

UNIVERZITA KARLOVA
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA PSYCHOLOGIE

Rigorózna práca

Mgr. Mária Figurová

PSYCHOLÓGIA ŠŤASTIA:

VŠÍMAVOŠŤ A PREŽÍVANIE ŠŤASTIA

THE PSYCHOLOGY OF HAPPINESS:

MINDFULNESS AND EXPERIENCING HAPPINESS



2020

Pod'akovanie:

Rada by som sa pod'akovala doc. PhDr. Ilone Gillernovej, CSc. za jej ochotu, rady a užitočné poznámky k detailom práce.

Vďaka patrí i Mgr.Ing. Marekovi Vrankovi za jeho neúnavné konzultovanie použitých štatistických metód a postupov v empirickej časti práce.

Na záver ďakujem Filipovi a Jurajovi za inšpiráciu a rodičom za motiváciu k písaniu.

Prehlásenie

Prehlasujem, že som túto rigoróznú prácu vypracovala samostatne, že som riadne citovala všetky použité pramene a literatúru a že práca nebola použitá v rámci iného vysokoškolského štúdia či k získaniu iného alebo rovnakého titulu.

V Prahe dňa 27.1.2020

.....

Mgr. Mária Figurová

Abstrakt

Rigorózna práca sa zaoberá témou šťastia a možnosťami jeho ovplyvňovania. V teoretických kapitolách prináša rôzne prístupy k definovaniu pojmu šťastie, predstavuje najznámejšie teórie a jeho vzťah k rôznym premenným, vrátane osobnosti jedinca. Venuje sa prehľadu intervenčných stratégií pozitívnej psychológie zameraných na zvyšovanie šťastia, pričom pozornosť upriamuje na stratégiu zvyšovania všímavosti. Na záver oboznamuje s pojmom sensorická senzitivita spracovania, ktorý sa objavuje v hypotézach výskumu. Empirická časť práce sa v prvom rade zaoberá účinnosťou skúmanej stratégie – zvyšovania všímavosti – na prežívanie šťastia. V ďalších hypotézach sa zaujíma o to, či účinnosť tejto techniky môže súvisieť s osobnosťou jedinca, resp. jeho sensorickou senzitivitou spracovania. Hoci štatistická analýza nepotvrďuje platnosť hypotéz, v prípade prvej hypotézy výsledky naznačujú tendenciu k účinnosti metódy. Kriticky analyzované sú možné príčiny nepotvrdenia hypotéz. Výskum prináša i kvalitatívne hľadisko a oboznamuje so stratégiami na zvýšenie šťastia, ktoré si probandi volia.

Kľúčové slová: šťastie, spokojnosť, všímavosť, sensorická senzitivita spracovania

Abstract

This thesis deals with the theme of happiness and possibilities of influencing it. In the theoretical section it brings different approaches to defining happiness, it presents some of the best known theories about happiness and its relation to numerous variables, including human personality. It also focuses on the overview of positive psychology interventions that are aimed at increasing happiness, while mainly focusing on strategy of increasing mindfulness. In the final theoretical chapter, it introduces the concept of sensory processing sensitivity, which later appears in the research hypotheses. The empirical section of the thesis deals mainly with effectiveness of the examined strategy – increasing mindfulness – on increasing happiness. In following hypotheses, it examines whether effectiveness of this technique may be related to the personality of an individual or his/her sensory processing sensitivity. Although statistical analysis does not confirm the validity of the hypotheses, in the case of the first hypothesis, the results indicate a tendency towards proving the method's effectiveness. Possible causes for the hypotheses not being statistically confirmed are critically analyzed. The research also brings a qualitative perspective and introduces some of the strategies for increasing happiness pursued by participants of the study.

Keywords: happiness, satisfaction, mindfulness, sensory processing sensitivity

Úvod.....	9
TEORETICKÁ ČASŤ.....	11
1 Miesto šťastia v pozitívnej psychológii	12
2 Vymedzenie pojmu šťastia.....	14
2.1 Úskalia definovania pojmu šťastia	14
2.2 Možnosti definovania pojmu šťastia	15
2.2.1 Kategórie definícií	15
2.2.2 Hlavné prúdy v prístupe k definovaniu šťastia	17
2.3 Pojatie šťastia v tejto práci.....	26
3 Vybrané modely a teórie šťastia	27
3.1 Multidimenzionálny model psychologickej pohody	27
3.2 Sociálny well-being.....	29
3.3 Koncept PERMA	30
3.4 Duševné bohatstvo.....	32
3.5 Trojfaktorový model trvalého šťastia	32
3.6 Sekvenčný model well-beingu.....	34
3.7 Teória „rozširovania a budovania“	36
3.8 Iné modely a teórie šťastia.....	37
4 Šťastie vo vzťahu k vybraným premenným	40
4.1 Dedičnosť.....	40
4.2 Vybrané demografické premenné	41
4.3 Sociálne vzťahy.....	42
4.4 Zdravie.....	43
4.5 Peniaze.....	44
4.6 Práca.....	45
4.7 Spiritualita	46
4.8 Sociálne siete	47
5 Vzťah osobnosti jedinca k prežívaniu šťastia	49
6 Nástroje na meranie šťastia.....	55
7 Intervenčné stratégie ovplyvňujúce prežívanie šťastia.....	58
7.1 Definícia intervenčných stratégií pozitívnej psychológie.....	58
7.2 Efektivita intervenčných stratégií pozitívnej psychológie	59
7.3 Osobnosť jedinca a intervencie pozitívnej psychológie	61
7.4 Najznámejšie intervencie pozitívnej psychológie	64
7.4.1 Zvyšovanie všímavosti	64
7.4.2 Vďačnosť.....	71

7.4.3	Dosahovanie náročných cieľov.....	72
7.4.4	Altruistické skutky.....	73
7.4.5	Využívanie silných stránok charakteru.....	74
7.4.6	Expresívne písanie/zaznamenávanie	75
7.4.7	Fyzická aktivita	76
7.4.8	Aktívne – konštruktívne reagovanie / Zdieľanie pozitívnych zážitkov	77
8	Senzorická senzitivita spracovania	79
	EMPIRICKÁ ČASŤ	84
9	Východiská výskumu	85
10	Prvá fáza výskumu.....	87
10.1	Ciele výskumu a premenné.....	87
10.2	Hypotézy	88
10.3	Dizajn výskumu.....	88
10.4	Výskumná vzorka	90
10.5	Metódy získavania a analýzy dát	92
10.6	Priebeh výskumu.....	92
10.7	Interpretácia výsledkov	93
10.7.1	Kvantitatívna analýza.....	93
10.7.2	Kvalitatívna analýza	96
11	Druhá fáza výskumu.....	99
11.1	Ciele výskumu a premenné.....	99
11.2	Hypotézy	100
11.3	Dizajn výskumu.....	101
11.4	Výskumná vzorka	103
11.5	Metódy získavania a analýzy dát	105
11.6	Interpretácia výsledkov	106
11.6.1	Kvantitatívna analýza.....	106
11.6.2	Kvalitatívna analýza	110
	Diskusia.....	113
	Záver	120
	Zoznam citovaných zdrojov.....	122
	Zoznam príloh.....	146

Úvod

Laik by si mohol ľahko myslieť, že šťastie bude stáť v centre pozornosti psychológie. Je to predsa čosi, po čom všetci túžia, všetci poznajú, všetci hľadajú, ale málokto vie stručne popísať, ako ho získať. Psychológia sa zdá byť vhodným adeptom na splnenie tejto pomerne zle definovanej úlohy – spísať recept na šťastný život. A skutočne, pri zdieľaní témy, ktorej sa v tejto práci venujem, som často u pýtajúcich vnímala sklamanie, že ani psychológ im túto zdanlivo jednoduchú žiadosť nespĺní.

V centre pozornosti psychológie bola ale dlhé roky iná úloha (a dodajme, že zaslúžene). Tak ako každá veda zaoberajúca sa človekom, i psychológia musela najprv reagovať na to páľčivejšie a odpovedať tým, ktorí prví potrebovali jej asistenciu. Preto sa dlhé roky snažila chápať strádajúcich, popisovať symptómy, tvoriť terapeutické riešenia problémov a psychických porúch.

Positívna psychológia je preto dôkazom zrelosti psychológie ako takej. Ukazuje nám, že táto veda došla konečne tak ďaleko, že môže venovať priestor i človeku zdravému a zlepšovať jeho kvalitu života, a zároveň poskytovať širšie spektrum pomoci i pacientom, ktorých od zdravia delí diagnóza. Konečne sa môže zaoberať i šťastím, ktoré jej dosiaľ znelo tak neodborne.

V tejto práci sme si kládli za cieľ odpovedať aspoň na pár otázok, ktoré šťastie sprevádzajú. V úvodných kapitolách teoretickej časti predstavujeme pozíciu tejto témy v rámci pozitívnej psychológie a ponárame sa hlbšie do možností definovania pojmu, čo ešte stále prináša isté úskalia i profesionálom. Ponúkame popis rôznych modelov šťastia, hovoríme o jeho vzťahu k iným premenným, prinášame stručný prehľad možností jeho merania. Venujeme sa i vzťahu šťastia a osobnosti človeka, čo patrí ku kľúčovým otázkam tejto práce.

V ďalších kapitolách sa sústreďíme na intervencie pozitívnej psychológie zvyšujúce šťastie, prinášame prehľad najznámejších techník, pričom ťažisko kapitoly leží na všímavosti, ktorá je ústrednou témou empirickej časti práce.

Na záver teoretickej časti pridávame kapitolu o senzorickej senzitivite spracovania, ktorá sa objavuje v hypotézach nášho výskumu, a ktorá by na základe popísaných teórií mohla súvisieť s témou ovplyvňovania šťastia.

Pred piatimi rokmi som veľmi intenzívne premýšľala, o akej téme by ma bavilo písať a do akej témy by som chcela investovať svoj čas. Záujem o pozitívnu psychológiu a jej rôzne zákutia sa zdal byť dobrou odpoveďou, a našťastie, pozitívne podnety, ktoré sa na mňa zo stránok článkov hrnuli, a nadšené reakcie respondentov môjho výskumu, mi potvrdili správnosť tejto voľby.

Plynúci čas poskytol ďalší dôkaz, že tento smer skúmania bol pre mňa správnou cestou – témy popisované v tejto práci ma totiž neprestali zaujímať ani po niekoľkých rokoch, pridali sa však nové podnety a vďaka nim nové otázky. V tejto práci sa nepýtame len na to, aké cesty k zvyšovaniu šťastia sú efektívne a či k nim môže patriť i zvyšovanie všímavosti. Zamýšľame sa nad tým, či je pre každého táto cesta trochu iná, či je hľadanie šťastia závislé na osobnosti človeka. Zaujíma nás, ako jeho citlivosť na podnety usmerňuje spôsoby, ktoré si pri tomto hľadaní volí.

Najdôležitejšou otázkou psychologického skúmania je možno – ako človeku z pozície odborníka čo najlepšie pomôcť na jeho ceste? Či už na ceste k zdraviu alebo na ceste za šťastím. Jednoduchá odpoveď nejestvuje a v svojom snažení sa môžeme k tomuto cieľu len pomaly približovať. Veríme, že i táto práca môže malým kúskom prispieť k hľadaniu odpovedí.

TEORETICKÁ ČASŤ

1 Miesto šťastia v pozitívnej psychológii

Pozitívna psychológia patrí k najmladším smerom v psychológii s veľmi krátkou históriou. Za oficiálne začiatky tohto smeru sa považuje rok 1998, keď na každoročnom stretnutí členov Americkej Psychologickej spoločnosti (APA) Martin Seligman, jej vtedajší prezident, vyzval prítomných k cielenému štúdiu a podpore kladných stránok života (Peterson, 2006). Potrebu nového smeru v psychológii zdôvodnil Seligman v svojom prejave najmä absenciou štúdia pozitívnych aspektov života a upozornil, že sme negatívnym javom venovali vo vede priveľa priestoru:

„Päťdesiat rokov práce v zdravotníckom modeli zameranom na slabosti osobnosti a poškodenia mozgu zanechal profesie venujúce sa ľudskej psychike zle vybavené na efektívnu prevenciu. Potrebujeme rozsiahly výskum ľudských silných stránok a cností. Potrebujeme profesionálov, ktorí si uvedomujú, že to najlepšie, čo môžu spraviť, je rozvíjať silné a nie naprávať slabé stránky svojich pacientov. Potrebujeme psychológov, ktorí pracujú s rodinami, školami, náboženskými komunitami a firmami, aby zdôraznili ich primárnu úlohu – podporovať cnosti,“ (Seligman, 1998, s.2).

Jeho tvrdenia podporuje i pohľad do databázy výskumných štúdií – medzi rokmi 1972 až 2006 bol totiž počet článkov venovaných depresii päťkrát vyšší než počet článkov zameraných na pozitívne fenomény (Slezáčková, 2012).

V roku 2000 Seligman spolu s Mihalom Csikszentmihalyim, s ktorým sú obaja považovaní za „otcov pozitívnej psychológie“, editoval monotematické číslo časopisu *American Psychologist* venované tomuto smeru a o novovznikajúcom odbore povedal: *„Veda pozitívnych osobných zážitkov, pozitívnych črt jedinca a pozitívnych inštitúcií sľubuje zlepšenie kvality života a prevenciu patológií, ktoré vznikajú, keď je život prázdny a nezmyselný,“* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 12).

Dnes je pozitívna psychológia vedou, ktorá sa zaoberá štúdiom pozitívnych emócií, akými sú radosť, šťastie, láska alebo nádej, sústredí sa na výskum pozitívnych individuálnych vlastností a rysov osobnosti ako sú napríklad optimizmus, zvedavosť, nezdolnosť, a snaží sa identifikovať faktory, ktoré sa uplatňujú v pozitívne fungujúcich spoločenstvách a inštitúciách (Slezáčková, 2012). Venuje sa jej mnoho významných vedcov, z ktorých medzi

najvýraznejšie mená popri už spomínaných zakladateľoch patria napríklad Ed Diener, Robert Biswas-Diener, Barbara Fredrickson, Sonja Lyubomirsky, Ruut Veenhoven, Carol Ryff a iní.

Spomedzi všetkým tém, ktorým sa pozitívna psychológia v súčasnosti venuje, patrí šťastie k najdominantnejším. Je tomu tak hlavne preto, že aj skúmanie ľudských cností, silných stránok a pozitívnych faktorov v komunitách a kultúrach má za cieľ predovšetkým zvyšovanie osobnej spokojnosti.

Prínos pozitívnej psychológie spočíva obzvlášť v tom, že je určená nielen pre klinickú populáciu a jej primárnou úlohou nie je liečiť patologické stavy, ale kladie si za cieľ zlepšovať kvalitu života širokému spektru ľudí. Mnohí jedinci dnes zažívajú pocity trápenia, cítia sa „zaseknutí“ alebo majú dojem, „že chcú od života viac“, no stále nespádajú do žiadnej klinickej diagnózy (Fredrickson, 2008). Práve pre takýchto klientov môže pozitívna psychológia poskytovať možnosť viesť šťastnejší a spokojnejší život.

V súčasnosti tiež existuje veľké množstvo zdrojov, ktoré sprístupňujú zistenia pozitívnej psychológie širokej verejnosti. Patrí medzi ne napríklad webová stránka pod názvom Svetová databáza šťastia (World Database of Happiness)¹, ktorú edituje holandský psychológ Ruut Veenhoven a ktorá poskytuje prehľad štúdií v oblasti šťastia v kontexte rozmanitých tém. Martin Seligman vedie webovú stránku Autentické šťastie (Authentic Happiness)², kde propaguje svoje najnovšie výskumy a informuje o vedeckých trendoch v oblasti pozitívnej psychológie. Prehľad najnovších poznatkov o týchto témach poskytujú tiež rôzne vedecké časopisy ako The Journal of Positive Psychology³ alebo Journal of Happiness Studies⁴.

Hoci už do dnešného dňa priniesla pozitívna psychológia množstvo zaujímavých poznatkov, jej zakladateľ je rovnako optimistický ohľadne jej budúcnosti: „*Pozitívna psychológia robí ľudí šťastnejšími...Už jej samotný obsah – šťastie, flow, zmyslupnosť, láska, vďačnosť, úspech, rast, lepšie vzťahy – je základom pre ľudské prosperovanie. Naučiť sa, že týchto vecí môžeme mať viac, môže zmeniť náš život. Vízia prosperujúcej ľudskej budúcnosti môže zmeniť náš život,*“ (Seligman, 2011, str. 2). Pre tento mladý odbor teda ostáva ešte rozsiahly priestor, v ktorom môže bádať a prinášať tak vede nové zistenia o ľudskom šťastí.

¹ Vid' <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

² Vid' <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/>

³ Vid' <http://link.springer.com/journal/10902>

⁴ Vid' http://www.tandfonline.com/loi/rpos20#.VHclJTGG_WQ

2 Vymedzenie pojmu šťastie

2.1 Úskalia definovania pojmu šťastie

Ako bolo povedané už v predchádzajúcej kapitole, v psychológii bol po dlhý čas venovaný záujem predovšetkým negatívnym stránkam života a patológií, čo sa prejavovalo aj v počte výskumných štúdií. V prípade šťastia je tento jav ešte výraznejší – pomer vedeckých článkov o šťastí a článkov venovaných téme depresie do roku 2006 sa vyšplhal až na 1:72 (Slezáčková, 2012). Napriek tomu, že dnes by bol tento pomer zrejme lepší a záujem o jeho skúmanie sa zvyšuje, šťastie ostáva pre vedu naďalej ťažko definovateľným pojmom, ktorému sa mnohí profesionáli v oblasti psychického zdravia radšej vyhýbajú. To vyplýva predovšetkým z jeho podstaty, ide totiž o zložitú komplexnú emóciu, ktorej prežitok je možné definovať prevažne subjektívne.

Křivohlavý (2013) vidí jednu z hlavných príčin tohto stavu v tom, že je pojem veľmi často využívaný bežnou laickou populáciou a nadobúda tak rozmanité významy. Rôzni ľudia si pod pojmom šťastie môžu predstavovať veľmi rôzne obsahy, čo zneľahčuje jeho skúmanie. Seligman dokonca o slove šťastie hovorí: *„...je tak nadmerne používané, až sa stalo nezmyselným. Je to nepoužiteľný pojem pre vedu alebo akýkoľvek praktický cieľ, akým je vzdelávanie, terapia, verejná politika alebo len zmena v osobnom živote,“* (Seligman, 2011, s.9). Autor trvá na tom, že je nutné vytvoriť pre pozitívnu psychológiu vhodnejšie pojmy, s ktorými by mohla pracovať.

Biswas-Diener a Dean (2007) poskytujú iné vysvetlenie, ktoré by mohlo stáť za komplikáciami pri definovaní pojmu šťastie. Poukazujú na to, že na rozdiel od negatívnych emócií ako napr. hnev, strach, smútok, odpor, z ktorých každá má iný typ podnetu a vyvoláva inú reakciu, pozitívne emócie k nám prichádzajú často v pomyselnom „balíku“ a je preto ťažšie rozoznávať nuansy v ich rozdieloch.

Najužitočnejšie sa preto javia empirické definície – ako sám jedinec hodnotí vlastné šťastie, dlhodobú rovnováhu pozitívnych a negatívnych afektov alebo životnú spokojnosť (Sheldon & Lyubomirsky, 2004).

