezinárodní dokumenty o celoživotním vzdělávání, které podpořily tyto snahy:

1. Learning: The treasure within (UNESCO): zpráva, která je výsledkem analýz uveřejněných úvah předchozích tří let o celoživotním vzdělávání.
2. Lifelong learning for all (OECD): referát ze schůze výchovně vzdělávacího výboru, který dokumentuje dohodu ministrů výchovy OECD o důležitosti a potřebě celoživotního vzdělávání včetně strategií.
3. White Paper on Education and Training - Teaching and Learning - Towards the Learning Society. (European EU Commission Document): dokument, který přináší přehled společenských a ekonomických faktorů v Evropském společenství, které mají vliv na výchovu a vzdělávání.

Mezi vzdělávací možnosti seniorů patří zejména lidové knihovny, kluby aktivního stáří, akademie třetího věku a univerzity třetího věku (U3V). Všechny tyto formy mají za úkol vzdělávat seniory. Cílem bylo vytvořit vzdělávací příležitost pro stárnoucí populaci a především uspokojit potřebu vzájemného kontaktu s ostatními lidmi. Odborně nejnáročnější jsou studia na univerzitách třetího věku (U3V). První vznikla ve Francii (Toulouse) v roce 1973 a podnítila vznik dalšího univerzitního vzdělávání seniorů po celé Evropě. Jde o oficiální instituce. Studenti většinou získávají statut mimořádných studentů. Studium je zaměřeno na rozvoj osobnosti, nikoliv na přípravu na povolání (Mühlpachr, Staníček, 2001). Jednou ze skupin probandů naší studie byli studenti U3V UJEP PF v Ústí nad Labem.

Tělesná aktivita, která je součástí udržování somatického i psychického zdraví včetně sociability jedince, je ve vyspělých společnostech integrována do péče o duševní zdraví. Vychází z dokladů o působení následků nečinnosti a přesvědčivých důkazů o tom, že pravidelné tělesné cvičení je efektivní preventivní strategií proti předčasné úmrtnosti, kardiovaskulárním chorobám, nádorovým onemocněním, diabetu typu 2 a u jedinců se schizofrenií (Warburton et al., 2010). Gellert v randomizované studii uvádí, že očekávání společných prožitků v rámci cvičení je větším motivem, než je očekávaný zdravotní efekt (Gellert et al., 2012). Mezi další významné faktory patří provádění nejrůznějších aktivit, které byly součástí předchozího životního stylu.

Česká média posilují demografický „alarmismus“ a nevhodnou stereotypizaci seniorské bezmocnosti. Oproti ekonomicky silnějším státům Evropské Unie je v Čechách zaznamenán mimořádný ageismus, despekt ke stáří, a to i ze strany seniorů samých. V oblasti péče o seniory je tradičně akcentována ústavní péče. Realitou v Česku jsou tisíce lidí nadměrně institucionalizovaných i psychiatrizovaných (Kalvach, 2014). Není divu, že politické interpretace těchto jevů vyvolávají u seniorů celou řadu nepříjemných zážitků a obav z budoucnosti. Ve vyhrocené podobě může pod tímto tlakem u nezanedbatelné části seniorské populace vznikat pasivita a apatie (apaticko-abulický syndrom), které jsou opakem požadovaného aktivního životního stylu. Aktivní životní styl oddaluje degenerativní procesy, ke kterým naopak vede odevzdanost a pasivita seniorů a kdy rovněž hrozí nebezpečí autodestrukce (Hošek, 2013).

## Formulace cílů, problémů a hypotéz

**Cílem výzkumu** bylo zjistit následující:

1. Jaký vliv má pohybová aktivita seniorů na osobnost seniorů z hlediska vybraných osobnostních vlastností extravertze (E), neuroticismu (N), otevřenosti (O), přátelskosti (P) a svědomitosti (S).
2. Do jaké míry je pohlaví determinující proměnnou vzhledem k vybraným osobnostním vlastnostem, jako jsou extravertze (E), neuroticismus (N), otevřenost (O), přátelskost (P) a svědomitost (S).

