

Životní spokojenost v souvislosti s věkem, pohlavím a počtem přátel

Životní spokojenost je subjektivní hodnocení jednotlivce týkající se jeho vlastního života, ovlivněné osobními hodnotami, cíli a životními podmínkami (Blatný et al., 2013). Tato spokojenost je úzce propojena se sociálními vztahy, přičemž kvalita a kvantita těchto vztahů hrají klíčovou roli.

Výzkumy ukazují, že sociální integrace a vliv mohou mít významný dopad na osobní pohodu. Elmer et al. (2017) zjistili, že jedinci s vyšší emoční pohodou mají tendenci navazovat více silných přátelských vazeb a vybírat si přátele s podobnou úrovní emoční pohody. Tato zjištění naznačují obousměrný vztah mezi přátelskými vazbami a osobní spokojeností, přičemž síla těchto vazeb zásadně ovlivňuje dynamiku těchto procesů.

Další studie se zaměřily na počet přátel a jeho vliv na vnímanou sociální podporu a duševní pohodu. Telecan et al. (2024) identifikovali inverzní U-tvarový vztah mezi počtem přátel na pracovišti a vnímanou sociální podporou: při nárůstu počtu přátel z 9 na 10 se sociální podpora zvyšuje, avšak při počtu přátel nad 10 sociální podpora klesá. Tato sociální podpora následně pozitivně ovlivňuje všechny aspekty duševní pohody, včetně emoční, sociální a psychologické spokojenosti.

Buijs et al. (2023) ve své studii zkoumali každodenní interakce s rodinou a přáteli a jejich vliv na osobní pohodu a osobnostní rysy. Výsledky ukázaly, že většina účastníků měla častější denní kontakt s rodinou než s přáteli, avšak tyto preference se výrazně lišily mezi jednotlivci. S přibývajícím věkem měli účastníci tendenci trávit více času s přáteli než s rodinou. Navíc se ukázalo, že lidé byli šťastnější ve společnosti přátel než rodiny, přičemž tento efekt byl silnější u extrovertovaných jedinců. Tato zjištění naznačují, že preference pro společnost rodiny či přátel jsou individuální a mohou se měnit s věkem, přičemž kvalita těchto interakcí má významný dopad na osobní pohodu.

Celkově tyto studie zdůrazňují důležitost sociálních vztahů pro životní spokojenost a naznačují, že jak počet, tak kvalita těchto vztahů mohou mít zásadní vliv na osobní pohodu.

Na základě výše uvedených konceptů jsme se rozhodli prozkoumat souvislost životní spokojenosti s pohlavím, věkem a počtem přátel.

Pro výzkum souvislostí mezi spokojeností a uvedenými faktory jsme zvolili všeobecný lineární model, který umožňuje zohlednění více proměnných současně. Model analyzuje vliv věku, pohlaví a počtu přátel na životní spokojenost současně. Lineární regrese je statistický model, který popisuje chování závislé proměnné na základě několika nezávisle proměnných (regresorů).

Pracovali jsme s jednou závislou proměnnou, kterou je skóre z testu *Škála životní spokojenosti* a provedli jsme vícenásobnou lineární regresi se třemi regresory: pohlaví, věk a počet přátel. Data byla získána z projektu *Škála životní spokojenosti Jana Bednařika (2024)*, který vznikl v rámci předmětu *Psychometrika 1*.¹⁾

Zjistili jsme, že náš model je schopen vysvětlit pouze 3,45 % rozptylu závislé proměnné. Predikční síla celkového modelu s regresory pohlaví, věk a počet přátel je tedy velmi slabá. Provedli jsme také test statistické významnosti, který ukázal, že se jedná o statisticky významné množství vysvětleného rozptylu. Model jako celek je statisticky významný ($p = 0,017$). V Tabulce 1 jsou uvedeny hodnoty koeficientu determinace a výsledky F-testu (test podmodelu) spolu s odpovídající p-hodnotou.