Komplikácie spôsobuje i fakt, že šťastie, ako ho v tejto práci nazývame, je medzi odborníkmi označované mnohými termínmi, čo môže vytvárať nedorozumenia pri aplikácii výsledkov rôznych štúdií. Diener (2000) uprednostňuje pomenovanie „subjective well-being“,

ktorý Šolcová a Kebza (2003) prekladajú výrazom „osobná pohoda“. Lyubomirsky sa prikláňa skôr k výrazu šťastie v podobe „happiness“ (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Seligman (2003, 2011) používal pôvodne termín šťastie, v súčasnosti ho ale odmieta a pracuje skôr s well-beingom, pričom dobrý život zastrešuje komplexnejším pojmom „flourishing“ (prospievanie). Kahneman (1999) používa pojmy well-being i šťastie rovnocenne. Ako uvádza Slezáčková (2012), v súčasnej pozitívnej psychológii sa pre popis stavu, v ktorom sa človek cíti dobre, používajú rôzne pomenovania, ako sú už spomínaná osobná pohoda (well-being), spokojnosť (satisfaction), šťastie (happiness), psychologické bohatstvo (psychological wealth), optimálne prosperovanie (flourishing) a iné, a hoci ich každý autor operacionalizuje odlišne, v skutočnosti odrážajú rôzne aspekty tohto istého javu.

2.2 Možnosti definovania pojmu šťastie

2.2.1 Kategórie definícií

Zložitost' správneho pochopenia pojmu šťastie dokazuje i to, že sa autori nezhodnú ani na jeho pomenovaní a vytvárajú kategorické systémy už pre samotné definovanie tohto pojmu. V tejto kapitole sa pokúsime priblížiť rôzne prístupy k možnostiam ponímania pojmu šťastie.

Veenhoven (2004) rozlišuje štyri základné spôsoby, akými je šťastie v laickej i odbornej spoločnosti chápané:

- a) Dobré životné podmienky – ekonómovia pojem zamieňajú so slovom blaho a celkovo je toto chápanie typické pre politickú a sociologickú sféru ako popis šťastného života.
- b) Životaschopnosť jedinca – prístup typický pre medicínu a vzdelávanie vníma jedinca ako šťastného v prípade, že je dostatočne vybavený zvládať nároky života.
- c) Užitočnosť života – môže byť synonymom pre zmysluplnosť a dáva dôraz na to, že dobrý život musí byť dobrým i pre čosi viac než seba samotný. Nazeranie tohto typu je časté vo filozofii a náboženstve.

- d) Spokojnosť so životom – môže ju posúdiť výlučne jedinec sám a je tým väčšia, čím viac a dlhšie si človek môže užívať dobré stránky života. Prístup je typický pre psychológiu a vedecké bádanie.

Na Veenhovenovom (2004) systéme môžeme vidieť, ako je výraz šťastie v populácii bežne používaný, čo pochopiteľne ovplyvňuje i spôsob uchopenia pojmu vo vede. Ani v odborných psychologických kruhoch však nie je ponímanie šťastia jednotné a autori sa v mnohých bodoch chápania konceptov pozitívnej psychológie rozchádzajú.

V súčasnosti je možné identifikovať tri najčastejšie používané základné prístupy k definovaniu a skúmaniu šťastia vo vedeckej oblasti (voľne podľa Kim-Prieto, et al., 2005):

1. Prvý prístup vníma šťastie ako globálne hodnotenie spokojnosti, či už s vlastným životom alebo jeho konkrétnymi aspektami. Vo výskume si meranie tohto konceptu vyžaduje od skúmaných osôb subjektívne posúdenie vlastného šťastia či spokojnosti.
2. Druhý prístup pristupuje k šťastiu ako k súhrnu minulých emočných zážitkov za určité obdobie. V rámci tohto prístupu teda vedca nezaujíma, ako hodnotí jedinec svoje celkové šťastie, ale pýta sa na to, koľkokrát za určité úhrnné obdobie (za posledný týždeň, mesiac...) cítila skúmaná osoba relevantné emócie – šťastie, smútok a iné.
3. Tretí prístup vníma šťastie ako súčet mnohonásobných emočných reakcií na podnety v priebehu času. Takéto ponímanie si vyžaduje tzv. „metódu vzoriek emočných skúseností“ („Experience sampling method“ – ESM), to značí, že skúmaní jedinci musia niekoľkokrát denne v stanovených časoch podávať správy o svojom aktuálnom emočnom prežívaní. (Kim-Prieto, et al., 2005)

V rámci tohto členenia má v súčasnosti medzi odborníkmi najviac zástancov práve prvý prístup k ponímaniu šťastia. K nim patrí i Seligman (2003, 2011), ktorý šťastie definuje operacionálne, pričom ale v súčasnosti uprednostňuje označenie well-being.

Laureát Nobelovej ceny Daniel Kahneman (1999) sa na rozdiel od iných autorov prikláňa k tretiemu prístupu v definovaní a rozlišuje medzi subjektívnym šťastím, ktoré zistíme dopytovaním jedinca na jeho hodnotenie vlastného šťastia a objektívnym šťastím, ktoré je možné získať presným zaznamenávaním aktuálnych pocitov v rozmedzí dimenzií dobrý/zlý, a

to s pravidelnou frekvenciou v priebehu určeného intervalu. Objektívne šťastie je následne určené ako priemer týchto meraní.

Existuje i ďalší spôsob vnímania tejto problematiky. Huta a Waterman (2014) identifikovali v spôsobe, akým vedci definujú šťastie, štyri hlavné kategórie, ktoré odborníci nasledujú vo svojich výskumoch:

- Orientácia – reprezentuje to, čo ľudia v živote hľadajú a prečo, zahŕňa hodnoty, priority, motívy, ideály a ciele, ktoré vedú k zvolenému správaniu jedinca (napríklad vyhľadávanie potešenia, dosahovanie osobných cieľov).
- Správanie – predstavuje reálne aktivity, ktorým sa jedinec venuje (chodenie na večierky, zapisovanie cieľov).
- Zážitky – reprezentuje momentálne alebo typické subjektívne pocity jedinca, emócie a kognitívne-afektívne hodnotenie (pozitívny afekt, pocit zmyslu).
- Fungovanie – popisuje to, ako dobre sa človeku v živote darí, ako ďaleko to dotiahol, čo sa týka jeho schopností, úspechov, zdravých návykov a dlhodobého zdravého fungovania (dávať šťastiu prednosť, dokázať vychutnávať si veci, byť dobrý v sebaregulácii, dosiahnuť zrelosť).

Zatiaľ, čo prvé dve kategórie – orientácia a správanie – popisujú spôsob, akým ľudia žijú, a čo si v živote volia, posledné dve kategórie – zážitky a fungovanie – reprezentujú skôr dôsledky well-beingu pre jedinca (Huta, 2015).

Ako vidíme, vzhľadom k abstraktnej podstate pojmu šťastie by sa dalo veľmi dlho hovoriť o rôznych uhloch pohľadu, ktorý bežní ľudia i vedci zastávajú v kontakte s týmto fenoménom a určite existujú ďalšie možnosti prístupov, ktoré v tejto práci neuvádzame. V nasledujúcej kapitole sa budeme venovať definíciám šťastia konkrétnejšie a vo vzťahu k jednotlivým autorom.

2.2.2 Hlavné prúdy v prístupe k definovaniu šťastia

V psychológii sa u mnohých autorov ustálil pre označenie šťastia pojem well-being. Niektorí autori používajú pojmy ako synonymá, niektorí ich rozlišujú, v nasledujúcej kapitole budú tieto výrazy používané podľa preferencií autorov, ktorí sú v texte uvádzaní.

Signifikantný priestor ale venujeme pojmu well-being práve preto, že dva najznámejšie prístupy k definovaniu šťastia (ktoré približujeme v tomto texte) tento výraz používajú vo významnejšej miere.

Well-being vo všeobecnosti býva v psychológii intepretovaný ako optimálne prežívanie a fungovanie jedinca (Deci & Ryan, 2008a). Skúmanie well-beingu vychádza obvykle z jednej z dvoch tradičných perspektív – hedonického prístupu, ktorý častejšie používa i výraz šťastie a well-being definuje najmä cez dosahovanie príjemných pocitov a vyhýbanie sa negatívnym zážitkom, a eudaimonického prístupu, ktorý kladie dôraz na zmysel a sebaaktualizáciu (Ryan & Deci, 2001).

Autori Steger a Shin (2012) pripisujú rozdiely v hedonickom a eudaimonickom ponímaní šťastia biologickým základom fungovania mozgu. Predkladajú názor, že zatiaľ čo hedonické procesy zamerané na pôžitok prebiehajú v "horúcej" časti mozgu – v subkortikálnych štruktúrach, ktoré ľudia zdieľajú so zvieratami a ktorých úlohou je poskytnúť okamžitý pocit príjemna alebo bolesti s účelom rýchlo ohodnotiť situáciu, bezpečnosť a blaho, eudaimonické procesy sídlia v "chladnej" časti mozgu – teda v mozgovej kôre, ktorá je vývojovo mladšia, veľmi dobre vyvinutá práve u ľudí a umožňuje človeku reflektovať sám seba, mať vôľu, posudzovať veci abstraktne, na základe ich hodnoty a z dlhodobého hľadiska (Steger & Shin, 2012).

Podľa Huta (2015) sledovať len hedonické alebo len eudaimonické kvality šťastia vedie vo výskume k neobjektívnym a zaujatým výsledkom, pretože naplno neodráža podstatu toho, čo všetko prináša človeku pocity šťastia a spokojnosti, a čo ľudia s týmto cieľom v živote vyhľadávajú. Podľa autorky je zároveň nutné myslieť na to, že len zdravá forma hedonického alebo eudaimonického prístupu je naozaj funkčná, v oboch prípadoch totiž extrémny môžu viesť k problémom. Hraničné hedonické ponímanie šťastia v živote môže vyústiť do závislosti, impulzivity, sebeckta, antisociálneho správania, konzumizmu, eudaimonia v prehnanej forme zas môže mať podobu workoholického životného štýlu, vyčerpania, prehnaneho sebaobetovania, straty kontaktu s vlastným telom, stratou praktickosti, atď. (Huta, 2015). Je preto potrebné hľadať zdravú rovnováhu vo využívaní oboch prístupov.

Hoci medzi psychológmi je hľadanie rozdielov medzi eudaimonickým a hedonickým prístupom k definovaniu šťastia bohato zastúpené, stále chýbajú dostatočné empirické dôkazy

pre podporu toho, že ide o dva úplne odlišné koncepty (Disabato, et al. 2016). V tejto kapitole sa pokúsime v rámci popísaných prístupov k definovaniu šťastia predstaviť rôzne možnosti, ako autori chápu a definujú šťastie. Zároveň pridávame tretiu kategóriu, ktorá zahŕňa koncepty kombinujúce oba tieto zmieňované prístupy.

a) Hedonický prístup k šťastiu

Počiatky hedonistickej tradície sa často pripisujú Arristipovi, žiakovi Sokrata, ktorý žil v 4. storočí pred Kristom. Arristipus tvrdil, že jediné dobro v živote je pôžitok a jediným zlom je bolesť, bez ohľadu na to, čo dalo pôžitku alebo bolesti vznik (Huta, 2015).

Hedonické obsahy viažúce sa k šťastiu často obsahujú premenné ako potešenie, radosť, spokojnosť a úľavu, bezbolestnosť, pohodu. Tieto premenné sa viažu k spôsobu uvažovania, akým je napríklad zameranie na seba, na prítomný okamžik, na hmatateľné, a ťažisko je v získavaní a užívaní toho, čo jedinec potrebuje alebo chce (Huta & Waterman, 2014).

Práve v hedonickom prístupe je zaužívané používanie pojmu subjektívny well-being (Diener, 1984), ktorý môže byť prekladaný i ako osobné či subjektívne blaho (v tejto práci preferujeme nepreloženú verziu pojmu well-being). Diener pojem popísal pomocou troch zložiek, ktorými je podľa neho well-being tvorený – pozitívny afekt, negatívny afekt a spokojnosť so životom. Dôraz je na slove „subjektívny“, a to vďaka tomu, že zámerom v tomto koncepte je, aby ľudia mohli sami zhodnotiť, do akej miery zažívajú pocit spokojnosti a šťastia. S tým opäť súvisí i častejšie zamieňanie pojmu šťastie s pojmom well-being (Deci & Ryan, 2008a).

Zjednodušene by sa podľa autorov Deci a Ryana (2008a, s.2) dal subjektívny well-being interpretovať ako: *„vysoká hodnota pozitívneho afektu, nízka úroveň negatívneho afektu a vysoký stupeň spokojnosti s vlastným životom. Kto sa významne stotožňuje s týmito tromi konštruktami, je považovaný za osobu s vysokým subjektívnym well-beingom.“* Títo autori sa ale domnievajú, že meranie spokojnosti so životom patrí skôr k eudaimonickej podstate veci, keďže vyžaduje kognitívne zhodnotenie vlastných podmienok.

Pre Dienera je nevyhnutnou ingredienciou dobrého života to, že sme s ním my sami spokojní, preto well-being definuje ako „kognitívne a afektívne hodnotenia vlastného života“

(Diener, Oishi & Lucas, 2009). Títo autori poukazujú v svojej definícii na dôležitosť hodnotenia vlastného života ako určujúceho merítka šťastia:

"Najvyššou úrovňou abstrakcie je šťastie, ktoré je súhrnným posúdením vlastného života. To znamená, že nepoužijeme pojem šťastie na označenie dočasného pocitu stavu šťastia. Miesto toho používame tento pojem na relatívne stabilný pocit šťastia, ktorý jedinec má voči svojmu životu," (Oishi, Diener & Lucas, 2009, s.345).

Biswas-Diener a Dean (2007) nadväzujú v svojej definícii na Dienerov prístup, ale upriamujú pozornosť na fakt, že byť šťastný neznamena prežívať emočné extrémny, ale skôr fungovať v emočnej rovnováhe s miernou prevahou pozitívnych emócií, preto klasickú definíciu mierne upravujú. Šťastie popisujú ako *„prežívanie častých mierne príjemných emócií, relatívnu absenciu nepríjemných pocitov a všeobecný pocit spokojnosti s vlastným životom,“* (Biswas-Diener & Dean, 2007, s. 41). Zdôrazňujú ako afektívnu, tak i kognitívnu zložku, teda hodnotenie svojich nálad a emócií a zároveň celkovej životnej spokojnosti.

Lucas a Gohm (2000) ponúkajú podobnú definíciu a taktiež sa odvolávajú na dve zložky well-beingu: *„Ludia majú vysoko pozitívny subjektívny well-being, ak sú spokojní s podmienkami svojho života (kognitívny well-being) a zažívajú časté príjemné a zriedkavé nepríjemné emócie (afektívny well-being),“* (Lucas & Gohm, 2000, s. 292).

Sonya Lyubomirsky používa definíciu inšpirovanú Dienerom a v svojej práci chápe šťastie ako *„častý pozitívny afekt, vysokú životnú spokojnosť a zriedkavý negatívny afekt“* (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005, s.120). Pojmy šťastie a subjektívny well-being používa ako synonymá a zároveň zavádza vlastný pojem *„subjektívne šťastie“* (Lyubomirsky & Lepper, 1999), pre ktorý vytvorila i posudzovaciu škálu. Zdôrazňuje subjektívny charakter šťastia, ktoré dokáže najlepšie zhodnotiť samotný jedinec. Neskoršia definícia podľa Lyubomirsky (2008, s. 32), šťastie vidí ako *"zážitok radosti, spokojnosti alebo pozitívneho well-beingu, kombinovaný s pocitom, že život je dobrý, zmysluplný a hodnotný."*

Seligman (2003, 2011) sa snažil šťastie zdefinovať operacionálne, v súčasnosti však takisto uprednostňuje označenie well-being. Ten ale stále považuje za konštrukt, ktorý je potrebný iba pre účely psychologického skúmania:

„Well-being je konštrukt a šťastie je vec. Skutočná vec je priamo merateľnou entitou. Takáto entita môže byť operacionalizovaná, čo znamená, že ju môžeme definovať súborom

vysoko špecifických dát. Teória autentického šťastia je pokusom o vysvetlenie skutočnej veci – šťastia – definovanej životnou spokojnosťou, u ktorej na škále 1 až 10 môžu ľudia hodnotiť spokojnosť so svojím životom.“ (Seligman, 2011, str. 14 -15).

Veenhoven (2004) považuje za najsprávnejší spôsob ponímania šťastia takisto spokojnosť, pretože tá najlepšie vystihuje, do akej miery sú vonkajšie podmienky života v zhode s vnútornými potrebami jedinca. Šťastie zjednodušene definuje ako „*celkové potešenie z vlastného života ako celku,*“ (Veenhoven, 2004, s. 664).

Na záver, Snyder a Lopez (2007) hovoria o šťastí ako o „*pozitívnom emočnom stave, ktorý je subjektívne definovaný každým jedincom,*“ (Snyder & Lopez, 2007, s. 128). Táto jednoduchá definícia dobre vystihuje hedonický prístup k šťastiu – vnímaného ako príjemný stav, ktorý musí každý jedinec zhodnotiť sám za seba.

b) Eudaimonický prístup k šťastiu

Autorom pojmu eudaimonia je Aristoteles, ktorý ho chápal ako stav mysle prostý zla, ktorý spočíva v neustálom využívaní cností, vnútornom zušľachtovaní a plnení cieľov života (Křivohlavý, 2013).

Dôležitosť pojmu eudaimonia spočíva už v tom, že odkazuje na odlišnú podstatu šťastia. Eudaimonické teórie tvrdia, že nie všetky túžby a nie všetky dôsledky, ktoré si človek cení, prinášajú šťastie, keď ich dosiahneme, a práve preto nemôže byť subjektívny well-being zamieňaný za well-being ako taký (Ryan & Deci, 2001).

Podľa prehľadu definícií podľa autorov Huta & Waterman (2014), väčšina definícií zameraných na eudaimonickú stránku šťastia obsahuje spravidla tieto štyri obsahy:

- zmysel/hodnota/dôležitosť v širšom zmysle
- osobný rast/sebarealizácia/zrelosť
- vynikanie/etika/kvalita
- autenticita/autonómia/integrácia

Tieto premenné súvisia s istým spôsobom uvažovania, ako napríklad ak sa jedinec snaží udržať rovnováhu medzi pozornosťou venovanou sebe a druhým alebo dôrazom na prítomnosť a budúcnosť, ďalej napríklad ak je človek schopný vnímať širší význam vecí,

alebo sústrediť sa na budovanie toho, čo si váži a v čo verí. Jeho eudaimonia je potom o to väčšia, o čo lepšie sú všetky tieto prvky u jedinca skombinované (Huta & Waterman, 2014).

Podľa Deci a Ryana (2008a, s.1) sa eudaimonická verzia šťastia dá interpretovať ako *"prežívanie života plnohodnotným a hlboko uspokojujúcim spôsobom"*.

Pri konceptualizácii eudaimonického well-beingu sa zdôrazňuje, že nejde tak o pocit šťastia vo výsledku alebo v podobe nejakého konečného stavu, ale skôr o *"proces naplňovania či realizácie vlastného "daimon" alebo pravej podstaty – teda naplňovania vlastného cnostného potenciálu a žitia tak, ako bol jedinec v svojej podstate určený žiť,"* (Deci & Ryan, 2008a, s.3)

Deci a Ryan (2008a, s.6) považujú eudaimoniú za koncept úzko spätý s konceptom autonómie, ktorý definujú ako *"vôľu, zážitok voľby a prijatie vlastných činov na najvyššej úrovni reflexie."* K autonómii pridávajú ešte vzťahovosť a schopnosť ako tri základné atribúty teórie sebaurčenia, ktorá je podľa nich predovšetkým teóriou o ľudskej motivácii a psychickom zdraví (Deci & Ryan, 2008b).