V souvislosti s uvedenými cíli je možno formulovat následující **výzkumné problémy**:

1. Jaký je rozdíl v položkách neuroticismus (N), extravertze (E), otevřenost (O), přátelskost (P) a svědomitost (S) mezi skupinami seniorů- studentů U3V, seniorů s pravidelnou pohybovou aktivitou a seniorů, kteří se neúčastní žádné pravidelné organizované činnosti a pohybové aktivity?
2. Jaký vliv má pohlaví na rozdíl v položkách neuroticismus (N), extravertze (E), otevřenost (O), přátelskost (P) a svědomitost (S) mezi skupinami seniorů- studentů U3V, seniorů s pravidelnou pohybovou aktivitou a seniorů, kteří se neúčastní žádné pravidelné organizované činnosti a pohybové aktivity?

Na základě formulovaných problémů jsme stanovili následující **věcné alternativní hypotézy**:

$H_{v1}$ : Mezi skupinami seniorů- studentů U3V, seniorů s pravidelnou pohybovou aktivitou a seniorů, kteří se neúčastní žádné pravidelné organizované činnosti a pohybové aktivity existuje statisticky významný rozdíl v položkách neuroticismus, extravertze, otevřenost, přátelskost a svědomitost.

$H_{v2}$ : V položkách neuroticismus, extraverte, otevřenost, přátelskost a svědomitost u skupin seniorů- studentů U3V, seniorů s pravidelnou pohybovou aktivitou a seniorů, kteří se neúčastní žádné pravidelné organizované činnosti a pohybové aktivity, existuje statisticky významný rozdíl mezi pohlavími.

K daným hypotézám byly vždy formulovány adekvátní nulové hypotézy hovořící o neexistenci rozdílu v položkách neuroticismus, extraverte, otevřenost, přátelskost a svědomitost mezi vybranými skupinami jedinců, případně o nezávislosti na pohlaví.

## Metody

V letech 2007 až 2014 jsme provedli vyšetření osob ve věku 65-75 let. Probandi se zúčastnili výzkumu na základě vlastního souhlasu. U všech dotazovaných osob byla zjišťována míra postižení kognitivních funkcí metodou Mini-Mental State Examination (MMSE, Folstein, et al., 1975), nepoužívanější metoda ke zjištění celkových kognitivních funkcí a k záchytu demence s určením míry postižení u seniorů. Do výzkumu byli zařazeni senioři, u nichž nebyla diagnostikována demence. Vyšetření metodou NEO Five-Factor Inventory (Galdberg, 1990; Costa, PT a McCrae, RR: 1992. Česká standardizace: Hřebíčková & Urbánek, 2001) bylo jednorázové. Skupiny probandů byly hodnoceny samostatně z pohledu pohlaví z důvodu odlišnosti životních zkušeností a rolí. Dotazníky byly administrovány u probandů pravidelně provádějících nějakou organizovanou činnost po skončení jejich lekcí, nebo na hromadných setkáních. Neorganizovaní probandi byli osloveni individuálně. Lektori, kteří prováděli vyšetření, prošli školicím kurzem pro použití metody NEO- FFI a MMSE. Metoda: NEO pětifaktorový osobnostní inventář (NEO-FFI). Model Five Factor Theory McCrae vnímá osobnostní rysy jako základní tendence, které mají kořeny v biologické podstatě člověka a její interakci s vnějšími vlivy včetně kultury (McCrae, et al., 2003). V České republice byly studie na ověření platnosti předpokladů NEO-FFI v češtině prováděny akademií věd České republiky od roku 1992. Výsledkem je standardizovaná psychodiagnostická metoda NEO-FFI, Hřebíčková & Urbánek, Testcentrum, Praha 2001. V celém souboru probandů jsou nalézány statisticky významné vztahy mezi pohlavím.