Tabulka 1: Koeficient determinace a test podmodelu

Model	Koeficient determinace	Testová statistika F	P- hodnota
	0,034485	3,464505	0,016711

Dále jsme zkoumali, zda jednotlivé regresory v modelu významně přispívají ke zpřesnění jeho predikční schopnosti. Výsledky ukázaly, že počet přátel má statisticky významný vliv, zatímco pohlaví a věk nikoliv. Nejvýraznější efekt byl zaznamenán u regresoru počet přátel. V Tabulce 2 jsou uvedeny výsledky F-testu včetně p-hodnoty a míry účinku.

Tabulka 2: Test statistické významnosti a míra účinku

Regresor	SS	Testová statistika F	P hodnota	Míra účinku
věk	8,78	0,2675	0,605390	0,000918
pohlaví	18,80	0,5728	0,449749	0,001965
počet přátel	296,32	9,0302	0,002887	0,030097

Poslední analýza odhalila, že více přátel zvyšuje hodnotu spokojenosti. Každé zvýšení počtu přátel o 1 jednotku je spojeno s nárůstem závislé proměnné o 0,386 (pokud jsou ostatní proměnné konstantní). Ženy mají tendenci vykazovat vyšší hodnoty spokojenosti než muži a věk má pozitivní, ale malý vliv na hodnotu spokojenosti. Celkové výsledky jsou shrnuty v Tabulce 3.

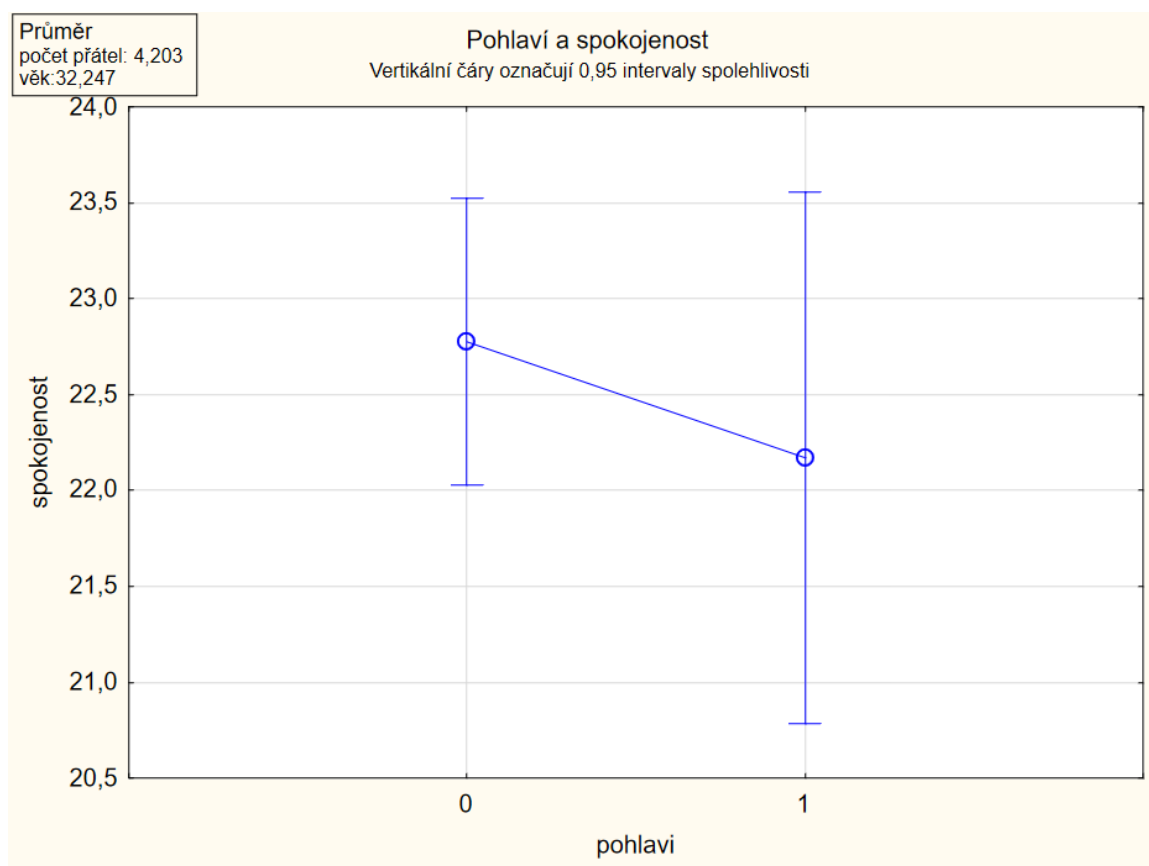
1) Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4/zprava.php?id=52>