Najvýznamnejším zástupcom eudaimonického prístupu je ale bez pochyb Carole Ryff (1989) a jej koncept psychologického well-beingu. Podľa Ryff sa teoretické základy potrebné k definovaniu psychologického well-beingu odvíjajú z perspektívy celoživotného vývoja s dôrazom na rozličné výzvy, s ktorými sa človek stretáva v kolobehu života. Autorka koncept často pomenúva i *"pozitívne psychologické fungovanie"* (Ryff, 1989, s.1077) a preferuje operacionálne definovanie pojmu cez šesť kategórií, z ktorých koncept pozostáva: osobný rast, zmysel života, kontrola nad svojím prostredím, autonómia, pozitívne vzťahy s druhými a seba prijatie (model a jeho konkrétne dimenzie sú podrobnejšie popísané v kapitole Vybrané modely a teórie šťastia).

Za účelom stručnejšej konceptualizácie ale Ryff (1995, s.99) ponúka túto definíciu:

"Dohromady týchto šesť dimenzií pokrýva šírku osobnej pohody (wellness), ktorá zahŕňa pozitívne hodnotenie seba samého a vlastného života, dojem neustáleho rastu a rozvoja osobnosti, vieru v to, že život je zmysluplný a užitočný, dobré vzťahy s druhými, schopnosť účinne zvládať svoj život a okolitý svet, a pocit nezávislosti," (Ryff, 1995, s. 99).

Ďalšou definíciou, ktorú autorka vytvorila ako interpretáciu psychologického well-beingu je *"snaha o zdokonaľovanie, ktorá reprezentuje uskutočňovanie vlastného potenciálu,"* (Ryff, 1995, s.100).

Ďalším z autorov, ktorí prinášajú svoj pohľad na eudaimonické šťastie, je Waterman (1993), s. 678): *"Daimon je ideál v zmysle stelesnenia výnimočnosti, dokonalosti, o ktorú sa jedinec snaží a preto môže do života vniesť zmysel a smer. Snaha žiť v súlade s daimonom, uskutočňovať tento potenciál, dávajú vznik stavu nazývanému eudaimonia".* Podľa Watermana (1993) sa eudaimonia objavuje vtedy, keď sú aktivity v ľudskom živote čo najviac v súlade s jeho hodnotami a človek sa do nich môže naplno ponoriť.

Prekvapivo i definícia Svetovej zdravotníckej organizácie, ktorá identifikuje well-being ako základnú súčasť duševného zdravia, používa do veľkej miery eudaimonické obsahy: *"Duševné zdravie je definované ako stav well-beingu, v ktorom si každý jedinec uvedomuje svoj potenciál, dokáže sa vyrovnávať s bežnými nárokmi života, dokáže produktívne a plodne pracovať a je schopný prínosu pre svoju komunitu,"* (World Health Organization, 2004).

Je nutné priznať, že ako vidíme, v prípade eudaimonického prístupu k šťastiu sa objavujú väčšie potiaže pri jeho definovaní a oveľa zložitejšie formulácie a modely. Diener (1998) v kritike tohto prístupu poukazuje na to, že zatiaľ čo psychologický well-being núti k definovaniu šťastia odborníkov, subjektívny well-being umožňuje samotným ľuďom posúdiť, vďaka čomu a do akej miery sú šťastní.

c) Kombinácia hedonického a eudaimonického prístupu k šťastiu

Istý prienik zmieňovaných prístupov môžeme vidieť už v Seligmanovej teórii autentického šťastia. Šťastie v nej definuje ako *"skutočnú vec definovanú mierou životnej spokojnosti. Šťastie má tri aspekty – pozitívne emócie, angažovanosť a zmysel, z ktorých každý z nich prispieva k životnej spokojnosti a je merateľný výlučne subjektívnym posúdením,"* (Seligman, 2012, s.12).

Neskôr ale Seligman (2012) začína preferovať používanie pojmu well-being (Seligman používa pojem v podobe "Well-Being") a autentické šťastie dáva do uzadia, pretože ho nepovažuje za dostatočne komplexné poňatie reálneho šťastia v ľudskom živote.

Vo svojej teórii well-beingu sa nesústreďí do takej miery na pozitívny afekt a spokojnosť so životom, ale pridáva ďalšie aspekty eudaimonického charakteru. Tieto zložky poznáme ako koncept PERMA (viď kapitola o Vybraných modeloch a teóriách šťastia). Rozdiely medzi svojimi teóriami popisuje v Tab.č.1.

	Teória autentického šťastia	Teória well-beingu
Téma	Šťastie	Well-being
Miera	Životná spokojnosť	Pozitívne emócie, angažovanosť, pozitívne vzťahy, zmysel, úspech
Cieľ	Zvýšenie životnej spokojnosti	Zlepšiť optimálne prosperovanie zvýšením pozitívnych emócií, angažovanosti, pozitívnych vzťahov, zmyslu a úspechu

Tab. č. 1: Rozdiely medzi teóriou autentického šťastia a teóriou well-beingu u Seligmana (2012, s. 12).

Za zmienku stojí aj koncept duševného bohatstva (psychological wealth), o ktorom Diener a Biswas- Diener hovoria, že je pravým majetkom človeka a zahŕňa postoje k životu, sociálnu podporu, spirituálny rozvoj, materiálne zdroje, zdravie a aktivity, v ktorých sa človek angažuje. Duševné bohatstvo definuje ako *"zažívanie šťastia a spokojnosti vďaka pozitívnym postojom, intímnym vzťahom, spiritualite a angažovanosti v zmysluplných cieľoch,"* (Diener & Biswas-Diener, 2011, s.16). (Modelu sa takisto venujeme v kapitole Vybrané modely a teórie šťastia).

Ďalším z pojmov príbuzných well-beingu je subjektívna vitalita, ktorú konceptualizovali Ryan a Frederick (1997, s.530) a definujú ju ako *"vedomý zážitok energie a plnosti života"* resp. ako *"špecifický psychologický zážitok entuziazmu a elánu"*. Vitalita patrí podľa Huta (2015) do skupiny konceptov spĺňajúcich kritériá hedonického i eudaimonického chápania šťastia.

Ako posledný pojem blízky well-beingu, ktorý spĺňa charakteristiky hedonického i eudaimonického prístupu, spomenieme kvalitu života. Nájdu sa autori, ktorí budú používať

pojem synonymne s well-beingom či šťastím (Veenhoven, 2004), iní ho považujú za jednu z jeho komponent (Diener, 1984).

Svetová zdravotnícka organizácia definuje kvalitu života ako "*jedincovo vnímanie vlastnej pozície v živote v kontexte kultúrneho a hodnotového systému, v ktorom žije a vo vzťahu k svojim cieľom, očakávaniam, štandardom a obavám*". Táto definícia ďalej hovorí, že kvalita života je širokospektrálny koncept komplexne ovplyvňovaný zdravím jedinca, jeho psychickým stavom, osobnými presvedčeniami, sociálnymi vzťahmi a vzťahom týchto premenných k významným prvkom prostredia, v ktorom jedinec žije (World Health Organization, 1993, s. 153).

Pri dôkladnom pátraní by sme pravdepodobne narazili na mnohé ďalšie koncepty spájajúce sa s fenoménom šťastia, popisujúce jeho rôzne aspekty a naplňajúce jeho podstatu do rôznej miery. V tejto práci nevnímame účel pozitívnej psychológie v hľadaní jednotnej definície šťastia či iných pojmov, ale skôr v rešpektovaní rozmanitých uhlov pohľadu na túto tému, ako u vedcov, tak i u laickej populácie. Domnievame sa, že pestrosť ponímania šťastia, ktorú sme sa snažili priblížiť v tejto kapitole, odráža skutočnú rozmanitosť vo vnímaní tohto stavu pre bežného človeka a dokazuje, že chápanie šťastia je do veľkej miery vecou osobného zážitku.

2.3 Pojatie šťastia v tejto práci

V teoretickej časti tejto práce sú výrazy šťastie, well-being (subjektívny/psychologický/sociálny), spokojnosť a kvalita života používané s ohľadom na to, ktorý pojem preferujú autori v konkrétne popisovaných modeloch alebo prezentovaných štúdiách. Rešpektujeme teda rozdiely v ponímaní jednotlivých konceptov a pojmy nie sú používané ako synonymá. Vo všeobecne pojatých pasážach práce preferujeme pojem „šťastie“ na označenie fenoménu, ktorému sa táto práca primárne venuje.

Vzhľadom k tomu, že výskumná časť práce využíva subjektívne posúdenie vlastného šťastia, prikláňame sa v empirickej časti práce k prvému z prístupov, ktoré popisuje Kim Prieto s kolektívom (2005) a šťastie vnímame ako subjektívne hodnotenie vlastnej spokojnosti. Na základe tohto a ďalších dôvodov popisovaných vo výskumnej časti uprednostňujeme pojem „spokojnosť“ pri tvorbe dotazníkov.

Ako najviac adekvátnu pre tento výskum vnímame definíciu autorov Biswas-Dienera a Deam (2007, s.41), ktorí šťastie definujú ako „prežívanie častých mierne príjemných emócií, relatívnu absenciu nepríjemných pocitov a všeobecný pocit spokojnosti s vlastným životom“.

3 Vybrané modely a teórie šťastia

3.1 Multidimenzionálny model psychologickej pohody

Model psychologickej pohody (psychological well-being) Carol Ryff predstavuje posun od subjektívnej pohody používanej napr. u Dienera (1984), zameranej skôr hedonicky na spokojnosť s aktuálnymi podmienkami v živote a prevahu pozitívnych emócií nad negatívnymi, k tzv. psychologickej pohode, ktorá podľa autorky pracuje viac s angažovanosťou jedinca v jeho vlastnom živote. Psychologický well-being sa opiera o rozvoj človeka v čase a jeho schopnosť vyrovnávať sa s existenciálnymi výzvami života (Ryff, 1989, 2014).

V svojom modeli šťastia autorka popisuje šesť dimenzií, ktoré reprezentujú rôzne výzvy ľudského života a podáva ich podrobnejšie definície (podľa Ryff, 2014):

1. **Sebaprijatie** – sebapoznanie a prijatie vlastných možností, vrátane prijatia vlastných limitov.

Jedinec s vysokým skóre má pozitívny postoj k sebe, uvedomuje si a prijíma rôzne aspekty samého seba, vrátane dobrých i zlých vlastností, má pozitívne pocity voči svojej minulosti.

2. **Pozitívne vzťahy s druhými** – hĺbka a kvalita puta, ktoré jedinec má k dôležitým osobám v svojom živote.

Jedinec s vysokým skóre má vrelé, uspokojivé dôverujúce vzťahy s druhými, zaujíma sa o dobro druhých, je schopný silnej empatie, lásky a intimity, rozumie ziskom a stratám v ľudských vzťahoch.

3. **Kontrola nad svojím prostredím** – ako dobre dokáže jedinec zvládať situácie v svojom živote.

Jedinec s vysokým skóre sa cíti schopný zvládať svoje prostredie, ovláda komplexnú paletu externých aktivít, dokáže vyťažiť z ponúkaných príležitostí, dokáže si zvoliť alebo vytvoriť kontext vyhovujúci jeho osobným potrebám a hodnotám.

4. **Autonómia** – schopnosť žiť svoj život v zhode so svojimi vnútornými presvedčeniami.

Jedinec s vysokým skóre je sebaurčujúci a nezávislý, schopný odolávať tlaku myslieť a konať určitým spôsobom, ovláda svoje správanie vnútorne, hodnotí sám seba podľa osobných noriem.

5. **Životný cieľ** – do akej miery vníma jedinec, že jeho život má zmysel, dôvod a smer.

Jedinec s vysokým skóre má v živote ciele a pocit cieľavedomosti, cíti, že v jeho minulom i súčasnom živote je zmysel, má presvedčenia, ktoré dávajú jeho životu zmysel, vidí dôvody svojho žitia.

6. **Osobný rast** – do akej miery dokáže jedinec využiť svoj talent a potenciál.

Jedinec s vysokým skóre má dojem neustáleho rastu, vníma sám seba ako rozvíjajúcu sa osobu, je otvorený novým skúsenostiam, má zmysel pre uskutočňovanie svojho potenciálu, vidí zlepšovanie u seba a v svojom správaní v priebehu času, mení svoj pohľad na sebaopoznanie a účelnosť.

Pri empirickom výskume (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002) sa prekvapivo ukázalo, že hoci sú pojmy subjektívny wellbeing a psychologický well-being konceptuálne príbuzné, v praxi sa vyskytujú u skúmaných osôb v rôznej miere a nekorelujú spolu natoľko, ako by sme čakali. Zároveň majú tieto koncepty rôzny vzťah k sociodemografickým s osobnostným premenným. Osoby s vyššou mierou psychologickej pohody než subjektívnej pohody boli mladšie, s vyšším vzdelaním a boli viac otvorené novým skúsenostiam. Tzv. optimálny wellbeing, a teda vysoká osobná i psychologická pohoda, koreluje s vyšším vekom, vyšším vzdelaním, vyššou extravertiou, svedomitosťou a naopak negatívne koreluje s neuroticitou (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Pre výskumné účely vyvinula Ryff i metódu – Škálu psychologického well-beingu (Scale of psychological well-being) postavenú na meraní zmieňovaných šiestich dimenzií psychologickej pohody (Ryff & Keyes, 1995). S vlastnou verziou metódy pod rovnakým

názvom prišiel neskôr i Ed Diener (2009), jeho metóda je však jednodimenzionálna a neskôr ju premenoval na Škálu optimálneho prosperovania (The Flourishing scale).

Hoci býva modelu niekedy vyčítané, že validita šiestich faktorov je pochybná, resp. že vzhľadom k existencii subjektívneho well-beingu je tento koncept tak trochu nadbytočný, Ryff dokladá na rôznych štúdiách, že psychologický well-being má svoje miesto v pozitívnej psychológii a jeho šesť odlišných faktorov je nespochybniteľných (Ryff & Singer, 2006). Podarilo sa jej empiricky dokázať i to, že eudaimonické prežívanie šťastia reprezentované psychologickým well-beingom pozitívne vplýva na fyziologické systémy, ako napríklad fungovanie imunity (Ryff & Singer, 1998), znižuje riziko infarktu a kardiovaskulárnych ochorení, metabolických problémov, zápalových ochorení, zlepšuje spánok (Ryff, 2014). V posledných rokoch sa psychologický well-being teší stále väčšej popularite na poli vedeckého výskumu a tak podporné dôkazy pre jeho funkčnosť pribúdajú.

3.2 Sociálny well-being

V rámci eudaimonických modelov pohody môžeme spomenúť i model sociálneho well-beingu autora Coreyho Keyesa (1998), ktorý na rozdiel od psychologickéj pohody, ktorá figuruje ako osobný fenomén a sústreďí sa na zdolávanie životných výziev jedinca, pracuje skôr s premennými plynúcimi zo života medzi ľuďmi a zo spoločenských úloh, ktoré človeka na jeho ceste stretávajú.

Keyesov model pozostáva z 5 komponent (1998):

- **Sociálne začlenenie** – zdravý jedinec sa cíti byť súčasťou spoločnosti. Začlenenie vyjadruje, do akej miery má jedinec pocit, že má s druhými, ktorí ho obklopujú, niečo spoločné.
- **Sociálny prínos** – viera, že jedinec je hodnotným členom spoločnosti a môže svetu niečo priniesť.
- **Sociálna súdržnosť** – vnímanie fungovania sveta okolo nás, zdraví jedinec sa nielen zaujíma o svet, v ktorom žije, ale má pocit, že mu dokáže i porozumieť a vidieť v ňom zmysel.

- **Sociálna realizácia (aktualizácia)** – viera v pozitívny vývoj spoločnosti, zdraví jedinci veria v dobrú budúcnosť spoločnosti, vnímajú jej potenciál a dokážu vidieť sami seba i ostatných ako možných prispievateľov i užívateľov spoločenského rastu.
- **Sociálne prijatie** – vyjadruje schopnosť jedinca vnímať spoločnosť ako dôveryhodnú a láskavú, nestratiť vieru v ľudskosť.

Keyes (1998) vidí paralelu medzi hľadaním zmysluplnosti vo vlastnom živote a hľadaním zmysluplnosti v živote spoločnosti. Tak, ako zdravý jedinec hľadá na svoj život s optimizmom a vidí v ňom zmysel, rovnako by mal pozeráť na spoločnosť, v ktorej žije, s nádejou a vierou v jej smerovanie. Preto je podľa autora nutné hľadiť na šťastie nielen z hľadiska fungovania jedinca, ale i z hľadiska jeho miesta v spoločnosti. Pokrok vo vývoji a využívaní rôznych modelov well-beingu závisí na vhodnom meraní ľudského fungovania, *"ktoré sa pohybuje nielen od pozitívneho k negatívnemu, ale i od psychologického k sociálnemu"* (Keyes, 1998, s. 135). Bohužiaľ, v posledných rokoch nebola sociálnemu well-beingu venovaná dostatočná pozornosť vo výskume, čo je pravdepodobne škoda.

3.3 Koncept PERMA

Martin Seligman (2003) v svojom bestselleri Autentické šťastie predstavil model šťastia pozostávajúci z troch základných elementov, z ktorých každý považoval za lepšie definovateľný než samotné šťastie. Pre elementy vymedzil základné vlastnosti, na základe ktorých je možné ich zaradiť ako jednu zo zložiek šťastia:

1. a) Element prispieva k celkovej pohode a šťastiu.
2. b) Mnoho ľudí tento element hľadá preň samotný bez toho, aby chceli získať ktorýkoľvek iný element.
3. c) Element je možné definovať a merať nezávisle od iných elementov.

V roku 2011 pri vydaní svojej novej knihy Rozkvet (Flourish) doplnil teóriu o ďalšie dva elementy, ktoré spoločne s ostatnými pomenoval akronymom PERMA (voľne podľa Seligman, 2011):

P Pozitívne emócie (Positive emotions)

Tento komponent je hodnotiteľný len subjektívne a patrí k nemu množstvo emócií ako sú napríklad radosť, nádej, vďačnosť, spokojnosť. To, s akou frekvenciou ich zažívame, udáva, ako pozitívne vnímame svoj život a nakoľko sme s ním spokojní. Kvôli nestálosti emócií však jednoduché zvyšovanie ich frekvencie nevedie k dlhodobému nárastu šťastia ako takého.

E Angažovanosť (Engagement)

Pojem je v blízkom vzťahu k plynutiu (flow, Csikszentmihalyi, 2008). Podľa Seligmana (2011) je takisto možné hodnotiť ho výlučne subjektívne a vyjadruje, s akou intenzitou sa venujeme svojim aktivitám – práci, záľubám či vzťahom, ako sa do nich dokážeme ponoriť a prestať vnímať čas.

R Vzťahy (Relationships)

Komponent spočíva v hodnotných vzťahoch, ktoré patria k najdôležitejším zložkám ľudského života a vo významnej miere určujú jeho kvalitu. Seligman (2011) prízvukuje, že tí, ktorí majú pozitívne, zmysluplné vzťahy s druhými, zažívajú príjemné emócie častejšie.

M Zmysel (Meaning)

Podľa Seligmana (2011) môžeme zmysel nachádzať vo chvíli, ak „*slúžime alebo patríme k niečomu, v čo veríme, že nás presahuje,*“ (str. 17). Ďalším spôsobom, ako viesť zmysluplný život, je poznať svoje silné stránky a byť schopný využívať ich nielen v prospech seba, ale i iných a celej spoločnosti.

A Úspech (Achievement)

Dosahovanie cieľov, po ktorých túžime, obzvlášť pokiaľ ide o tie, ktoré sú relevantné k našim schopnostiam a umožňujú nám realizovať svoj potenciál, je dôležitým krokom na ceste k optimálnemu prosperovaniu. O úspech sa snažíme, aj keď nám neprináša pozitívne emócie, nezlepší naše vzťahy a nie je zdrojom zmysluplnosti. Napriek tomu prispieva k osobnému šťastiu, lebo je potvrdením našich schopností.