## Charakteristika zkoumaného souboru

Do této studie bylo zařazeno 600 seniorů ve věku 65-75 let, kteří splňovali kritéria jedné ze sledovaných skupin a u kterých nebyla zjištěna demence. Do skupiny „a“ byli zařazeni senioři, studenti univerzity třetího věku (U3V). Do skupiny „b“ byli zařazeni senioři, kteří docházejí pravidelně na lekce pohybové organizované činnosti nejméně 2x týdně. Do skupiny „c“ byli zařazeni senioři, kteří se nezúčastňují pravidelně žádné organizované činnosti. Do jednotlivých skupin bylo zařazeno vždy prvních 150 probandů, kteří splňovali kritéria skupiny, 50 mužů a 100 žen. Důvodem v 50 % rozdílu oslovených mužů a žen byly výrazně početnější ženské skupiny. Dotazníky byly administrovány v malých skupinách probandů nebo individuálně. Návratnost dotazníků byla u jednotlivých skupin rozdílná, vyšší u organizovaných seniorů a vyšší u žen než u mužů. Šetření dokončilo 450 seniorů, 145 mužů a 305 žen ve věku od 65 do 75 let. Navazování kontaktů se seniory je vzhledem k jejich sociální začleněnosti různě obtížné. To se promítlo do

počtu probandů, kteří dokončili šetření v jednotlivých skupinách, na něž byl výzkum zaměřen (skupiny a, b, c).

Přehled jednotlivých výzkumných skupin:

1. Senioři, studenti univerzity třetího věku (U3V)
2. Senioři, kteří dochází pravidelně na lekce pohybové organizované činnosti nejméně 2x týdně
3. Senioři, kteří se nezúčastňují pravidelně žádné organizované činnosti

## Výsledky

Do následující tabulky jsou uvedeny základní deskriptivní statistiky, které jsou rozdělené zvlášť pro muže a zvlášť pro ženy. Statistické veličiny uváděné v této části jsou používány ve shodě s odbornou statistickou literaturou (Hendl, 2012). Z důvodu množství čísel jsou jednotlivé hodnoty zaokrouhlovány na celá čísla.



Tab. 1 Základní deskriptivní analýza - muži

M	Neurotismus (N)				Extraverze (E)				Otevřenost (O)				Prátelekost (P)				Svědomitost (S)			
	Ø	SD	max.	min	Ø	SD	max.	min	Ø	SD	max.	min	Ø	SD	max.	min	Ø	SD	max.	min
a	22	12	43	8	27	5	36	22	27	7	35	10	29	7	43	21	33	6	45	25
b	19	5	26	3	31	5	42	23	26	6	41	17	31	3	40	24	34	5	45	25
c	24	7	35	11	29	5	38	18	27	7	34	9	27	4	34	19	29	4	37	24

Poznámka: Ø - průměr, průměrná hodnota (meanvalue), SD - směrodatná odchylka (standard deviation), max. - maximum, min. - minimum

Tab. 2 Základní deskriptivní analýza - ženy

Ž	Neurotismus (N)				Extraverze (E)				Otevřenost (O)				Prátelekost (P)				Svědomitost (S)			
	Ø	SD	max.	min	Ø	SD	max.	min	Ø	SD	max.	min	Ø	SD	max.	min	Ø	SD	max.	min
a	22	8	35	4	28	6	38	9	26	5	35	14	32	6	45	20	34	5	42	25
b	22	8	42	8	26	8	43	11	26	5	38	14	35	4	46	24	32	6	45	17
c	24	6	36	14	27	4	36	19	27	6	34	16	27	6	42	19	31	6	42	18

Poznámka: Ø - průměr, průměrná hodnota (meanvalue), SD - směrodatná odchylka (standard deviation), max. - maximum, min. - minimum

## Porovnání mužů a žen

Vzhledem ke skutečnosti, že pracujeme s daty, která jsou metrického typu, je nejdříve nutné ověřit normalitu dat. Testování normality dat probíhalo pomocí Shapiro-Wilkova testu normality (Shapiro & Wilk, 1965), kdy testujeme proti nulové hypotéze, že posuzovaná data mají normální rozdělení. Na základě testu normality byly poté zvoleny příslušné parametrické či neparametrické metody statistické analýzy. Hodnoty p-level jsou uvedeny do následující tabulky zvlášť pro muže a ženy.