Tabulka 3: Vztah mezi životní spokojeností a věkem, pohlavím, počtem přátel

Regresor	Regresní koeficient nestandardizovaný	Waldova statistika T	P hodnota	Regresní koeficient standardizovaný
Pohlaví žena	0,60705	0,75685	0,449749	0,043926
Pohlaví muž	0,00000			
Počet přátel	0,38552	3,00502	0,002887	0,174308
Věk	0,01485	0,51723	0,605390	0,030211

Vztah mezi spokojeností a pohlavím (0 ženy, 1 muži) zobrazuje Graf 1. Průměrná spokojenost je u žen mírně vyšší než u mužů, přičemž intervaly spolehlivosti ukazují větší variabilitu spokojenosti u mužů. Přestože graf ukazuje určité rozdíly v průměrné spokojenosti, přesahy intervalů spolehlivosti naznačují, že tento rozdíl nemusí být statisticky významný.

Graf 1: Vztah pohlaví a spokojenosti



Výzkum ukázal, že vztah mezi životní spokojeností a pohlavím, věkem a počtem přátel je komplexní. I když model vysvětluje pouze 3,45 % rozptylu závislé proměnné, výsledky analýzy ukazují na statisticky významný vliv počtu přátel na životní spokojenost, přičemž každý nárůst počtu přátel o 1 jednotku je spojen s nárůstem spokojenosti o 0,386. Pohlaví a věk nemají výrazný vliv na spokojenost, přičemž ženy vykazují mírně vyšší hodnoty spokojenosti než muži, avšak tento rozdíl není statisticky významný. I přes nízkou predikční sílu modelu lze konstatovat, že více přátel má pozitivní vliv na životní spokojenost, což potvrzuje důležitost sociálních vztahů.

Literatura

Blatný, M., & kol. (2013). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Univerzita Karlova. https://psu.cas.cz/export/sites/psu/cs/lide/cv/blatny/Psychosocialni-souvislosti_5-2.pdf

Buijs, V. L., Jeronimus, B. F., Lodder, G. M. A., Riediger, M., Luong, G., & Wrzus, C. (2023). Interdependencies between family and friends in daily life: Personality differences and associations with affective well-being across the lifespan. *European Journal of Personality*, 37(2), 154–170. <https://doi.org/10.1177/08902070211072745>

Elmer, T., Boda, Z., & Stadtfeld, C. (2017). The co-evolution of emotional well-being with weak and strong friendship ties. *Network Science*, 5(3), 278–307. <https://doi.org/10.1017/nws.2017.20>

Hamplová, D. (2006). Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích. *Sociologický časopis / Czech Sociological Review*, 42(1), 35-55. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-56408>

Suská, E. (2012). *Životní spokojenost a věk* (Diplomová práce). Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.

Telecan, M. I., Curşeu, P. L., & Rus, C. L. (2024). How many friends at work are too many? The nonlinear association between the number of friends, social support and mental well-being. *Central European Management Journal*, 32(4), 604–617. <https://doi.org/10.1108/CEMJ-09-2023-0372>