Seligman (2011) tento koncept označuje ako „teóriu well-beingu“ („well-being theory“) a jeho primárnym cieľom je pracovať na celkovom zvyšovaní šťastia pomocou intervencií zameraných na jednotlivé elementy.

3.4 Duševné bohatstvo

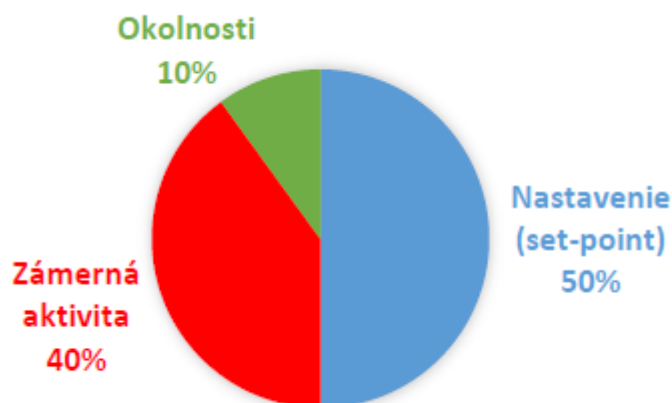
Ed Diener spolu so svojím synom Robertom Biswas-Dienerom vytvoril koncept „duševného bohatstva“ (psychological wealth), ktorý siaha za hranice ich pôvodného termínu osobnej pohody a nespočíva len v zažívaní radosti a absencii nepríjemných pocitov. „*Duševné bohatstvo je zážitkom toho, že náš život je úžasný – že žijeme hodnotne, angažovane, zmysluplne a radostne,*“ (Diener & Biswas-Diener, 2011, str. 17). Za základné komponenty duševného bohatstva považujú týchto osem oblastí:

- Životná spokojnosť a šťastie
- Spiritualita a zmysluplný život
- Pozitívne postoje a emócie
- Láskyplné vzťahy
- Angažované zapájanie sa do aktivít a práce
- Hodnoty a životné ciele, ktoré chceme dosiahnuť
- Telesné a duševné zdravie
- Materiálny dostatok, ktorý uspokojuje naše potreby

Autori sa domnievajú, že kvalita nášho života môže byť výrazne nižšia, pokiaľ nerozvíjame každú zložku duševného bohatstva súčasne. Naopak, pokiaľ je jedinec skutočne duševne bohatý, disponuje všetkými položkami, po ktorých ľudia v živote môžu túžiť (Diener & Biswas-Diener, 2011).

3.5 Trojfaktorový model trvalého šťastia

Lyubomirsky, Sheldon a Schkade (2005) ponúkajú model šťastia postavený na troch základných pilieroch, ktoré ovplyvňujú jeho prežívanú úroveň – osobné nastavenie (set-point), okolnosti a kontext (circumstantial/contextual factors) a faktory založené na vôli a aktivitách jedinca (volitional/activity based factors). Obrázok č. 1 znázorňuje, akú váhu v ovplyvňovaní celkového šťastia prisudzujú autori jednotlivým faktorom.



Obr. č. 1: Model troch faktorov šťastia podľa Lyubomirsky, Sheldon a Schkade (2005).

Nastavenie (set-point) je geneticky dané a viac-menej konštantné, určuje úroveň prežívaného šťastia za podmienky, že by ostatné premenné boli nulové. Napriek tomu je možné ho vnímať nielen ako konkrétny hraničný bod, ale aj ako rozpätie, v ktorom sa šťastie jedinca môže v závislosti od životných okolností a zámerných aktivít pohybovať. Predpokladáme, že je fixný, stabilný v čase a rezistentný voči vonkajším vplyvom a vlastnej kontrole (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Pavot a Diener (2004) považujú súvislosť medzi šťastím a temperamentom osobnosti za jeden z najstabilnejších a najpodstatnejších vzťahov, ktoré poznáme, pričom temperament definujú ako „základné, celú osobnosť prestupujúce naladenie, ktoré je dedičné a je preukázané stabilným faktorom osobnosti jedinca,“ (Pavot & Diener, 2004, s. 681). S touto teóriou naopak nesúhlasí Lucas (2007), ktorý si myslí, že prejavy adaptácie prežívaného šťastia na vlastný set-point sú podľa jeho pozorovaní veľmi variabilné, ako v závislosti od veku a charakteru udalosti, tak aj interindividuálne. Domnieva sa, že „hoci na vrodených faktoroch záleží a k nejakej adaptácii dochádza, udalosti ako rozvod, úmrtie partnera, nezamestnanosť a zdravotné postihnutie sa spájajú s dlhodobými zmenami v osobnej pohode,“ (Lucas, 2007, s. 75). Lyubomirsky, Sheldon a Schkade (2005) sa domnievajú, že náš set-point je zodpovedný až z 50% za to, ako šťastní sa cítíme.

Životné okolnosti zahŕňajú náhodné, ale relatívne stabilné faktory, ktoré môžu ovplyvňovať prežívanie šťastia a patria k nim napríklad národnosť, geografické a kultúrne charakteristiky regiónu, v ktorom jedinec žije, demografické premenné. Zároveň do tejto kategórie zaraďujeme významné udalosti v priebehu života, ako sú úrazy a náhle ochorenia,

zmeny bydliska, zmeny zamestnania, úmrtia blízkych osôb, svadby, dovolenky a iné (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Dôležitým javom, ktorý sa s nimi spája, je adaptácia. Známa, hoci staršia, štúdia Brickmana (1978) a jeho tímu ukázala, že s časom si ľudia na väčšinu životných podmienok zvykajú a ich efekt na šťastie sa znižuje. Človek, ktorý vyhral vysokú sumu v lotérii, rovnako ako človek, ktorý ostal po nehode imobilný, sa po čase vracajú späť k svojmu základnému nastaveniu, a tak čím viac času ubehne, tým je efekt udalostí na šťastie menší. Argyle (1999) sa však zároveň domnieva, že hoci intenzita týchto udalostí má iba slabý účinok na naše šťastie, vysoká frekvencia negatívnych alebo pozitívnych zážitkov môže spôsobiť určité dlhodobé zmeny v jeho prežívaní. Akokoľvek, ich vplyv na šťastie sa považuje len za 10-percentný (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

Aktivity odkazujú na „*zámerné a snahu vyžadujúce činnosti, ktorým sa jedinec venuje*“ (Sheldon & Lyubomirsky, 2004, str. 132) a môžu mať kognitívnu, behaviorálnu i vôľovú podobu, ako napríklad zaujatie kladného postoja, voľba príjemných voľnočasových aktivít alebo dosahovanie náročných cieľov. Vďaka tomu, že tento typ činností vyžaduje námahu a zapojenie vôle, sú odolnejšie voči adaptácii a opakovane poskytujú nové skúsenosti a výsledky. Práve tejto kategórii premenných venuje psychológia najväčšiu pozornosť, a to vďaka tomu, že je nimi najviac možné manipulovať a zámerne ich prostredníctvom zvyšovať prežívanie šťastia (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Ako ukazuje Obrázok č.1, ich podiel na prežívanom šťastí je dostatočne signifikantný na to, aby stálo za to sa nimi zaoberať.

3.6 Sekvenčný model well-beingu

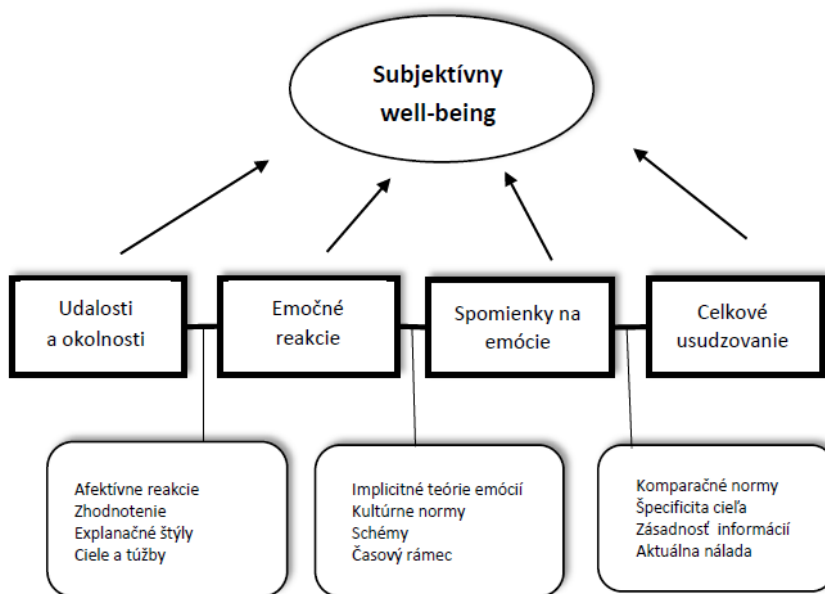
Kim-Prieto s kolektívom (2005) ponúka zložitejší model šťastia a snaží sa pojem well-being zdefinovať operacionálne, a to pomocou sekvenčných štádií v procese reakcie jedinca na podnet. Domnieva sa, že well-being je zložitým konceptom, ktorý v sebe pohlcuje ako momentálne nálady, tak i globálne posúdenie vlastnej spokojnosti so životom, má však predovšetkým subjektívnu podstatu a opiera sa hlavne o to, ako sám jedinec hodnotí svoje aktuálne emočné rozpoloženie či celkovú spokojnosť.

Well-being sa podľa Kim-Prieta a jeho kolegov (2005) utvára v priebehu týchto štyroch sekvenčných štádií:

- a) životné okolnosti a udalosti,
- b) afektívne reakcie na tieto udalosti,
- c) spomienky na vlastné afektívne reakcie,
- d) celkové hodnotiace posúdenie vlastného života.

Jednotlivé štádia na seba nadväzujú, nie sú však od seba nevyhnutne kauzálne závislé.

Model je znázornený na Obrázku č.2.



Obr. č. 2. Sekvenčný rámec pre štúdium well-beingu (Kim-Prieto, et al., 2005, str. 268).

Prvá úroveň sa opiera o udalosti a okolnosti života a sociológovia a ekonómovia považujú tento stupeň za postačujúci pre objektívne hodnotenie well-beingu ako takého. V psychologickom ponímaní ale objektívne podnety podliehajú subjektívnemu hodnoteniu, preto toto štádium považujú autori len za prvotné. Dôležitejšou úrovňou procesu je emočná reakcia na podnet. Tá môže zahŕňať rozmanité komponenty, ako kognitívne zhodnotenie, fyziologické reakcie či behaviorálne tendencie. Všetky tieto komponenty sú zároveň pod vplyvom ďalších premenných, ako napríklad explanačný štýl, ktorý jedinec používa, či jeho aktuálne túžby a ciele. Tieto premenné ovplyvňujú, akým spôsobom si neskôr jedinec vybavuje spomienky na svoje emočné reakcie na daný podnet. Posledný stupeň modelu vyjadruje celkové hodnotenie, ktoré si jedinec vytvára. „V poslednom štádiu môžu ľudia

premyšľať spätne o udalostiach a podmienkach svojho života, o svojich reakciách na ne, a pýtať sa globálne hodnotiace otázky, ako napríklad či sú spokojní so svojim manželstvom, či sú naplnení v práci, alebo či sa cítia šťastní,“ (Kim-Prieto, et al., 2005, str. 269).

3.7 Teória „rozširovania a budovania“

Barbara Fredrickson (2004) predstavila zaujímavú teóriu pozitívnych emócií. Hlavnou myšlienkou jej teórie je poukázanie na fakt, že pozitívne emócie spôsobujú „rozšírenie“ („broaden“) repertoáru myslenia i správania, na rozdiel od negatívnych emócií, ktoré spôsobujú jeho zúženie a tzv. tunelové videnie. Vďaka tomu, že pozitívne emócie podporujú hľadanie nových nápadov a spôsobov konania, účinkujú zároveň ako budujúci („build“) prvok, pretože tak prispievajú k napĺňaniu intelektuálnych i fyzických zdrojov jedinca:

„Na rozdiel od negatívnych emócií, ktoré prinášajú priame a okamžité účinky v situáciách ohrozujúcich prežitie, rozšírený repertoár myslenia a konania spustený pozitívnymi emóciami je prospešný inými spôsobmi. Rozšírené uvažovanie nesie nepriame a dlhodobé adaptívne účinky, pretože buduje trvalé osobnostné zdroje,“ (Fredrickson, 2004, str. 1369).

Svoje tvrdenia podporila Fredrickson (2009) aj výskumom, ktorý ukázal, že šťastie a pozitívne emócie tvoria základ spokojnosti so životom, a to nielen vďaka tomu, že sú aktuálne príjemným prežitkom, ale vytvárajú dlhodobé vnútorné zdroje, z ktorých môžeme čerpať v prípade nepriaznivých okolností v budúcnosti. Jej teóriu podporujú aj výsledky iných autorov a ukazuje sa, že pozitívne emócie pomáhajú udržiavať kvalitné vzťahy, rozvíjajú kreativitu a prehlbujú záujem o nové veci (Diener & Biswas-Diener, 2011).

Autorka tiež upozorňuje, že šťastie a pozitívne emócie často zamieňame za príjemné telesné pôžitky, ale zatiaľ čo emócie vznikajú na základe našej interpretácie informácií a udalostí, príjemné telesné pocity zažívame vtedy, ak telo dostane to, čo si žiada (Fredrickson, 2004).

Meno autorky sa žiaľ spája i s vedeckým zlyhaním. Fredrickson a Losada (2005) v náväznosti na popísanú teóriu publikovali štúdiu využívajúcu komplikované matematické modely a tzv. fluidnú dynamiku, v ktorej sa dopracovali k pomeru 2,9:1, čo podľa nich udáva pomer pozitívnych a negatívnych emócií za účelom dosiahnutia optimálneho

prospievania u jedinca. Ich článok bol ale napadnutý kvôli množstvu koncepčných a matematických nepresností, metódy boli označené ako nerelevantné a zistenia ako úplne nepodložené (Brown, Sokal & Friedman, 2013). Toto pochybenie vrhá tieň na prácu autorky, napriek tomu sa ale domnievame, že teória rozširovania a budovania je obohatením spektra rôznych pohľadov na tématiku šťastia a naďalej si zaslúži aspoň minimálnu pozornosť.

3.8 Iné modely a teórie šťastia

Plynutie (Flow)

Tento v súčasnosti veľmi populárny koncept je často prekladaný ako „plynutie“, zdomácnela však i jeho pôvodná verzia a vďačíme zaň maďarskému psychológovi Mihaly Csikszentmihalyimu, ktorý k nemu našiel cestu prostredníctvom rozhovorov so stovkami profesionálov – umelcov, atlétov, hudobníkov, chirurgov, šachových majstrov. Na základe ich osobných zážitkov sa snažil pochopiť a čo najpresnejšie popísať, ako sa ľudia cítia, keď zažívajú šťastie (Csikszentmihalyi, 2008). Práve z týchto rozhovorov získal koncept svoje pomenovanie, mnohí totiž svoje pocity opisovali ako stav plynúcej rieky, ako prúd vody, ktorým sú unášaní. Neskôr autor pojem definoval ako „stav, v ktorom sú ľudia tak pohltení aktivitou, že na ničom inom nezáleží, zážitok sám o sebe príjemný natolko, že ho človek chce zopakovať napriek novej námahe, a to pre radosť z aktivity samotnej“, (Csikszentmihalyi, 2008, str.8).

Csikszentmihalyi (1996, str. 80) popísal základné prvky svojej „fenomenológie radosti“ takto:

- Činnosť alebo úloha, do ktorej sa púšťame nám musí poskytovať šancu úspešne ju zvládnuť.
- Musíme byť schopní sústrediť sa na úlohu.
- Úloha má jasne stanovené ciele.
- Počas činnosti dostávame okamžitú spätnú väzbu.
- Činnosť vykonávame s hlbokým zaujatím, ale nepocitujeme žiadnu zvláštnu námahu, v tej chvíli nevenujeme pozornosť starostiam a frustráciám bežného života.
- Radostné prežitky umožňujú mať pocit kontroly nad situáciou.

- V priebehu činnosti miznú starosti o vlastné ja, ale po skončení zážitku plynutia sa pocit vlastného ja vynára silnejšie.
- Počas zážitku plynutia dochádza k zmene vnímania času, čas beží rýchlejšie.

Ide teda o pohltenie, nadšenie a zanietenie pre aktivitu – zvládnutie náročnej skladby na klavíri, skvelý výkon na pretekoch, unášanie vlnou pri surfovaní – ale flow nie je vyhradené len pre umelcov a športovcov, môže sa spájať s akoukoľvek aktivitou, ktorú si dobrovoľne zvolíme a ponoríme sa do nej (Křivohlavý, 2013). Seligman (2011) spája flow s jedným zo svojich piatich elementov šťastia – angažovanosťou. Verí, že tento stav vyžaduje všetky kognitívne i emočné zdroje a ak sa osoby prežívajúcej flow spýtame, na čo myslí, alebo čo cíti, odpovedá: „Nič“.

Autotelické prežívanie a autotelická osobnosť

Výraz odvodený z gréckych slov auto – vo význame „samo“ a telos značiaceho „cieľ“ je v blízkom vzťahu k pojmu plynutie a Csikszentmihalyi (1996) ho považuje za jeho kľúčový prvok, v niektorých prípadoch pojmy dokonca používa ako synonymá. Autotelické prežívanie popisuje ako *„na seba zameranú, sebestačnú aktivitu, takú, ktorá sa nevykonáva s očakávaním budúceho prospechu, ale jednoducho preto, že jej samotné vykonávanie má pre nás hodnotu,“* (Csikszentmihalyi, 1996, str.103). Na tento koncept nadväzuje pomenovaním autotelická osobnosť, ktorá si podľa neho dokáže užívať život a väčšinu aktivít vykonáva pre ne samotné a nie pre externé zisky, ktoré by z nej mohla nadobudnúť (Csikszentmihalyi, 1997, podľa Nakamura J. & Csikszentmihalyi M., 2002). Slezáčková (2012, s.65) pojem dopĺňa takto: *„Princípom autotelickej osobnosti je, že je schopná meniť potenciálne zdroje neprijemnosti a ohrozenia (neusporiadanosť, neurčitosť, nuda) na podnety prinášajúce naplňujúci a rozvíjajúci zážitok plynutia, čím udržuje svoju vnútornú harmóniu“.*

Optimálne prosperovanie (Flourishing)

Doslovný preklad pojmu flourish znamená „rozkvet“, Slezáčková (2012, s.15) navrhuje používanie ekvivalentu „optimálne prosperovanie“. Pre Seligmána (2011) boli hlavným motivačným činiteľom k vytvoreniu nového konceptu pochybnosti o neúplnosti jeho

teórie autentického šťastia (Seligman, 2003). K pôvodným trom elementom šťastného života – pozitívnym emóciám, angažovanosti a zmysluplnosti – pridal ďalšie dva elementy, a to kvalitné medziľudské vzťahy a dosahovanie úspechu – už zmieňovaný koncept PERMA. Za pomoci týchto piatich zložiek môže človek viesť šťastný a naplnený život. Kľúč ale nespočíva v jednoduchom zvyšovaní súhrnnej spokojnosti so životom, je potrebné pracovať na každej jednej z menovaných zložiek zvlášť. Seligman sa snažil v roku 2011 v novej knihe, ktorá nesie práve názov Flourish, viac dištancovať od pojmu šťastie, ktorý je podľa neho prehnane zviazaný s príjemnými prežitkami a radosťou, ktoré sú podľa neho len jednou zložkou skutočného šťastia a plnohodnotného života.

Pojem flourishing využívajú aj Huppert a So (2009), ktorí sa domnievajú, že tento koncept si vyžaduje operacionálnu definíciu. Vnímajú ho ako jeden pól kontinua mentálneho zdravia, kde opačný pól tvoria duševné choroby. Na základe tohto ponímania vytvorili zoznam kľúčových a vedľajších kritérií pre optimálne prosperovanie, a to tak, že sa snažili k symptómom depresie vytvoriť zoznam opačných „symptómov“ (Tabuľka č.2).