Tab. 4 Testování normality na základě Shapiro-Wilkova testu normality

Pohlaví	Skupiny	Neurotismus	Extraverze	Otevřenost	Přátelskost	Svědomitost
Muži	a (N=11)	$p=0,29$	$p=0,21$	<b><math>p=0,03</math></b>	$p=0,21$	$p=0,60$
	b (N=34)	<b><math>p=0,00</math></b>	$p=0,08$	<b><math>p=0,00</math></b>	$p=0,18$	$p=0,15$
	c (N=12)	$p=0,73$	$p=0,84$	$p=0,12$	$p=0,15$	$p=0,14$
Ženy	a (N=22)	$p=0,12$	<b><math>p=0,02</math></b>	$p=0,20$	$p=0,94$	$p=0,25$
	b (N=80)	$p=0,33$	$p=0,15$	$p=0,49$	$p=0,39$	$p=0,31$
	c (N=13)	$p=0,81$	$p=0,87$	$p=0,26$	$p=0,05$	$p=0,77$

Poznámka: a - Senioři, studenti univerzity třetího věku (U3V), b - Senioři, kteří dochází pravidelně na lekce pohybové organizované činnosti nejméně 2x týdně, c - Senioři, kteří se nezúčastňují pravidelně žádné organizované činnosti.

V případě tučně vyznačených polí došlo k zamítnutí nulové hypotézy. Vzhledem ke skutečnosti, že se nejedná o případy, kdy pracujeme s málo početnými soubory, budeme pracovat jak s parametrickými (t-test), tak neparametrickými (Mann-Whitney U test) statistickými metodami. V případě parametrických hovoří nulová hypotéza o shodných průměrech a v případě neparametrických o shodných mediánech (V rámci výzkumu vycházíme zejména za parametrických metod (t-test), neparametrické metody jsou zde doplněny pouze pro úplnost. Je zřejmé, že až na drobné odchylky dochází všude přibližně ke stejným výsledkům).

Tab. 5 Hodnocení hypotézy Hv2

Skupiny	Neurotismus	Extraverze	Otevřenost	Přátelskost	Svědomitost
a	$p=0,98$ $t=0,02$	$p=0,39$ $t=-0,78$	$p=0,93$ $t=0,09$	$p=0,24$ $U=85,5$	$p=0,72$ $U=111,5$
b	<b><math>p=0,01</math></b> <b><math>t=2,67</math></b>	<b><math>p=0,02</math></b> <b><math>U=243</math></b>	$p=0,62$ $t=0,03$	<b><math>p=0,00</math></b> <b><math>U=215,5</math></b>	$p=0,22$ $t=0,22$
c	$p=0,95$ $t=0,06$	$p=0,46$ $t=-0,74$	$p=0,89$ $t=0,14$	$p=0,73$ $t=0,34$	$p=0,85$ $t=0,34$

Poznámka: a - Senioři, studenti univerzity třetího věku (U3V), b - Senioři, kteří dochází pravidelně na lekce pohybové organizované činnosti nejméně 2x týdně, c - Senioři, kteří se nezúčastňují pravidelně žádné organizované činnosti.

Tučně vyznačené hodnoty demonstřují situace, kdy je statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami za předpokladu, že budeme počítat na pětiprocentní hladině významnosti. Pouze v případě přátelskosti je tento rozdíl také věcně významný. Nelze tedy jednoznačně potvrdit



hypotézu  $H_{v2}$ , ale pouze některé její dílčí části. Ukazuje se, že rozdíl mezi pohlavími je pouze v případě (b), tedy u seniorů, kteří dochází pravidelně na lekce pohybové organizované činnosti nejméně 2x týdně. Toto však také neplatí obecně pro všechny zkoumané oblasti, ale pouze pro neurotismus, extraverci a přátelskost.