Kľúčové kritéria	Vedľajšie kritériá
Pozitívne emócie	Sebaúcta
Angažovanosť a záujem	Optimizmus
Zmysel a účel	Odolnosť
	Vitalita
	Sebaurčenie
	Pozitívne vzťahy

Tab. č. 2: Kritéria optimálneho prosperovania (Huppert & Soa, 2009, s. 2).

Pre optimálne prosperovanie predpokladajú autori prítomnosť všetkých troch kľúčových a minimálne troch vedľajších kritérií. Zároveň dodávajú, že prosperovanie musí spočívať nielen v cítení sa dobre, ale aj v efektívnom fungovaní jedinca v rámci svojho života (Huppert & Soa, 2009).

4 Šťastie vo vzťahu k vybraným premenným

S narastajúcim záujmom o šťastie narastá i počet štúdií, ktoré sa zaoberajú ako jeho pôsobením, tak i premennými, ktoré naň môžu vplývať. Vďaka tomu máme už teraz veľké množstvo informácií o tom, ako jeho prežívanie koreluje s inými aspektami ľudského života a hodnota týchto informácií spočíva predovšetkým v tom, že nám poskytuje možnosť v niektorých prípadoch tieto premenné ovplyvňovať v náš prospech.

4.1 Dedičnosť

Veľmi cenné poznatky v oblasti genetiky a šťastia poskytli longitudinálne výskumy Lykkena (1999), ktorý sa zaoberal dedičnosťou a porovnával úroveň šťastia medzi dvojicami rodičov (ktorí mali rozdielny génový fond), dvojvaječných dvojčiat (ktoré zdieľali časť génov) a jednovaječných dvojčiat (ktoré mali totožný génový fond). Podľa očakávaní, korelačné koeficienty stúpali vo vymenovanom poradí skúmaných dvojíc, čo poukazuje na silný genetický komponent podmieňujúci naše prežívané šťastie. Výskum poskytol ešte zaujímavejšie informácie vďaka svojmu retestu po 9 rokoch, ktorý ukázal, že výsledky monozygotných dvojčiat korelovali medzi sebou navzájom takmer rovnako významne, ako korelovali s vlastnými výsledkami spred 9 rokov. Podobne dopadli dvojčatá, ktoré spolu nevyrastali, čo vylúčilo vplyv prostredia ako intervenujúcej premennej. Tieto výsledky podporujú aj novšie štúdie, ktoré dokazujú, že šťastie a osobnosť môžu stáť na spoločných génoch (Weiss, Bates & Luciano, 2008; Pishva, Ghalehban, Moradi & Hoseini, 2011).

Carver a Scheier (2002) hovoria o tzv. dispozičnom optimizme, ktorý je dedične podmienený a pomerne stály. Ľudia, ktorí sú vrodene naladení vnímať veci optimisticky, automaticky očakávajú priaznivý vývin udalostí a tiež sa na pozitívne informácie sústredia viac než negatívne orientovaní jedinci, ktorí trávajú viac času pochybovaním o výsledkoch udalostí.

Nie je to ale tak, že by sme boli výhradne v zajatí genetiky. DNA totiž neurčuje presnú hodnotu, na ktorej naša nálada pevne stojí, skôr môžeme hovoriť o rozpätí, do ktorého je náš temperament zasadený (Slezáčková, 2012). Preto hoci sa z presvedčeného pesimistu optimista nestane, vlastnou snahou sa dokážeme na pomyselnom rebríku šťastia posunúť o niekoľko priečok vyššie. Ako podotýkajú Biswas-Diener a Dean (2007), napriek tomu, že genetika má

podstatný vplyv na naše šťastie, mať zmysluplný život a dobré vzťahy je tiež nemenej dôležitým komponentom.

4.2 Vybrané demografické premenné

Prvou dôležitou demografickou premennou, ktorej i laická populácie pripisuje veľký podiel na prežívanom šťastí, je vek. Napriek tomu, že väčšina mladých i starších predpokladá, že ich kvalita života sa bude s vekom výrazne znižovať, zdá sa, že vo vyššom veku sa šťastie naopak zvyšuje (Lacey, Smith & Ubel, 2006). K príčinám môže patriť i to, že rizikové faktory, ktorým sme v detstve vystavení, s rastúcim vekom strácajú na dôležitosti (Slezáčková, 2012), ale tiež to, že získavame mierne lepšiu kontrolu nad svojím prostredím a nadhľad na udalosťami, ktoré sa okolo nás dejú. Vaillant (2002) považuje za základné faktory úspešnej cesty k šťastnej starobe schopnosť zrelej adaptácie, vzdelanie, stabilný partnerský vzťah, nefajčenie, umiernenú spotrebu alkoholu, dostatočný fyzický pohyb a primeranú telesnú hmotnosť.

Výsledky štúdií, zaoberajúcich sa rozdielmi v prežívaní šťastia medzi oboma pohlaviami, sú nekonzistentné a zvyčajne nenachádzajú žiadne alebo len veľmi malé odlišnosti (Lucas, Gohm, 2000). Podľa štúdie Šolcovej a Kebzu (2005), uskutočnenej na reprezentatívnej vzorke českej populácie, osobná pohoda (tento pojem autori uprednostňujú) nie je ovplyvnená vekom ani pohlavím. Iní autori sa naopak prikláňajú k názoru, že šťastie dosahuje vyššie priemerné hodnoty u žien (Graham & Chattopadhyay, 2013). Tieto výsledky sú však kultúrne závislé a líšia sa podľa statusu, ktorý ženy v danej kultúre majú (Meisenberg & Woodley, 2015).

Šolcová a Kebza (2005) sa v svojej štúdií venovali aj téme vzdelania a zistili, že univerzitné vzdelanie pozitívne koreluje s vyššou mierou šťastia. Tento efekt prisudzujú aj faktu, že postavenie vyučených odborníkov bez vysokej školy sa v našej spoločnosti významne zhoršilo po stránke príjmu i statusu a tiež je podľa nich spôsobený tým, že už v čase voľby vzdelania neboli mnohí z dôvodu existencie kvót pripustení na zvolené stredné školy. Autori považujú tieto informácie za argument pre otvorenie prístupu k vzdelaniu čo najširšiemu okruhu ľudí. To, aký vplyv má vzdelanie na spokojnosť so životom, je ale úzko spojené jednak s aspiráciami, ktoré má jedinec pre svoj život a tiež s tým, ako ovplyvní vzdelanie jeho status v budúcnosti (Michalos, 2008).

Zaujímavou otázkou je vplyv kultúry, resp. krajiny, v ktorej žijeme, na naše emočné prežívanie. Diener, Oishi a Lucas (2003) odhadujú na základe svojich štúdií, že 18% rozptylu u pozitívnych emócií je zapríčinených práve rozdielmi medzi národmi, v porovnaní s 11% v prípade negatívnych emócií, pričom medzi hlavné faktory radia bohatstvo krajiny, uplatňovanie ľudských práv, priemernú dĺžku života a demokraciu. Tsai, Knutson a Fung (2006) sa však domnievajú, že kultúra ovplyvňuje skôr to, čo si predstavujeme pod ideálnym emočným stavom, než to, čo reálne prežívame. Euroamerická oblasť si cení viac výrazný pozitívny afekt, zatiaľ čo východné kultúry dávajú prednosť pokoju a harmónii.

4.3 Sociálne vzťahy

Interpersonálne vzťahy patria k najvýznamnejším faktorom šťastia a zdá sa, že naša evolučne podmienená túžba tvoriť zväzky má za účel viac, než len pomáhať vzniku nových generácií.

Křivohlavý (2013) odôvodňuje ľudskú potrebu blízkosti iného človeka viacerými príčinami. Spoločenstvo ľudí dávalo človeku v prvom rade už oddávna väčšiu šancu prežitia a bezpečia. Jednak si jedinec mohol vytvoriť vzťahy, ktoré mu umožnili lepšie ochrániť potomka a zároveň profitoval z výhodnej kooperácie v skupine. Vzťahy nám tiež dávajú pocítiť radosť z toho, že nie sme na svete sami, že môžeme zažiť pocit prijatia a pripútania. Čo patrí medzi najväčšie benefity, je fakt, že nám kontakt s blízkymi umožňuje zvyšovať naše pozitívne emócie a robí tak život lepším.

Diener a Seligman (2002) tento fakt potvrdili v svojej štúdií uskutočnenej na vysokoškolských študentoch. Porovnávali 10% najšťastnejších respondentov s priemerne a najmenej šťastnou skupinou a snažili sa zistiť, ktoré zásadné rozdiely tieto skupiny odlišujú. Ako sa ukázalo, žiadny faktor nebol dôležitý natoľko ako práve vzťahy. Šťastní jedinci boli extrovertnejší a mali viac sociálnych väzieb, ktoré boli zároveň pevnejšie. Ani vzťahy sa síce neukázali ako postačujúci samostatný indikátor šťastia, boli však pre jeho prežívanie nevyhnutnou podmienkou: „...to znamená, že nezaručujú vysokú mieru šťastia, ale šťastie sa neobjaví bez nich,“ (Diener & Seligman, 2002, s.83). Ako krásne vystihli Ryff a Singer (2002), nezávisle od miesta a času sa všetci ľudia vždy prikláňajú k názoru, že blízke a zmysluplné vzťahy s druhými sú základným rysom toho, čo znamená byť naplno človekom.

A čo je dôležité, rovnica platí aj opačne, i samotné šťastie pomáha udržiavať staré vzťahy a nadväzovať nové priateľstvá (Biswas-Diener & Dean, 2007). Šťastní jedinci si vytvárajú kvalitné interpersonálne väzby a cítia sa byť prepojení s ostatnými. Osoby, ktoré prežívajú viac pozitívnych emócií, sa viac socializujú a vytvárajú si pevnejšie vzťahy, udržiavajú si viac sociálnych kontaktov, ktoré majú intímnejší charakter, pretože pozitívny afekt facilituje otvorené správanie a je pre druhých prítiažlivým faktorom (Pavot & Diener, 2004; Cohen & Pressman, 2006).

Manželstvo má oproti nielen sociálnym, ale aj iným demografickým faktorom najsilnejší efekt na šťastie (Argyle, 1999). Na vplyv manželstva poukazovali aj staršie štúdie, hoci s nižšími koreláciami (Haring-Hidore, Stock, Okun & Witter, 1985), avšak Lucas, Clark, Georgellis a Diener (2003) upozorňujú na to, že tento jav môže byť čiastočne zapríčinený prirodzenou selekciou osôb, ktoré do manželstva vstupujú – pozitívni ľudia majú vyššie šance, že uzavrujú manželstvo a preto ich miera šťastia nemusí súvisieť so sobášom, ale vyplýva len z ich osobného nastavenia.

4.4 Zdravie

Napriek laickým predpokladom o priamom súvisi zdravia so šťastím sa nedá hovoriť o lineárnom vzťahu medzi týmito dvoma premennými. Väčšina z nás očakáva, že naša spokojnosť je významne závislá od nášho zdravotného stavu a hoci máme do určitej miery pravdu, stopercentné „rovná sa“ tu neplatí. Napriek tomu, že náhle zdravotné zmeny spôsobia významné výkyvy v hladine prežívaného šťastia, z dlhodobého hľadiska je ich vplyv limitovaný. Dôvodom je, že šťastie je závislé od subjektívnej evaluácie podnetov a taktiež od našej schopnosti prispôbiť sa novej situácii a zaradiť sa znova do bežného života. Preto i osoby trpiace závažnými ochoreniami alebo žijúce s hendikepom sú schopné vďaka princípu adaptácie prežívať znova rovnaké pocity šťastia ako pred zmenou ich zdravotného stavu (Slezáčková, 2012).

Ak ale kauzalitu otočíme, existujú dôkazy, že práve šťastie je tým, čo napomáha dobrému zdravotnému stavu. Vplyv negatívnych emócií ako je úzkosť, smútok a hostilita je už dlhé roky akceptovaný ako možná príčina chorôb a vyššej mortality, vplyv pozitívnych emócií na zdravie bol naopak dlhodobo ignorovaný (Cohen & Pressman, 2006). Jedným z hodnotných potvrdzujúcich argumentov je populárna longitudinálna „štúdia mníšok“ (Snowdon, Kemper, Mortimer, Greiner, Wekstein & Markesbery, 1996), ktorá bola pôvodne zameraná na

skúmanie Alzheimerovej choroby v kontexte kognitívnych faktorov. Tím pod vedením Deborah Dannerovej však z tohto vzácneho výskumu získal ďalšie dôležité informácie o vplyve emócií (Danner, Snowdon & Friesen, 2001). Podmienky štúdie sú ideálne vďaka tomu, že pozorované katolícke mníšky žili v rovnakom prostredí a rovnakom životnom štýle väčšinu svojho života, zahŕňajúc denný režim, cvičenie, stravu, fajčenie, alkohol i spiritualitu, vďaka čomu sa mohli vylúčiť vplyvy týchto premenných. Dannerová sa bližšie pozrela na zaujímavý zdroj, s ktorým tím pracoval – mníšky pri vstupe do rádu písali krátke autoportréty. Obsahovou analýzou týchto textov, ktorá sa zamerala na emočný obsah a prítomnosť pozitívnych a negatívnych slov, sa zistila významná korelácia medzi mierou pozitivity a dĺžkou prežitia dokonca o 6 dekád neskôr. Zdá sa teda, že kladný postoj k životu nám ho môže výrazne predĺžiť.

Cohen a Pressman (2006) spracovali prehľad štúdií zameraných na zdravotné dopady pozitívneho afektu a ich zistenia boli veľmi bohaté – štúdie ukazujú, že ľudia, ktorí zažívajú prevažne pozitívne emócie majú dlhšiu dĺžku dožitia, sú menej často vystavení ochoreniam srdcovo-cievneho systému a významne menej často hospitalizovaní. Lepšie vzdorujú vírusom, majú silnejšiu imunitu, vykazujú menej symptómov, ak chorobe prepadnú. Pre ženy môžu pozitívne emócie znamenať vyššiu šancu otehotnenia pri asistovaných reprodukčných technikách.

4.5 Peniaze

Peniaze sú v očiach mnohých vstupnou bránou k záplave pozitívnych emócií – a tento názor je čiastočne pravdivý a čiastočne mylný. Je pravdou, že do určitej výšky príjmu môžeme hovoriť o zvýšení priemerného šťastia, čo zrejme súvisí s uspokojovaním základných ľudských potrieb, táto suma by však bola v rôznych častiach sveta veľmi rozdielna v závislosti od lokálnej životnej úrovne. Práve nemateriálne orientované kultúry, akými sú Masajovia v Keni, komunita Amishov v USA alebo Inuiti v Grónsku, žijú podľa výskumov spokojnejší a šťastnejší život než mnohé vyspelé západné národy (Biswas-Diener, Vitterse & Diener, 2005).

Napriek tomu, že suma na bankovom konte má mierny vplyv na well-being svojho majiteľa, od určitej výšky príjmu už jej zvyšovanie nemá vplyv na šťastie. Obrazne povedané, to, či si človek môže kúpiť luxusnú jachtu alebo luxusné sídlo, jeho šťastím už extrémne nezamáva. Dôvodom je, že so zvyšovaním životnej úrovne sa vždy zvyšujú aj očakávania a

preto sa reálne zažívané šťastie zakaždým líši od toho vytýčeného, ktoré sme si pri danej finančnej úrovni predstavovali (Easterlin, 2001). Ďalším dôležitým aspektom, ktorý vstupuje do hry v otázke peňazí je tiež sociálne porovnanie (McBride, 2010).

Pozoruhodnú štúdiu uskutočnili Johnson a Krueger (2006), ktorí sa zamerali na životnú spokojnosť vo vzťahu k výške príjmu, pričom výskum uskutočnili na dvojčatách, vďaka čomu mohli vylúčiť dedičnosť ako intervenujúcu premennú. V prvom rade sa ukázalo, že výška príjmu má len relatívny vplyv na to, ako subjektívne vnímame svoju finančnú situáciu. Každý z nás má iné potreby, ktoré chce mať naplnené a tie s príjmami súvisia len málo. Ostatné výsledky boli ešte zaujímavejšie, životná spokojnosť korelovala taktiež len slabo s výškou príjmu, ale signifikantnejší bol jej vzťah voči vnímanej finančnej situácii a voči pocitu kontroly nad životom. To znamená, že príjem dokázal zvyšovať šťastie len v prípade, ak sa jedinec sám vnímal ako dobre finančne situovaný a peniaze mu poskytovali pocit bezpečia. Zdá sa teda, že hoci nám peniaze sami o sebe šťastie neprinesú, pomáhajú nám zvládať niektoré ohrozujúce faktory ľahšie, než by to bolo bez nich.

Diener a Oishi (2000) pripomínajú, že hoci príjem do určitej miery koreluje s vyšším well-beingom, problém nastáva vo chvíli, ak nám veci, ktoré túžime vlastniť, začnú brániť v čase strávenom s blízkymi, v osobnom raste alebo vo voľnočasových aktivitách. Vtedy dochádza často naopak k jeho poklesu. Preto považujú za dôležité vzdelávať ľudí k nasledovaniu iných hodnôt, než sú peniaze, na ich ceste za šťastím.

Spôsob, akým peniaze rozhodne môžu ovplyvňovať naše šťastie, spočíva v tom, ako ich míňame. Ukazuje sa totiž, že ľudia, ktorí využívajú veľkú časť svojho príjmu na druhých a menej na seba, sú šťastnejší a vedú spokojnejší život (Dunn, Aknin & Norton, 2008). Ďalšou vhodnou cestou k zvýšeniu šťastia sa zdá byť „kupovanie času“ – investovanie peňazí do služieb, ktoré šetria čas, zvyšuje šťastie výrazne viac než nakupovanie materiálnych produktov (Whillans, et.al, 2017).

4.6 Práca

Ďalším z faktorov, ktoré prispievajú k nášmu emočnému prežívaniu, je práca, ktorej počas života venujeme veľký podiel svojho času a tým jej dávame možnosť významne ovplyvňovať, ako sa budeme cítiť.

Ako výstižne poznamenáva Wrzniewski (2003, str. 297), „*práca môže byť zdrojom bolesti, driny, nudy, zdrojom radosti, energie, naplnenia alebo aj zmesou všetkých týchto elementov*“. Z jej výskumu vyplýva, že to, ako vnímame svoje zamestnanie, je dôležitým prediktorom našej prosperity a ovplyvňuje aj skupinu a organizáciu, v ktorej pracujeme. Ak svoju prácu vnímame ako osobné povolanie, je pravdepodobné, že sa budeme cítiť šťastnejší a spokojnejší. Šťastný zamestnanec je produktívny a spokojný, cíti príslušnosť k svojej firme, má dobré vzťahy s kolegami a lepšie rieši konflikty (Pavot & Diener, 2004).

Práca tvorí dominantnú časť našich aktivít, súvisí ale aj s platovým ohodnotením a našim celkovým statusom, navyše je zdrojom veľkého množstva podnetov, preto môže mať celý rad pozitívnych účinkov na náš osobný a rodinný život. Nielen tým, že je pre rodinu ekonomickým prínosom, ale aj tým, že zvyšuje našu spokojnosť, poskytuje nám nové skúsenosti, sociálne interakcie, trénuje našu flexibilitu a zvyšuje sebedovetomie, čo sa kladne odráža na vzťahoch, ktoré si vytvárame s príbuznými (Greenhaus & Powell, 2006).

Čo je ale charakteristikou práce, ktorá ju najviac predisponuje zvyšovať naše šťastie? Výskumy ukazujú, že viac ako plat zaväži to, ako sa na pracovisku cítime. Už mierny nárast dôvery v zamestnávateľa dokázal zvýšiť spokojnosť zamestnancov rovnako ako zvýšenie platu o jednu tretinu pôvodnej hodnoty (Helliwell & Huang, 2008). Tieto zistenia by mohli byť v korporáciách využité k zlepšeniu pracovného prostredia a komunikácie na pracovisku, čo by viedlo k spokojnejším a lojálnejším zamestnancom a tiež k zvýšenej efektívnosti práce.

4.7 Spiritualita

Aby sme mohli hovoriť o spiritualite, potrebujeme si najprv ujasniť, ako ju vnímame. Je ťažké ju zadefinovať jednoznačne, pretože naprieč kultúrami ako i u jednotlivcov je ponímaná veľmi rôznorodo a nedá sa ju stotožňovať s pojmom náboženstvo, ako to mnohí robia. Tak ako nájdeme intenzívne praktikujúcich cirkevných príslušníkov bez hlbšieho vnútorného prežívania duchovnosti, nájdeme i veľa osôb, ktoré sa náboženským inštitúciám a skupinám vyhýbajú, no individuálne žijú bohatým spirituálnym životom.

Spiritualita je teda veľmi osobným a zložitým pojmom, v každom prípade však v sebe ukrýva mnoho iných tém, ako sú napríklad vdáčnosť, úcta, odpustenie, láska, ktoré hýbu našou psychikou, preto nás pochopiteľne zaujíma, či od nej môžeme očakávať pozitívne zmeny v oblasti šťastia. Cloninger (2007, str. 740) definuje spiritualitu ako „*hľadanie a*

zároveň spôsob dosahovania niečoho mimo ľudskej existencie, čo by vytváralo pocit spolupatričnosti so svetom a so zjednocujúcim zdrojom celého života – vyjadrenie hlbokej ľudskej potreby po koherentnom zmysle, láske a šťastí v živote“. Domnieva sa, že spiritualita poskytuje odlišnú perspektívu života a podnecuje snahu hľadať zmysel v každom jeho aspekte, čím sa človek stáva menej zraniteľným voči krízam, ktoré ho stretávajú.

Podľa Krivohlavého (2013) poňatie „najvyššieho sudcu“ a dôraz na nádej a milosť eliminujú depresívne pocity a pomáhajú veriacim osobám vyrovnávať sa s nespravodlivosťou a ťažkosťami v živote. Koenig (2004) analyzoval niekoľko stoviek štúdií venujúcich sa vplyvu spirituality na subjektívny well-being i fyzické zdravie a zistil, že duchovne založené osoby trpia menej často duševnými poruchami, ľahšie sa adaptujú na zmeny, ľahšie zvládajú zdravotné problémy a lepšie reagujú na liečbu v prípade hospitalizácie.

Príčiny tohto javu môžu byť rozmanité. Diener a Biswas-Diener (2011) prinášajú zo svojich výskumov poznatok, že veriace osoby menej často užívajú drogy, páchajú trestnú činnosť, bývajú vzdelanejší a dožívajú sa vyššieho veku. Krause (2006) sa domnieva, že kľúčovým benefitom viery je sociálna opora, ktorú si členovia duchovných komunít navzájom poskytujú a tým si pomáhajú prekonávať náročné obdobia a problémy.

4.8 Sociálne siete

V posledných desaťročiach sa do života ľudí pomaly, nenápadne, ale veľmi intenzívne vkradli sociálne siete. Vzhľadom k tomu, že veľká časť populácie trávi na internete dominantné množstvo svojho času, psychológov stále viac zaujíma, ako tieto siete ovplyvňujú well-being svojich konzumentov.

I napriek tomu, že niektoré štúdie ukazujú, že sociálne siete môžu napomáhať bondingu s druhými a znižovať pocity osamelosti (Burke, Marlow & Lento, 2010), tento efekt je limitovaný. Potvrďuje sa, že čas vyplnený sociálnymi médiami znižuje well-being, zhoršuje pozornosť a výkon jedincov (Brooks, 2015). Podľa jednej zo štúdií, nadmerné využívanie facebooku koreluje s nižšou životnou spokojnosťou a subjektívnym šťastím (Satici & Uysal, 2015). Iný experiment naopak ukázal, že zrušenie facebookového účtu vedie k okamžitému zlepšeniu subjektívneho well-beingu a jeho zložiek – životnej spokojnosti a k

zvýšení pozitívnych emócií, a to hlavne u jedincov, ktorí využívajú Facebook nadmerne, pasívne, alebo majú tendenciu k závisťi (Tromholt, 2016).

Existujú ale i vedecké dôkazy, že využívanie sociálnych sietí môže mať na naše šťastie rozličné účinky podľa toho, akým spôsobom ich využívame. Zatiaľ čo pasívne využívanie sietí vedie k signifikantnému zníženiu well-beingu, aktívne využívanie môže mať za výsledok jeho zvýšenie (Verduyn, et al., 2017). Príčinu vidia vedci v tom, že zatiaľ čo pasívne prezeranie webových stránok podnecuje žiarlivosť, závisť, nižšie sebavedomie a pocity sklamaní, aktívne využívanie sietí môže podporiť nadväzovanie vzťahov, udržovanie kontaktov a pocity prepojenosti s druhými.

5 Vzťah osobnosti jedinca k prežívaniu šťastia

Možno nie na prvý pohľad, no osobnosť sa zdá byť snád' najdôležitejšou premennou, pokiaľ ide o prežívanie šťastia. Osobnosť prifarbuje to, akým spôsobom vnímame zážitky v svojom živote a vplýva na to, či udalosti hodnotíme ako skôr pozitívne či negatívne (DeNeve & Cooper, 1998).

Pri skúmaní vzťahu well-beingu a osobnosti si mnoho vedeckých tímov volí ako definičný rámec osobnosti 5-faktorový model osobnosti (ďalej budeme používať pôvodné označenie Big Five) (Costa & McCrea, 1992). Preto máme na otázku, ktoré faktory osobnosti najlepšie predikujú mieru well-beingu, slušnú zásobu odpovedí.

Väčšina z nich nám povie, že najšťastnejšie bude žiť extrovert s nízkou neuroticitou (Weiss, King & Enns, 2002; Weiss, Bates & Luciano, 2008; Anglim & Grant, 2016; Soto, 2015; Sun, Kaufman & Smillie, 2016), pričom korelácie ďalších faktorov so šťastím sú o niečo menej významné, obvykle sa potvrdzuje ešte pozitívny vzťah so svedomitosťou a prívetivosťou, ale výsledky sa v tomto prípade medzi štúdiami mierne líšia. McCrae (2011) sa domnieva, že svedomitosť a prívetivosť majú pozitívny vplyv na well-being jedine v prípade, že sú aktívne využívané v každodennom živote. V každom prípade, výsledky metanalýz sa do veľkej miery prikláňajú k popísaným zisteniam a navzájom sa líšia maximálne v tom, do akej miery sú jednotlivé faktory významné (DeNeve & Cooper, 1998; Steel, Schmidt & Schulz, 2008).

Je však potrebné prihliadať k tomu, že táto informácia nie je tak úplne kompletná a vzťah well-beingu a extravenzie, neuroticity a ďalších faktorov je oveľa komplikovanejší, než by sa zdalo. Podľa novej štúdie (Sun, Kaufman & Smillie, 2018) je nutné hľadať skôr na špecifické črty skrývajúce sa za faktormi a v nich hľadať podmienenosť prežívania pozitívnych emócií a životnej spokojnosti. Silnejší vzťah si tak vedci všimli napríklad u črty entuziazmu a zároveň tendencie k stiahnutiu sa do seba, ktoré považovali za najsilnejšie prediktory well-beingu. Pripomínajú ale, že i niektoré črty patriace k ostatným faktorom sa môžu významne podieľať na prežívaní well-beingu, i napriek tomu, že celé faktory nekorelujú s well-beingom tak významne (Sun, Kaufman & Smillie, 2018).

V tejto chvíli už staršia, ale zato rozsiahla metaanalýza výskumov zameraných na vzťah well-beingu a osobnosti autorov DeNeve a Coopera (1998) priniesla detailnejší pohľad na súvislosti v tejto téme a poskytla napríklad hlbší pohľad na črty osobnosti, ktoré najvýraznejšie korelujú s well-beingom. Ukázalo sa, že najvýznamnejšie s well-beingom korelovali typické črty súvisiace s prežívaním emócií (emočná stabilita, pozitívna afektivita, napätie) alebo niektoré explanačné štýly, pomocou ktorých ľudia hodnotia životné udalosti (obranárske tendencie, húževnatosť, dôvera, potreba kontroly nad situáciou). Z týchto zistení vyvodili autori zaujímavý postreh. Rovnako, ako pri naučenej bezmocnosti (Seligman, 1991) hrajú veľkú úlohu atribúcie, dá sa prepokladať, že kľúčové budú i pri určovaní prežívaného šťastia (DeNeve & Cooper, 1998).

Ak boli skúmané črty v tejto štúdii zoskupené podľa 5-faktorového modelu, najvýznamnejšie korelovala s životnou spokojnosťou opäť neuroticita, a to podľa očakávania záporne. Naopak extravergia a prívetivosť korelovali pozitívne s pozitívnym afektom. Prekvapivé bolo však zistenie, že najsilnejším pozitívnym prediktorom životnej spokojnosti bola svedomitosť, čo si autori vysvetľujú tým, že mať kontrolu nad svojím životom a dosahovať ciele vo veľkej miere zvyšuje kvalitu života (DeNeve & Cooper, 1998).

Pri skúmaní je potrebné byť dôsledný i pri používaní pojmov, pretože vzťah osobnosti a psychologického versus subjektívneho well-beingu sa mierne líši. Faktory Big Five dokážu vysvetliť väčšiu časť psychologického než subjektívneho well-beingu (Butkovic, Brkovic & Bratko, 2012; Anglim & Grant, 2016), a zároveň korelácie psychologického well-beingu s Big Five sú silnejšie. To je v súlade so zistením, že Big Five koreluje silnejšie s kontrolou nad prostredím a seba prijatím, ktoré patria k dimenziám psychologického well-beingu C. Ryff (1989), než so spokojnosťou so životom, ktorá patrí k dimenziám subjektívneho well-beingu. Ukazuje sa, že zatiaľ čo neuroticita a extravergia lepšie predikujú subjektívny well-being, prívetivosť, otvorenosť skúsenostiam a svedomitosť majú užší vzťah s psychologickým well-beingom (Anglim & Grant, 2016).

Ak sa pozrieme do ešte väčšej hĺbky vzťahu psychologického well-beingu a osobnosti, zistíme, že extravergia, svedomitosť a nízka neuroticita budú korelovať s dimenziami seba prijatia, zvládania prostredia a životného cieľa, otvorenosť skúsenostiam

koreluje s osobným rastom a prívetivosť a extravézia korelujú s dobrými vzťahmi, zatiaľ čo nízka neuroticita je v úzkom vzťahu k vysokej autonómii (Schmutte & Ryff, 1997).

Veľmi zaujímavé a prekvapivé výsledky nám poskytol Soto (2015) v svojej relatívne nedávno publikovanej longitudinálnej štúdií zameranej na vzťah subjektívneho well-beingu a faktorov Big Five – tá totiž skúmala nielen vplyv črt osobnosti na jednotlivé aspekty well-beingu, ale i opačný smer – ako môže well-being meniť osobnosť jedinca. V zhode s predchádzajúcimi výskumami sa potvrdil výrazný vzťah well-beingu s extravéziou, prívetivosťou a svedomitosťou, negatívne koreloval well-being s neuroticitou (DeNeve & Cooper, 1998; Weiss, Bates & Luciano, 2008) Zistilo sa ale zároveň, že u osôb, ktoré boli pôvodne extrovertné, prívetivé, svedomité a emočne stabilné, časom rástla hodnota well-beingu. Najväčší prínos je ale v zistení, že osoby s pôvodne vysokými hodnotami well-beingu sa v čase stávali postupne viac prívetivými, svedomitými, emočne stabilnými a introvertnými. Tieto výsledky nabúravajú doterajšie presvedčenie, že well-being je závislý od črt osobnosti a tam ich vzťah končí, ale podporuje hypotézu, že well-being a osobnosť na seba vplývajú po celý život recipročne (Soto, 2015).

V kapitole venujúcej sa vybraným modelom a teóriám šťastia sme popísali trojfaktorový model Sonye Lyubomirsky, ktorý za relatívne stabilný faktor šťastia považoval tzv. "set-point", teda osobné nastavenie jedinca v miere šťastia, ktorú dokáže prežívať v závislosti na enviromentálnych premenných a dedičnosti (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Set-pointom a osobnostnými premennými sa zaoberalo niekoľko ďalších štúdií. Ako jeden z prekvapivých poznatkov sa ukázalo, že set-point je nielen osobnostne veľmi individuálny, ale rôzne podnety a udalosti v živote môžu viesť k trvalým zmenám v jeho úrovni a tiež to, že miera adaptácie na tieto podnety sa takisto medzi jedincami významne líši (Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003, 2004). Weis, Bates a Luciano (2008) takisto potvrdili, že vrodené črty osobnosti môžu ovplyvňovať, do akej miery dochádza k trvalým zmenám set-pointu vplyvom podnetov z prostredia a ako veľmi je setpoint rozkolísaný po narušení enviromentálnymi premennými. To znamená, že osobnosť vytvára čosi ako afektívnu rezervu na horšie časy, ktorá sa môže hodiť pri nutnosti emočného zotavovania zo stresu a frustrácie.

Z psychologického uhla pohľadu sa dá nájsť niekoľko rôznych mechanizmov, ktoré môžu vysvetľovať vzťah osobnosti a šťastia. Vzťah extravenzie k šťastiu sa zdá byť ovplyvňovaný premennými ako sú asertivita, sociálne správanie, rôzne sociálne situácie a prostredie, sociálne zručnosti, črta spoločenskosti a používanie pozitívneho non-verbálneho i verbálneho štýlu u extravertov (Pishva, Ghalehban, Moradi & Hoseini, 2011). Niektorí výskumníci sa prikláňajú k názoru, že extravenzia a neuroticizmus zosilňujú účinky v systéme odmeny a trestu (v tomto poradí) a ovplyvňujú tým prežívaný afekt, iní veria, že ide o to, ako osobnosť nepriamo a inštrumentálne ovplyvňuje zážitky, s ktorými sa jedinec stretáva, a zástupcov má i teória, že osobnosť a šťastie zdieľajú spoločné gény (Pishva, et al., 2011).

Štúdia autorov Weis, Bates a Luciano (2008) si zaslúži viac pozornosti, šlo totiž o rozsiahly výskum, v ktorom autori testovali takmer tisíc párov dvojčiat a skúmali, aká je spojitosť medzi subjektívnym well-beingom a osobnosťou, a to hlavne z hľadiska genetiky. Zistenia štúdie boli veľmi užitočné pre pochopenie vzťahu týchto konštruktov. Autori potvrdili svoju hypotézu, že dedičné zložky well-beingu priamo súvisia s dedičnou dispozíciou faktorov 5-faktorového modelu osobnosti. Ukázalo sa tak, že well-being koreluje významne s faktormi neuroticizmu, extravenzie a svedomitosti, pričom vysoká miera extravenzie a svedomitosti predpokladá vyšší well-being, zatiaľ čo korelácia well-beingu s neuroticitou je negatívna. Štatistická signifikantnosť bola výrazne významnejšia u monozygótnych dvojčiat než u dizygótnych a autori sa domnievajú, že štúdia podporuje predpoklad, že osobný well-being a osobnosť zdieľajú spoločné gény, ktoré ich podmieňujú (Weiss, Bates & Luciano, 2008). Podobný efekt bol pozorovaný u šimpanzov, kde sa črta dominancie vyskytovala spoločne s vyšším subjektívnym well-beingom a bola preukázateľne dedičná. Autori túto genetickú koreláciu medzi dominanciou a well-beingom zastrešili pojmom kovitalita, ktorý vnímajú ako opak často používaného pojmu komorbidity (Weiss, King & Enns 2002).

Doplňujúci pohľad na vec ponúkla tiež štúdia venujúca sa skúmaniu strachu z pocitu šťastia. Podľa autorov dokáže osobnosť ovplyvňovať i to, v akej miere má človek averziu k prežívaniu príjemných pocitov. Ukázalo sa, že vyššia prívetivosť a neuroticizmus potencujú efekt strachu zo šťastia na prežívanie pozitívnych emócií, vyššia úroveň extravenzie, svedomitosti a otvorenosti skúsenostiam naopak tento efekt oslabovala (Agbo & Ngwu, 2017).

Odhliadnuc od faktorov osobnosti, s vyšším subjektívnym well-beingom pozitívne koreluje i vyššia emočná inteligencia (Szczygiel & Mikolajczak, 2017). Pravdepodobnou príčinou tohto faktu je, že ľudia, ktorí lepšie rozumejú svojmu emočnému prežívaniu a sú zručnejší v jeho ovládaní, budú schopní viac vyťažiť zo svojich pozitívnych emócií, zintenzívniť ich a predĺžiť ich trvanie, zatiaľ čo negatívne prežitky dostanú menej priestoru. Tento jav súvisí so schopnosťou jedinca vychutnávať si prítomný okamih, pokiaľ za to stojí a môže vysvetľovať rozdielnu efektivitu intervencií pozitívnej psychológie u rôznych osôb (Shueller, 2010, 2012; Lyubomirsky & Layous, 2013; Senf & Liao, 2013).

Náš záujem by mohol vzbudiť ešte jeden pohľad na osobnostné prediktory šťastia. Autori Elaine N. Aronová a Arthur Aron (1997) popísali koncept senzorickej senzitivity, ktorú považujú za špecifickú črtu osobnosti a domnievajú sa, že sa v populácii vyskytuje skupina jedincov s vyššou a nižšou senzitivitou. Autori zdôrazňujú, že hoci je senzorickej senzitivita významne prepojená s introvertnosťou, nejde o totožný koncept, rovnako je táto premenná nezávislá na emočnej stabilite. Výskum ukazuje, že práve senzitivita jedinca môže ovplyvňovať význam negatívnych zážitkov v detstve na budúcu spokojnosť so životom (Booth, Standage & Fox, 2015). A hoci mnohé výskumy ukazujú na negatívne dopady tejto črty na šťastie a životnú spokojnosť, resp. na frekvenciu výskytu depresie či úzkosti (Liss, Timmel, Baxley, & Killingsworth, 2005; Sobocko & Zelenski, 2005; Booth, Standage & Fox, 2015), pribúdajú i dôkazy, že táto črta môže život jedinca a jeho vnímavosť voči modulácii emočného prežívania ovplyvňovať pozitívne (Aron, Aron & Davies, 2005; Greven, et al., 2012). Preto si koncept senzorickej senzitivity zaslúži pri skúmaní šťastia našu pozornosť a bližšie sa mu venujeme v osobitnej kapitole tejto práce.

Napriek neodškriepiteľnému prepojeniu črt osobnosti a šťastia je vhodné pozeráť s túto tému s nadhľadom a vnímať i hranice, ktoré ich vzťah má a ktoré naopak poskytujú priestor nám, aby sme so šťastím pracovali. Zaujímavým pozorovaním štúdie zameranej na dospelých i adolescentov a ich osobnosť a well-being bol fakt, že u adolescentov boli črty osobnosti zodpovedné za väčšiu časť rozptylu well-beingu, než tomu bolo u dospelých (Butkovic, Brkovic & Bratko, 2012). To by mohlo naznačovať, že s postupujúcim vekom sa vplyv osobnosti na prežívané šťastie pomaly zmierňuje.