*Porovnání jednotlivých skupin (U3V – cvičící – neaktivní)*

Jelikož se v některých oblastech projevil statisticky významný rozdíl v závislosti na pohlaví, rozdělili jsme následující šetření také podle pohlaví. Pro toto porovnání jednotlivých skupin (U3V-aktivně cvičící seniori- necvičící seniori) byla, vzhledem k porovnání více jak dvou souborů, použita ANOVA. V případě dat neparametrického charakteru se jednalo o Kruskal-Wallisovu Anovu. Hodnoty p-level jsou zaneseny do následující tabulky.

**Tab. 6 Hodnocení hypotézy  $H_{v1}$**

Skupiny	Neurotismus	Extraverze	Otevřenost	Přátelskost	Svědomitost
Muži	p=0,054 H(2)=5,44)	p=0,073 F(2)=2,74	p=0,93 H(2)=0,53	<b>p=0,019</b> <b>F(2)=4,26</b>	p=0,059 F(2)=2,98
Ženy	p=0,722 F(2)=0,32	p=0,411 H(2)=2,66	p=0,821 F(2)=0,20	<b>p=0,000</b> <b>F(2)=13,2</b>	p=0,325 F(2)=1,16

Z tabulky je zřejmé, že statisticky významný rozdíl (platí pro muže i ženy) se projevil pouze v oblasti „Přátelskost“. Hypotézu  $H_{v1}$  je tedy možné potvrdit pouze pro tuto oblast. Do následujících dvou tabulek jsou zaneseny hodnoty pro post-hoc analýzu založenou na Tukeyově HSD Testu. Hodnoty p-level demonstrující statisticky významné rozdíly jsou vyznačeny tučně.

**Tab. 7 Post hoc analýza pro oblast přátelskost - Muži**

Muži	U3V	Aktivní	Neaktivní
U3V	-----	<i>p=0,385</i>	<i>p=0,464</i>
Aktivní	<i>p=0,385</i>	-----	<b><i>p=0,017</i></b>
Neaktivní	<i>p=0,464</i>	<b><i>p=0,017</i></b>	-----

**Tab. 8 Post hoc analýza pro oblast přátelskost - Ženy**

Ženy	U3V	Aktivní	Neaktivní
U3V	-----	<b><i>p=0,039</i></b>	<b><i>p=0,041</i></b>
Aktivní	<b><i>p=0,039</i></b>	-----	<b><i>p=0,000</i></b>
Neaktivní	<b><i>p=0,041</i></b>	<b><i>p=0,000</i></b>	-----

Zatímco u mužů se projevil statisticky významný rozdíl pouze mezi skupinami aktivně cvičících seniorů a těch, kteří necvičí vůbec, u žen se projevil tento rozdíl mezi všemi skupinami. I zde platí, že největší rozdíl je mezi respondenty, kteří aktivně cvičí a těmi, kteří necvičí vůbec.

## Diskuse

Zjištění studie Hřebíčkové a Urbánka (Hřebíčková & Urbánek, 2001), kdy v celém souboru probandů byly nalezeny statisticky významné vztahy mezi pohlavím, se částečně projevilo i v naší studii. Bylo zjištěno, že věcná alternativní hypotéza, která předpokládala existenci statisticky významného rozdílu mezi pohlavími v položkách neuroticismus, extraverze, otevřenost, přátelskost a svědomitost u skupin seniorů- studentů U3V, seniorů s pravidelnou pohybovou aktivitou a seniorů, kteří se neúčastní žádné pravidelné organizované činnosti a pohybové aktivity se potvrdila pouze u skupiny seniorů s pravidelnou pohybovou aktivitou, a to pouze v položkách neuroticismus, extraverze a přátelskost.