Ako zdôrazňuje McCrea (2011), efekt osobnosti na well-being je síce výrazne vyšší než efekt veku, rasy, vzdelania alebo príjmu, ale napriek tomu je celkovo slabý až mierny. Hoci Steel, Schultz a Schmidt (2008) v svojom výskume našli zatiaľ najvyšší podiel osobnosti (63%) na well-beingu jedinca, i tak vidíme, že tretina celkového výsledku je na osobnosti nezávislá. Práve to môžeme vnímať ako dôkaz pre potenciál pozitívnej psychológie a pre využívanie intervencií zvyšujúcich prežívané šťastie.

6 Nástroje na meranie šťastia

Drvivá väčšina metód merajúcich šťastie a jeho príbuzné premenné, je postavená na princípe sebahodnotenia. V tejto kapitole uvádzame stručný prehľad najčastejšie používaných nástrojov, primárne z oblasti hedonických konceptov šťastia, uvádzame ale i príklady na škály venované eudaimonickému well-beingu.

Existuje viacero štúdií zaoberajúcich sa dostupnými metódami na meranie šťastia (Roscoe, 2009; McDowel, 2010; Cooke, Melchert & Connor, 2016) medzi nimi ale doporučujeme novšiu prehľadovú štúdiu (Linton, Dieppe & Medina-Lara, 2016), ktorá pokryla až 99 dosiaľ vytvorených metód a poskytuje tak pre výskumníkov dobrú orientáciu v nástrojoch, ktoré majú v rámci pozitívnej psychológie k dispozícii. Medzi iným sa z nej dozvedáme, že prevažná väčšina nástrojov je doteraz postavená na definícii well-beingu podľa Dienera (1984) alebo podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (2004).

Metóda vydaná Svetovou zdravotníckou organizáciou pod názvom **WHO – 5 - položkový index well-beingu** (World Health Organization 5-item well-being index, 1998) vznikla pôvodne z nástroja na meranie depresie a úzkosti a mala 28 položiek, neskôr bola ale skrátená do úspornej a ľahko administrovateľnej verzie. Ide o sebahodnotiacu škálu merajúcu aktuálny well-being jedinca. Bola preložená do viac ako 30 jazykov a stále je veľmi rešpektovaná pre svoju praktickosť a vysokú reliabilitu. Treba poznamenať, že cieľom vytvorenia tejto škály je v skutočnosti skôr detekcia depresívnych symptómov a do veľkej miery chápe well-being ako kvalitu života (Topp, Østergaard, Søndergaard & Bech, 2015).

Medzi klasiky pozitívnej psychológie patrí **Škála životnej spokojnosti** (The Satisfaction with Life Scale), ktorá sa zameriava špecificky na globálnu spokojnosť so životom a nepokrýva ďalšie premenné, ako je napr. pozitívny afekt. Autori ju doporučujú ako doplnujúcu metódu k iným metódam zaoberajúcim sa well-beingom, prípadne psychopatológiou (Pavot & Diener, 1993).

Na meranie dimenzií afektu je možné použiť **Škálu pozitívneho a negatívneho afektu PANAS** (The Positive and Negative Affect Schedule), ktoré sú tvorené dvoma 10-položkovými škálami (Watson, Clark & Tellegen, 1988). Podľa autorov má metóda v porovnaní s inými nástrojmi výborné psychometrické vlastnosti a hlavne dobrú reliabilitu v čase (testované s 2-mesačným odstupom). Ak je použitá s krátkodobými formuláciami (dnes, práve teraz,...), je škála citlivá na zmeny v afekte, zároveň ale dokáže odhadovať stabilitu v afekte z dlhodobého hľadiska, resp. v zmysle črty, ak je používaná s výrazmi evokujúcimi trvalé nastavenie (za posledný rok, vo všeobecnosti,...).

Oxfordský inventár šťastia (Oxford Happiness Inventory) (Argyle, Martin, & Lu, 1995) bol navrhnutý ako všeobecná metóda na meranie osobného šťastia, pôvodne so zámerom interného používania na Oxfordskej univerzite na konci 80. rokov. Metóda sa inšpirovala Beckovým dotazníkom depresie, vďaka ktorému zrkadlovo vzniklo 20 položiek relevantných v téme well-beingu a niekoľko ďalších položiek bolo pridaných. Neskôr bola vytvorená nová verzia pod názvom **Oxfordský dotazník šťastia** (Oxford Happiness Questionnaire) (Hills & Argyle, 2001), ktorá je podľa autorov ľahšie administratívateľná a má i skrátenú 8-položkovú verziu.

Lyubomirsky a Lepper (2010), ktorí sa prikláňajú k subjektivistickému pohľadu na hodnotenie šťastia, vytvorili **Škálu subjektívneho šťastia** (The Subjective Happiness Scale), ktorá má len štyri položky. Položky sú orientované na posúdenie vlastného šťastia skôr z dlhodobého hľadiska a v porovnaní s druhými. Podľa autorov je škála vhodná pre použitie u respondentov rôzneho veku, povolania, jazyka či kultúrneho zázemia.

Globálna škála šťastia (Global Happiness Scale) pozostávajúca zo štyroch položiek si kladie za cieľ merať súhrnné šťastie jedinca, ktoré stotožňuje s jeho eudaimonickým chápaním, preto sa snaží dištancovať od merania hedonického aspektu šťastia (Parackal, 2015).

Ryff a Keyes (1995) vytvorili **Škálu psychologického well-beingu** (The Scale of Psychological Well-being), ktorá je postavená na operacionalizácii šiestich dimenzií well-beingu, ktorými Ryff zadefinovala psychologický well-being ako taký. Škála má viacero verzii v závislosti od počtu použitých položiek.

Diener prináša i nové metódy na meranie well-beingu. **Škála optimálneho prosperovania** (The Flourishing Scale) je krátke 8-položková škála, v ktorej jedinec sám hodnotí, ako vníma svoje úspechy na poli vzťahov, sebadôvery, zmyslu a optimizmu. Výsledkom škály je jednoduché skóre psychologického well-beingu (Diener, et al. 2010). Táto škála má dobré psychometrické vlastnosti a koreluje s inými škálami pre psychologický well-being.

Ďalšou novinkou je **Škála pozitívnych a negatívnych zážitkov** (The Scale of Positive and Negative Experience), má 12 položiek (šesť pre každú oblasť) a podľa Dienera má veľa výhod oproti predchádzajúcim nástrojom na meranie pozitívnych a negatívnych emócií. Zameriava sa na pozitívne a negatívne pocity širokého rozsahu prežívané v posledných štyroch týždňoch (Diener, et al., 2010).

Meracích nástrojov určených na skúmanie fenoménov pozitívnej psychológie je v túto chvíľu už nepreberné množstvo a pokrývajú väčšinu aspektov šťastia, o ktorých rôzne teoretické prístupy hovoria. Pripomíname ešte raz, že prehľad uvedený v tejto kapitole je stručný a za účelom výberu vhodnej metódy na skúmanie šťastia alebo príbuzných premenných doporučujeme zmieňované prehľadové štúdie zamerané na túto tému.

7 Intervenčné stratégie ovplyvňujúce prežívanie šťastia

7.1 Definícia intervenčných stratégií pozitívnej psychológie

Intervencie zamerané na zvyšovanie well-beingu sú jednou z odpovedí pozitívnej psychológie na otázku, ako možno pracovať na podpore pozitívnych emócií pre seba samého. Viacero štúdií doteraz ukázalo, že ich účinnosť je viac než sľubná (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Ruini, Belaise, Brombin, Caffo, & Fava, 2006; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2008; Sin & Lyubomirsky, 2009).

Sin a Lyubomirsky (2009) upozorňujú, že k pozitívnym intervenciám nemôžeme zaradiť tie aktivity, ktoré smerujú k náprave, liečeniu a odstraňovaniu patologických a deficitných stavov v psychickom zdraví, ale naopak, ich úlohou je smerovať k posilňovaniu silných stránok jedinca. Tieto intervencie definujú ako „*terapeutické metódy alebo zámerné aktivity, ktorých cieľom je podporovať pozitívne emócie, správanie a myslenie,*“ (Sin & Lyubomirsky, 2009, s. 468).

Na psychologické intervencie zamerané na zvyšovanie šťastia je možné nazerať aj cez časovú dimenziu a členiť ich tak do troch skupín (voľne podľa Styron, 2005):

A) Práca s minulými zážitkami

Tieto intervencie sa zameriavajú na pozitívne prijatie minulosti a spôsob, akým vnímame svoje spomienky. K týmto technikám patria napríklad vďačnosť, odpúšťanie, „tri dobré veci“, atď.

B) Prežívanie pozitívnych emócií v prítomnosti

Pracujú hlavne s pozornosťou, ktorú sústredia na práve prežívanú chvíľu a jej užívanie si. Takto funguje vychutnávanie si prítomných okamihov, zážitky plynutia alebo zvyšovanie pocitov zmysluplnosti.

C) Stratégie orientované na pozitívnu budúcnosť

Pozitívne prežívanie v prítomnosti je ovplyvnené aj tým, ako vnímame budúcnosť. Preto mnohé intervencie kladú dôraz na fenomény, ako je nádej, viera, optimizmus, alebo učia ako sa tešiť na veci, ktoré nás čakajú.

Odhodlané a vytrvalé uplatňovanie týchto stratégií je cestou, vďaka ktorej môžu tí, ktorí šťastie zažívajú menej často, zvýšiť svoju kvalitu života a spokojnosť (Boehm & Lyubomirsky, 2009).

7.2 Efektivita intervenčných stratégií pozitívnej psychológie

Úspešnosť pozitívnych psychologických stratégií sa opakovane potvrdzuje. Rôzne štúdie a tiež metaanalýzy výskumov zameraných na tieto techniky zhodne potvrdzujú, že hoci je ich efekt často iba slabý až mierny, sú úspešné pri zlepšovaní subjektívneho well-beingu, psychologického well-beingu, pozitívneho afektu alebo pri znižovaní depresívnych symptómov (používané pojmy a nástroje sa v posudzovaných štúdiách mierne líšia) (Seligman, et al., 2005; Sin & Lyubomirsky, 2009; Bolier, et al., 2013; Hendriks, et al., 2018; Hendriks, et al., 2019). Keďže väčšina týchto výskumov je realizovaná na euroamerickej populácii, Hendriks s kolektívom (2018) uskutočnil i metanalýzu špecificky pre krajiny mimo západnej Európy, USA a ďalších vybraných krajín a našiel dokonca ešte výraznejší efekt pozitívnych intervenčných techník než tomu bolo u západnej populácie (tento rozdiel však do istej miery prisúdil nízkej kvalite posudzovaných štúdií).

Podľa metaanalýzy 39 štúdií zameraných na intervenčné stratégie (Bolier, et al., 2013) zahŕňajúcich ako svojpomocné techniky, tak skupinové a individuálne terapeutické intervencie, sú intervencie pozitívnej psychológie solídnym nástrojom na zvyšovanie ako subjektívneho, tak psychologického well-beingu, a to napriek tomu, že ich efekt je globálne mierny až slabý. K rovnakým výsledkom sa dopracovala pomerne čerstvá metanalýza 50 výskumov uskutočnených za posledných 20 rokov, tá navyše zistila, že pozitívne intervencie majú výraznejší efekt na psychologický než subjektívny well-being (Hendriks, et al., 2018). Oba kolektívy autorov sa ale zhodujú na tom, že sú potrebné dôkladnejšie a kvalitnejšie vedené štúdie, ktoré by priniesli relevantnejšie údaje v tejto téme.

Účinnosť týchto intervencií sa teda zdá byť jasná, otázkou ale je, ktoré typy stratégií môžu priniesť najlepšie výsledky. Jedna zo štúdií (Gorlin, Lee & Otto, 2018) sa snažila priniesť do tejto témy viac svetla a zamerala sa na intervencie zmieňované v Bolierovej

(2013) metaanalýze. Na jej základe sa zdá, že najsolídnejšie výsledky pri zvyšovaní well-beingu prinášajú tie intervencie, ktoré sú orientované na budúcnosť (optimizmus, plánovanie) alebo zamerané na dosahovanie cieľov, prípadne využívajú vďačnosť. Techniky pracujúce s minulými zážitkami alebo prítomnosťou prinášali menej signifikantné výsledky (Gorlin, Lee & Otto, 2018). Účinnosť týchto techník je ale závislá i na osobnosti klienta/pacienta (Schueller, 2012), preto by bola škoda niektorú skupinu techník zavrhnúť ako málo efektívnu. Naopak, široká paleta techník pozitívnej psychológie nám prináša možnosť prispôbiť terapiu na mieru klientovi.

Hoci sú pozitívne intervencie prevažne skúmané na zdravej populácii a vo vzťahu k well-beingu, existujú i dôkazy ich užitočnosti pre klinickú populáciu. Vieme tak, že majú potenciál znižovať úzkosť a depresiu u pacientov s psychiatrickými či somatickými problémami (Chakhssi, et al., 2018) a mohli by byť účinné i pri zvládaní bolesti, osvedčili sa totiž pre pacientov s chronickou bolesťou, u ktorých zlepšili nielen well-being a znížili depresívne symptómy, ale priniesli aj zníženie pociťovanej bolesti (Mueller, 2016).

Intervenčné stratégie pozitívnej psychológie sa ukázali byť dokonca rovnocenne účinné pri liečbe depresie v porovnaní s kognitívne – behaviorálnou terapiou (Chaves, et al., 2016). Vzhľadom k tomu, že KBT patrí k uznávaným formám terapie v prípade afektívnych porúch, ide o silný argument v prospech pozitívnej psychológie a prináša to možnosť rozšírenia možnosti liečby pre pacientov s depresiou, či inými poruchami.

Máme i ďalšie doplnujúce poznatky – intervencie sú úspešnejšie, ak ich priebeh trvá dlhšie, obzvlášť efektívne sú pre osoby s psychickými potiažami a efektivitu zvyšuje, ak sú aplikované tvárou v tvár s druhou osobou (Bolier, et al., 2013). K ich účinnosti prispieva vyššia inteligencia klienta (Proyer, et al., 2016). Čo je ešte dôležitejšie a zaujímavejšie, efekt pozitívnych cvičení sa zvyšuje, ak sú využívané kombinovane, to znamená, že do čím viac pozitívnych aktivít sa jedinec zapojí, tým výraznejšie výsledky mu môžu priniesť (Schueller & Parks, 2012). A pomáha, ak má jedinec možnosť výberu, pretože niektoré techniky sú preňho vhodnejšie než iné (Schueller, 2010; Schueller & Parks, 2012)

7.3 Osobnosť jedinca a intervencie pozitívnej psychológie

Podľa Lyubomirsky a Layous (2013) je osobnosť ďalšou zložkou, ktorá popri motivácii, snahe a osobných presvedčeniach, najviac ovplyvňuje, do akej miery budú pre človeka pozitívne aktivity užitočné.

Tak, ako v prípade well-beingu, ktorý sa u ľudí prejavujú veľmi rozmanito v závislosti od ich osobnosti a ďalších faktorov, i intervenčné techniky nefungujú pre každého jedinca rovnako a je nutné prihliadať taktiež k osobnostným premenným.

V prvom rade sa u ľudí líši miera, do akej sú schopní reagovať na snahu o indukciu nálady – či už pozitívnej alebo negatívnej. Experimentálne sa potvrdilo, že extroverti reagujú výraznejšie na pozitívne vplyvy k zlepšeniu nálady v porovnaní s introvertmi, ktorých reakcia je menej výrazná. Naopak, pokiaľ ide o indukciu negatívnej nálady, najvyššiu reaktivnosť nájdeme u osôb s vysokou neuroticitou (Larsen & Ketelaar, 1991).

Existuje ale viac dôkazov, že introverti a extroverti profitujú pri hľadaní šťastia z rôznych stratégií. Shueller (2010, 2012) skúmal efektivitu rôznych intervenčných techník na zvyšovanie šťastia vo vzťahu k extravertii a zistil, že hoci všeobecne boli všetky tieto stratégie účinné pri zvyšovaní pozitívneho afektu a znižovaní depresívnych symptómov, miera ich efektivity sa u extrovertov a introvertov líšila. Zatiaľ čo introverti profitovali hlavne z techník, ako sú aktívne-konstruktívne reagovanie, zapisovanie troch dobrých vecí za deň a využívanie silných stránok charakteru, extroverti dosahovali lepšie výsledky u prejavenia vďačnosti a vychutnávania (všímavosti). Rozdiel v efekte medzi týmito dvoma skupinami bol najvýraznejší práve pri technike prejavenia vďačnosti. Možným vysvetlením je, že introverti musia vyvinúť väčšie úsilie pri aktivitách vyžadujúcich kontakt s ďalšími osobami, zatiaľ čo pre extrovertov je zisk z takejto úlohy viac priamočiary.

Senf a Liao (2013) sa zamerali na skúmanie vzťahu osobnosti a intervencií zameraných na vďačnosť a využívanie silných stránok charakteru. Zistili, že extravertia a otvorenosť skúsenostiam sú tými faktormi, ktoré najviac prispievajú k efektívite týchto intervencií, to znamená, čím viac je jedinec extravertovaný a otvorený novým zážitkom, tým väčšiu šancu má, že preňho intervencie pozitívnej psychológie prinesú požadované výsledky.

Podľa McCrea (2011) každý typ osobnosti potrebuje na mieru nastavený typ pozitívnej intervencie. Zatiaľ čo extrovert bude profitovať z techník, ktoré majú sociálny kontext, introverti budú uprednostňovať tie, ktoré vykonávajú sami. Rozmanitosť bude dôležitá pre osoby s vysokou otvorenosťou skúsenostiam, osoby, u ktorých je otvorenosť nízka, budú preferovať opakované rutinné aktivity, a prívetivé osoby zažijú viac pozitívnych emócií, ak sa zapoja do cvičenia uplatňujúceho túto črtu (McCrea, 2011).

Ak opustíme klasické faktory osobnosti, načrtnú sa ďalšie zaujímavé možnosti nazerania na túto problematiku. Seargeant a Mongrain (2011) sa zaoberali využitím pozitívnej psychológie u depresívne ladených typov osobnosti a zistili, že i v tomto prípade sa prejavuje špecifických vzťah účinnosti intervencií a konkrétnych typov osobnosti. Ukázalo sa napríklad, že zatiaľ čo sebakritickí jedinci považujú techniku prejavovania vďačnosti za veľmi užitočnú, neisté osoby ju vnímajú ako neefektívnu a dokonca zraňujúcu ich sebavedomie (Sergeant & Mongrain, 2011).

Zaujímavú otázku si položili i švajčiarski vedci, ktorých pre zmenu zaujímalo, či techniky zamerané na využitie humoru budú takisto úspešné v závislosti od osobnosti klienta. Ukázalo sa, že najväčší efekt majú takéto cvičenia pre extrovertov – ako by sa pravdepodobne dalo očakávať. Ale dôležitejšou premennou bola samotná zmena úrovne humoru, ktorá korelovala s účinnosťou techník. To znamená, že čím viac sa zvýšila úroveň humoru u klientov v priebehu štúdie, tým viac stúpala aj ich well-being. Autori sa domnievajú, že tento fakt poukazuje na užitočnosť humoru, ako pre veselšie osobnosti, tak i pre serióznejších jedincov (Wellenzohn, Proyer & Ruch, 2018).