Ženy oproti mužům vykazují vyšší míru neuroticismu a přátelskosti, avšak nižší míru extraverze. Zdá se tedy, že zejména u žen pravidelná organizovaná činnost a pohybová aktivita podporují pozitivní interpersonální vazby, ale neeliminují míru neuroticismu, vyšší hladinu nervové lability. Domníváme se, že se tyto ženy nacházejí v nové životní situaci, která je znejišťuje. Necítí se zakotveny ve svých původních rodinách a aktivně hledají komunitu, která by jim pomohla tuto novou náročnou situaci řešit. Je pozoruhodné, že k podobným závěrům došel už Sheldon (Sheldon, 1948), který u starších žen nacházel uvědomění životní potřeby a vlastní zdatnosti vzhledem k akceptovatelnosti, především ve vlastních rodinách.

U mužů se naproti tomu organizovaná činnost a pohybová aktivita jeví jako aktivity do určité míry relaxační, schopné snížit míru neuroticismu. Výsledky také napovídají, že do aktivní činnosti se zapojují více muži extravertovaní, kdežto u žen tato vlastnost není pro zapojení se do aktivní činnosti tak důležitá. Domníváme se, že muži v tomto věkovém období postrádají využití svých ještě značných fyzických sil, které byly znakem jejich předchozí výkonnosti a které vzhledem k technickému rozvoji již nejsou společností tolik ceněny. Odchodem do důchodu není využívána ani jejich specifická znalostní kapacita vázaná na často celoživotní pracovní zaměření. Jejich ukotvení v chodu domácnosti je tak, jak bylo v průběhu jejich předchozího života dané důrazem na ekonomické zabezpečení rodiny, nízké. Je velmi obtížné najít v období slábnutí sil a kompetencí postavení odpovídající vlastním představám. U skupin mužů účastnících se cvičení byly naměřeny nižší hodnoty nervové lability než u souboru necvičících mužů. Zvýšené hladiny u faktorů přátelskosti považujeme za formu aktivního přizpůsobování se změně postavení ve společnosti, v níž se jedinec snaží navodit lepší výchozí pozici při uplatňování svých potřeb. Rozdíl mezi pohlavími se neprojevil u položek otevřenost a svědomitost.

U další věcné alternativní hypotézy, kdy jsme předpokládali, že mezi skupinami seniorů- studentů U3V, seniorů s pravidelnou pohybovou aktivitou a seniorů, kteří se neúčastní žádné pravidelné organizované činnosti a pohybové aktivity existuje statisticky významný rozdíl v položkách neuroticismus, extraverze, otevřenost, přátelskost a svědomitost, se objevil statisticky významný rozdíl jen pouze u položky přátelskost. U mužů se v položce přátelskost projevila významný rozdíl mezi seniory aktivními a neaktivními, kdy vyšší míru této vlastnosti vykazují senioři s pravidelnou organizovanou činností a pohybovou aktivitou. U žen se významný rozdíl projevila mezi všemi skupinami, avšak i zde byl největší rozdíl mezi skupinou aktivních a neaktivních. Lze se tedy domnívat, že aktivní činnost obecně podporuje dobré vztahy k druhým lidem. Naproti tomu je otázkou, zda se do aktivní organizované činnosti a pohybové aktivity nezapojují častěji lidé, kteří jsou ve své podstatě více přátelští.

## Závěr

Globálním cílem celosvětové společnosti je vyrovnat se s trendem stárnutí populace a přizpůsobení se nové demografické situaci tak, aby nedošlo k vyloučení či diskriminaci této věkové skupiny a aby byly nalezeny možnosti uplatnění všech seniorů, jejichž tendence směřují k aktivnímu stylu života i během stárnutí.

V našem šetření jsme sledovali skupiny seniorů mužů a žen ve věku 65-75 let ve vztahu k faktorům osobnosti podle NEO FFI (McCrae, et al., 2003). Studie naznačuje, že senioři, kteří byli v předchozím životě navyklí žít aktivně v relativně stálé sociální skupině vrstevníků, mají vyšší tendenci aktivně se podílet na svém současném životě ve srovnání s dalšími skupinami seniorů. I oni se přes svůj aktivní životní styl potýkají nejen se zdravotními, ale i sociálními problémy stáří. S celkovou narůstající hladinou prožívané nejistoty narůstá jejich hladina uzavřenosti a ochota vypovídat. Životní situace mužů a žen se v tomto věkovém období výrazně liší. Na základě analýz projevů stárnutí a sociálních změn doprovázejících odchod do starobního důchodu pokládáme za významný faktor sociální začleněnost seniorů, mužů i žen, nejen ve vlastní rodině, ale i ve společnosti. Je nutné uvažovat o změně paradigmatu periodizace života a sociálních rolí. Koncepty „dlouhověké“ společnosti podporující individualitu každého seniora, by mohly být vhodným řešením.

## Limity studie

Zkoumané soubory s nízkým počtem probandů nám umožňují vznášet pouze domněnky o osobnostech jedinců, kteří se pravidelně věnují, nebo nevěnují aktivní činnosti. Omezujícím faktorem studie je, že probandi se zúčastnili výzkumu na základě vlastního souhlasu – není zajištěna sociologická čistota experimentu a vyrovnanost velikosti skupin.

Dále se nabízí úvaha, že diagnostické zjištění stavu osobnosti seniorů ve faktorech dotazníku NEO-FFI jejich problémy zjišťuje, ale neřeší. To je úkolem dalšího výzkumu zaměřeného především na možnost intervence.

## Literatura

- Čevela, R., Kalvach, Z. & Čeledová, L.(2012). *Sociální gerontologie*. Úvod do problematiky. Praha, Grada Publishing, a.s.
- Folstein, M., Folstein, S., & Mc Hugh, P. (1975). Mini Mental State: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12, 189–198.
- Gellert, P., Ziegelmann, J.P., & Schwarzer, R. (2012). Affective and health-related outcome expectancies for physical activity in older adults. *Psychology & Health*, 27(7), 816-828.
- Giddens, A. (1998). *Důsledky modernity*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Goldberg, L.R. (1990). An Alternative “Description of personality” The Big Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216-1229.
- Hátlová, B., & Louková, T. (2013). Physical activities and ageing. In *Psychomotor therapy in elderly care*. Adámková, Ségard, M., Hátlová, B., Louková, T. (Eds.). UJEP Ústí nad Labem. s.18-19.

- Hátlová, B., Adámková Ségard M., Wedlichová, I. & Louková T.(2014). Aktivní životní styl a jeho vliv na osobnost seniorů starších 60 let. In H. Štěpánková & R. Šlamberová (Eds.), *Stárnutí 2014: Sborník příspěvků z Gerontologické mezioborové konference 3. LF UK v Praze, 24. - 25. října 2014* (pp. 34–40). Praha: Univerzita Karlova v Praze, 3. lékařská fakulta. Elektronická verze: Dostupná z: [http://www.konferencestarnuti.cz/files/Starnuti\\_2014\\_sbornik.pdf](http://www.konferencestarnuti.cz/files/Starnuti_2014_sbornik.pdf)
- Hátlová, B., Louková, T., Wedlichová I. & Adámková Ségard M., (2015). Physical self concept in the context of movement therapy. In *Psychomotor Therapy and Physical SelfConcept* (Louková, T., Hátlová, B. & Adámková Ségard, M. (Eds.)) UJEP Ústí nad Labem. a pp. 13-27.
- Hošek, GV. (2013). The role of experience in the activation of senior's lifestyle. . In *Psychomotor therapy in elderly care* (Adámková Ségard, M., Hátlová, B. & Louková, T. (Eds.)) UJEP Ústí nad Labem. s. 21-25. ISBN 978-80-7414-685-5
- Hřebíčková, M., & Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář* (podle NEO Five-Factor Inventory P.T. Costy a R.R. McCrae). Praha: Testcentrum.
- Hřebíčková, M., Blatný, M. & Jelínek, M. (2010). Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Československá psychologie 2010 / ročník LIV / číslo 1*
- Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění* [Five-Factor Model in Personality Psychology: Approaches, Diagnostics, Application]. Praha, Grada.
- Krekula, C., Närvänen, A.L., and Näsman, E. (2005). *Ålder i intersektionell analys Kvinnovetenskaplig tidskrift*, 2005, (2-3), 81-94.
- Mareš, J. (2014). Problémy se zjišťováním kvality života seniorů. *Praktický lékař*, 94(1); 22-31.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2003). *Personality in adulthood: A five factor theory perspective* (2nd ed.). New York: Guilford.
- McCrae, R. R., Martin, T. A., & Costa, P. T. (2005). Age trends and age norms for the NEO Personality Inventory-3 in adolescents and adults. *Assessment*, 12, 363-373.
- Mühlpachr; Staníček, (2001 ) *Geragogika pro speciální pedagogy*. Masarykova univ., 2001
- Riley, M.W. (1971). Social Gerontology and the Age Stratification of Society. *The Gerontologist*, Volume 11, Issue 1 Part 1 Pp. 79-87.
- Sak, P., Kolesárová, K. (2012). *Sociologie stáří a seniorů*. Praha, Grada
- Shapiro, S. S. & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3 & 4): 591-6011. DOI: 10.1093/biomet/52.3-4.591
- Sheldon, J. H. (1948). *The Social Medicine of Old Age. Report of an Enquiry In Wolverhampton*. London, International Congress of Physicians, Bulletin, v. 23, 469. Remove from marked Records 19482701952
- Sjösten, N., & Kivela, S.L. (2006). The effects of physical exercise on depressive symptoms among the aged: a systematic review. *Int. Journal Geriatr. Psychiatry*; 21. 410418.
- Sýkorová, D. (2007). Senioři a významy generace The Elderly and the Meaning of Generation. *Sociální studia* 1–2/2007 s. 131-154
- Warburton, D.E., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L. , & Bredin, S.S. (2010). A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. *Int. Journal Behavior Nutrition Physical Activity* 11;7:39. doi: 10.1186/1479-5868-7-39.
- Wolf, F. J. (1982). *Umění žít a stárnout*. Praha, nakladatelství Svoboda, Praha.

### Citace textu z internetu

- EU Commission - COM Document (1995). *White Paper on Education and Training - Teaching and Learning - Towards the Learning Society*. COM(95)590 final, 29 November 1995. [EU Commission - COM Document]. Dostupné z: <http://councilforeuropeanstudies.org/?gclid=CPjyjrnTtMYCFQ6WtAodkKcLqg> staženo 29.6.2015

- Kalvach, Z. (2014). *Důstojné stárnutí*. Dostupné z: <http://www.dustojnestarnuti.cz/res/data/001/000209.pdf> staženo 29. 6. 2015
- OECD (1996). *Lifelong learning for all*. OECD. Dostupné z: <http://www.oecd.org/edu/innovation-education/1940163.pdf> staženo 29. 6. 2015
- UNESCO (1996). *Learning: The treasure within*. UNESCO. Dostupné z: <http://unesdoc.unesco.org/images/0010/001095/109590eo.pdf>
- WHO (1999a). *Active Ageing makes the difference*. WHO. Staženo 12. 9. 2007. Dostupné z: [http://www.who.int/ageing/global\\_movement](http://www.who.int/ageing/global_movement). Staženo 29. 6. 2015
- WHO (1999b). *Ageing: Exploding the myths*. WHO. Dostupné z: <http://www.who.int/ageing>. Staženo 29. 6. 2015