Okrem osobnosti ako takej ovplyvňuje voľbu stratégií vedúcich k zvyšovaniu well-beingu i etnicita a kultúrne prostredie, v ktorom vyrastáme, pravdepodobne preto, že súvisí s tým, ktoré aspekty šťastia si najviac vážime. Jedinci v individualistických kultúrach preferujú stratégie zamerané na zvýšenie nabudzujúcich pozitívnych emócií – vzrušenia, nadšenia, zatiaľ čo kolektivistické národy si viac považujú pokoj a vyrovnanosť (Tkach & Lyubomirsky, 2006). Preto to, aká technika zvyšovania šťastia nám najviac vyhovuje, musí vychádzať z našich presvedčení o ideálnej podobe prežívania šťastia. Proyer, Gander, Wellenzohn a Ruch (2016) sa v svojej štúdií dopracovali k zisteniu, že pozitívne môže s užitočnosťou intervencií korelovať i vyššia inteligencia, zdôrazňujú ale, že túto myšlienku je nutné brať s rezervou, pretože

neznamená, že by intervencie pozitívnej psychológie boli vhodné len pre osoby s vyššou inteligenciou.

Osobnostné premenné pri voľbe vhodných intervencií stimulujúcich prežívanie šťastia sú doménou, ktorá si zasluhuje viac vedeckej pozornosti, pretože dosiaľ nie je naplno preskúmaná. O to viac, že užitočnosť takéhoto poznania je nedoceniteľná a pre psychologickú prax by mohla priniesť mnoho pozitívnych stimulov.

7.4 Najznámejšie intervencie pozitívnej psychológie

V tejto časti práce predstavujeme najznámejšie intervenčné stratégie pozitívnej psychológie, ktoré boli preverené empirickými štúdiami a zaznamenali úspešné výsledky v zvyšovaní prežívaného šťastia. Viac pozornosti venujeme technike zvyšovania všímavosti, ktorá je predmetom záujmu v empirickej časti tejto práce.

7.4.1 Zvyšovanie všímavosti

Pri téme všímavosti je potrebné sa najskôr zamerať na jej definovanie, pojem je totiž často používaný v rôznych kontextoch.

V súčasnosti je populárny predovšetkým koncept „mindfulness“ (prekladá sa tiež ako „všímavosť“), ktorý vychádza z budhistickej tradície a má vyjadrovať schopnosť ponímania vecí, aké sú v skutočnosti (Slezáčková, 2012). Druhou možnosťou chápania pojmu je „vychutnávanie“ („savouring“, Bryant, 2003), ktoré zameriava pozornosť na pozitívne podnety a zážitky. Každému z konceptov sa venujeme v nasledujúcom texte zvlášť a podrobnejšie.

7.4.1.1 Mindfulness

Koncept mindfulness uviedol do terapeutickej praxe už v 70. rokoch Jon Kabat-Zinn (2003), ktorý vytvoril program tzv. redukcie stresu pomocou všímavosti (mindfulness-based stress reduction). Jeho prístup predpokladá, že mentálne a emočné faktory majú významný vplyv na naše zdravie, regeneráciu a hlavne schopnosť žiť kvalitný a uspokojivý život (Šlepecký, Praško, Kotianová & Vyskočilová, 2018).

Mindfulness podľa Kabat-Zinna súvisí so špecifickými kvalitami osobnosti ako sú uvedomelosť a schopnosť plnej pozornosti, ktoré môžu byť trénované a rozvíjané vďaka meditácii. Ako operacionálnu pracovnú definíciu mindfulness navrhuje: „*všímavosť, ktorá sa objavuje vďaka zámernému zameraniu pozornosti, v prítomnom okamihu a bez predsudkov, na vynárajúci sa zážitok moment za momentom,*“ (Kabat-Zinn, 2003, s.145).

Slezáčková (2012, s.79) koncept tiež vymedzuje ako „*vedomé zameranie pozornosti na to, čo prináša prítomná chvíľa*“. Langerová (2002) popisuje mindfulness ako flexibilný stav mysle, v ktorom sme otvorení novému a citliví na kontext a perspektívu, nachádzame sa ale v prítomnom okamžiku. Byť všímavý tak vyžaduje (voľne podľa Snyder & Lopez, 2007):

- a) prekonať túžbu eliminovať neistotu v každodennom živote,
- b) potlačiť sklony prepadať automatickému správaniu,
- c) menej často hodnotiť seba, druhých, či situácie.

Autori Shapiro, Carlson, Astin a Freedman (2006) navrhli model, ktorý podľa nich zachytáva spôsob, akým mindfulness pozitívne ovplyvňuje prežívanie jedinca. Podľa ich modelu má mindfulness tri základné zložky (voľne podľa Shapiro, et al., 2006):

1. Zámer – účel, s akým jedinec pristupuje k všímavosti.
2. Pozornosť – sústredené pozorovanie všetkých dejov, vnútorných či okolitých v daný moment.
3. Postoj – v prvom rade nezaujatý a bez predsudkov a očakávaní, postoj môže zahŕňať i rôzne iné kvality, ktoré vnášame do nášho pozorovania.

Autori ďalej prinášajú pojem „znovuvnímanie“ - „repercieving“ (Shapiro, et al., 2006, s. 377), ktorý považujú za zastrešujúci pre doplňujúce mechanizmy, ktoré vedú u jedinca k zmene a pozitívnym výsledkom. Medzi nimi zdôrazňujú napríklad sebakontrolu, ujasnenie hodnôt, kognitívnu, emočnú a behaviorálnu flexibilitu a expozíciu.

Efektívite mindfulness sa dostalo vo výskume dôkladnej pozornosti a opakovane sa ukazuje, že prináša veľmi sľubné výsledky. Metaanalýzy väčšieho množstva výskumov zaoberajúcich sa účinnosťou mindfulness potvrdila, že táto intervenčná metóda je užitočná nielen pri boji s psychickými potiažami, ale rovnako i somatickými diagnózami, pri práci s bolesťou a pri snahe zvýšiť well-being jedinca (Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004; Gu, Strauss, Bond & Cavanagh, 2015).

V jednej zo štúdií sa tím pod vedením Grossmana (2007) snažil preukázať pozitívne účinky mindfulness aplikovanej v podobe intervencie u pacientiek trpiacich fybromyalgiou. Pacientky absolvovali v priebehu ôsmich týždňov pravidelné spoločné sedenia s lektorkou,

kde boli usmerňované v technikách zvyšovania všímovosti, možnostiach meditácie a jogy. Okrem toho sa zaviazali praktizovať každý deň 45-minútové cvičenia s rovnakým zameraním. Výsledky v závere výskumu ukázali, že benefity intervencie zahŕňali okrem zníženia frekvencie symptómov ochorenia, menej častých prejavov úzkosti, depresie a zlepšeného zvládania choroby, tiež zvýšené hodnoty v prípade well-beingu. Efekt sa ukázal významný i pri reteste po troch rokoch od intervenčného programu, čo poukázalo na dlhodobé účinky praktizovania mindfulness techník (Grossman, Tiefenthaler-Gilmer, Raysz & Kesper, 2007). Využitie mindfulness bolo podobne účinné pri liečbe depresie (Zautra a kol., 2008), zmierňovaní úzkosti u pacientov s rakovinou (Zhang a kol., 2015), terapii pacientov so závislosťou (Skanavi, Laqueille & Aubin, 2011), osôb s ADHD (Cairncross & Miller, 2016), ako aj pri mnohých ďalších oblastiach, ktorými sa v súčasnosti výskum vo vzťahu k mindfulness zaoberá.

Greeson (2009), ktorý sa venoval prehľadu štúdií zameraných na mindfulness, zistil, že pestovanie vlastnej všímovosti sa spája s menším stresom, pozitívnejším stavom mysle a môže pozitívne ovplyvniť imunitný systém, spánok a životný štýl.

Ukázalo sa zároveň, že nielen pri priamom kontakte s osobou terapeuta, ale i v online forme, pri ktorej sú inštrukcie k cvičeniam zadávané len na internete, je mindfulness prospešná pri zlepšovaní zdravia, podpore well-beingu a znižovaní stresu a depresívnych symptómov (Spijkerman, Pots & Bohlmeijer, 2016).

V súčasnosti sa vďaka popularite mindfulness objavujú techniky na nej založené i v rôznych terapeutických prístupoch, z ktorých je možno najvýraznejšia kognitívne-behaviorálna terapia. Hlavným princípom mindfulness je zameranie na prítomnú chvíľu, čo je KBT, ktorá sa zameriava na riešenie prítomných problémov a ktorá vychádza z predpokladu, že dôsledky nášho chovania v minulosti ovplyvňujú chovanie v prítomnosti i budúcnosti, veľmi blízke (Šlepecký, et.al., 2018).

7.4.1.2 Vychutnávanie

Iným konceptom, ktorý sa taktiež spája so zvyšovaním všímavosti, je „vychutnávanie“ („savouring“) (Slezáčková, 2012). Vychutnávanie spočíva v regulácii pozitívnych emócií, najčastejšie vytváraním, udržovaním a povzbudzovaním pozitívneho afektu, a to zvyšovaním pozornosti voči pozitívnym zážitkom z minulosti, prítomnosti a budúcnosti (Bryant, Chadwick & Kluwe, 2011).

Podľa Bryanta (2005, podľa Snyder & Lopez, 2007, s. 364), ktorý je autorom pojmu savouring, vychutnávanie môže existovať v troch základných formách:

1. očakávanie alebo radosť z nadchádzajúcej pozitívnej udalosti,
2. nachádzať sa v prítomnom okamihu, resp. myslieť alebo konať tak, aby sme zintenzívnili či predĺžili pozitívny zážitok,
3. spomínanie na pozitívne udalosti pre znovuoživenie príjemných pocitov a myšlienok.

Vychutnávanie tak môžeme uplatňovať v rozmanitých podobách, napríklad ako zdieľanie s ostatnými, vytváranie „mentálnych“ fotografií na pekné spomienky, zostrovanie zmyslov prostredníctvom koncentrácie, uvedomením si, aké vzácne je to, čo prežívame, alebo vyrátavaním dobrého, čo sa nám dostalo (Bryant, 2005, podľa Snyder & Lopez, 2007).

Pri definovaní vychutnávania považuje Bryant za dôležité rozlíšiť niekoľko navzájom súvisiacich konceptuálnych komponent vychutnávania (voľne podľa Bryant, Chadwick & Kluwe, 2011):

- Zážitok vychutnávania – na najzákladnejšej úrovni pozostáva tento pojem z vnemov, dojmov, myšlienok, správania i pocitov jedinca vo chvíli, keď všímavovo vníma a oceňuje pozitívny podnet. Príkladmi zážitku vychutnávania môže byť počúvanie talentovaného hudobníka, ochutnávanie gurmánskej špeciality, teplý kúpeľ, vypočutie si komplimentu, trávenie času s priateľmi alebo prijatie ocenenia.

- Proces vychutnávania – Na vyššej úrovni pochopenia vychutnávania je sekvencia mentálnych operácií, ktoré prebiehajú v čase a menia pozitívny podnet na pozitívne pocity, ktoré si jedinec všíma a vychutnáva.
- Vychutnávajúca reakcia/stratégia – Na najužšej úrovni ide o funkčnú komponentu vychutnávacieho procesu – to znamená špecifická myšlienka alebo správanie, ktoré vedie k zosilneniu či tlmeniu intenzity, alebo predĺženiu či skráteniu trvania pozitívnych pocitov. Príkladom môže byť pripomínanie si pekných momentov, vytváranie „mentálnych fotografií“, alebo zavretie očí pri ochutnávaní kvalitného vína.
- Presvedčenia o vychutnávaní – tie zachytávajú to, ako osoba vníma vlastnú schopnosť tešiť sa z pozitívnych skúseností, a táto schopnosť je odlišná od schopnosti nadobúdať pozitívne zážitky.

Bryant a Veroff (2007) zároveň odlišili dva typy zážitku vychutnávania a to na základe toho, či je pozornosť jedinca koncentrovaná na okolitý svet alebo do jeho vlastného vnútra. Pri prvom z týchto dvoch typov je zdroj príjemna identifikovaný mimo jedinca samého, a preto je vychutnávanie mimovoľnou, neriadenou pozitívnou emočnou odpoveďou na podnety z okolia. Vychutnávanie zamerané na seba je naopak zámerným dejom, kde zdroj pozitívnych pocitov vyviera priamo z nás samotných (Bryant, Chadwick & Kluwe, 2011).

V náväznosti na rozlišovanie zážitkov vychutnávania prinášajú autori (Bryant a Veroff, 2007) aj model vychutnávacích procesov, ktoré sú funkciou zamerania pozornosti a typu zážitku. Na modeli (Tabuľka č.3) ukazujú, v akom vzťahu sú tieto procesy k afektívnym stavom, ktoré vyvolávajú.

	ZAMERANIE POZORNOSTI	
TYP SKÚSENOSTI	Vonkajší svet	Vnútorne Ja
Kognitívna reflexia	Vzdávať vd'aku(vd'ačnosť)	Vyžívať sa v niečom (hrdosť)
Pohltenie zážitkom	Žasnúť (bázeň)	Užívať si (fyzické potešenie)

Tab. č. 3: Abstraktný model štyroch základných vychutnávacích procesov a pozitívnych afektívnych stavov, ktoré sa s nimi spájajú, ako funkcia pozornosti a typu zážitku (podľa Bryant a Veroff, 2007).

Bryant a Veroff (2007) ďalej identifikovali desať rozličných stratégií vychutnávania, ktoré ľudia využívajú v reakcii na pozitívnu skúsenosť – zdieľanie s inými, budovanie spomienok, chváliť sám seba, zostrenie senzorického vnímania, porovnávanie, pohltie, behaviorálne vyjadrenie, uvedomenie si dočasnosti, vyrátavanie požehnaní a potláčanie radosti.

Hoci sa môže zdať, že stratégia potláčania radosti nepatrí k téme vychutnávania, Bryant a Veroff (2007) vysvetľujú, že i tá patrí k spôsobom, ako regulovať pozitívny afekt a jej využitie je napríklad veľmi bežné medzi obyvateľmi východnej Ázie, kde je jej funkciou prispôsobiť prežívanie radosti kultúrnej norme.

Tak ako rôzne kognitívne štýly predikujú rôzne využitie copingových stratégií, tak i rôzne kognitívne štýly predikujú rôzne stratégie vychutnávania (Bryant, et al. 2011). Preto sa napríklad u jedinca s tendenciou k interným kauzálnym atribúciám častejšie objaví stratégia chváliť sám seba za úspechy. Rozdiel sa prejavuje i medzi pohlaviami, ženy majú sklony častejšie reagovať na pozitívne zážitky zdieľaním s druhými, čo vedie k zvýšeniu radosti a potešenia, zatiaľ čo muži častejšie využívajú potláčanie radosti, ktoré pochopiteľne vedie k zníženiu pozitívneho afektu (Bryant, et al. 2011).

Bryant a Veroff (2007) pôvodne delili tieto stratégie podľa toho, či reakcia reflektovala kognitívny proces, behaviorálny proces, alebo kombináciu oboch. Iní autori ale preferujú iné členenia. Chadwick a Jose (2010) členia možné reakcie pri vychutnávaní na angažované (engaged) a zamietavé (dismissive). Asi najprehľadnejšiu možnosť členenia navrhujú Quoidbach, Berry, Hansenne a Mikolajczak (2010) ktorý členia reakčné stratégie na tie, ktoré zvyšujú pozitívny afekt (behaviorálne prejavenie, zameranie pozornosti na súčasný moment, kapitalizácia a pozitívne mentálne cestovanie v čase) a tie, ktoré ho tlmia (potlačenie, hľadanie chyby, odpútanie pozornosti a negatívne mentálne cestovanie v čase).

Podľa všetkého, schopnosť využívať rozmanité stratégie vychutnávania radšej než iba zopár z nich vedie k vyšším hladinám prežívaného šťastia (Quoidbach, et al., 2010).

Ako sme zmienili vyššie, Bryant (2003) sa domnieva, že presvedčenia o vlastnej schopnosti vychutnávať si pozitívne javy v živote sú samostatným fenoménom, ktorý je hodný skúmania. To, že jedinec prežíva pozitívnu chvíľu, neznamená, že sa cíti schopný z nej vyťažiť, že dokáže radosť vytvárať, zosilovať a predlžovať. „*Naopak, aktívne zvládanie*

pozitívnych emócií vyžaduje nielen schopnosť cítiť radosť, ale tiež schopnosť ju regulovať, hľadať ju, ovládať ju a udržiavať ju,“ (Bryant, 2003, s. 176).

Niekoľko štúdií potvrdilo, že stratégia vychutnávania si momentu môže byť prínosným spôsobom, ako udržať dlhodobé šťastie (Quoidbach, et al., 2010; Hurley & Kwon, 2012). Vychutnávanie pozitívne koreluje s vyšším subjektívnym šťastím a životnou spokojnosťou (Szczygiel & Mikolajczak, 2017) alebo môže pozitívne ovplyvniť vnímanie vlastného pracovného výkonu (Lin, Chen & Wang, 2011). Vychutnávanie je tiež ochranným faktorom voči depresii a zmiernuje vzťah negatívnych životných zážitkov a depresie – to značí, že vďaka vychutnávaniu sú dopady negatívnych zážitkov na depresívne symptómy u jedinca miernejšie (Ford, Klibert, Tarantino & Lamis, 2016).

Vychutnávanie je v posledných rokoch s obľubou skúmané v kontexte užívania si voľného času, resp. cestovania. Filep a Pearce (2014) k danej téme vydali samostatnú zbierku štúdií, v ktorej hovoria o rôznych aspektoch, ktoré cestovanie prináša do pozitívnej psychológie a o tom, ako môže turizmus pôsobiť ako funkčná intervencia zvyšujúca well-being. Autori tvrdia:

„Vďaka čomu stojí život za to? Mnoho ľudí by argumentovalo, že je to vďaka naplňujúcim zážitkom. Tieto zážitky sú charakterizované pocitom radosti a pôžitku, pozitívnymi vzťahmi a pocitom angažovanosti, zmyslu a úspechu. Turizmus je podložené jednou z najväčších samostatne vzniknutých komerčných intervencií podporujúcich well-being a šťastie v globálnej miere a napriek tomu chýba literatúra pokrývajúca turistické zážitky z psychologického hľadiska.“ (Filep & Pearce, 2014, s.2).

Vďaka tomuto prístupu sa napríklad dozvedáme, že pri cestovaní sú pre ľudí kľúčovými zdrojmi vychutnávania emócie radosti, záujmu, spokojnosti a lásky (Filep, Cao, Jiang & De Lacy, 2007).

Schopnosť vychutnávať si prítomnú chvíľu zvyšuje pravdepodobnosť, že v budúcnosti budeme na túto chvíľu pozitívne spomínať. Výskumne sa potvrdilo, že pokiaľ vďaka vychutnávaniu spomíname na zážitky s nostalgiou, upevňuje to pravdepodobnosť, že budeme na budúcnosť hľadiť s optimizmom (Biskas, et al., 2018). Vychutnávanie je zároveň protektívnym faktorom dobrého mentálneho zdravia a môže byť tlmivcom negatívneho efektu traumatických zážitkov, preto môže mať zmysel trénovať túto techniku u povolání

vystavených náročným situáciám, ako sú napríklad požiarnici, polícia, zdravotníci a iní (Sytine, Britt, Pury & Rosopa, 2018).

7.4.2 Vďačnosť

Ukazuje sa, že slovo ďakujem, ktoré nás od prvých rokov života rodičia usilovne učia používať, má veľký vplyv na to, čo prežívame. Cielené, konkrétne a úprimne mienené prejavenie vďačnosti má dokonca dlhodobý účinok na to, ako sa cítime a častokrát i na to, ako sa cíti jeho adresát, čo zdvojnásobuje jeho efektivitu.

Intervencie založené na vďačnosti sú často označované ako najúčinnnejšie z techník pozitívnej psychológie (Bono, Emmons & McCullough, 2004; Duckworth, Steen & Seligman, 2005; Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005)

Wood, Froh a Geraghty (2010) rozdelili intervencie zamerané na vďačnosť do troch základných skupín:

1. a) každodenné zaznamenávanie vecí, za ktoré sme vďační,
2. b) rozjímanie nad vďačnosťou,
3. c) behaviorálne vyjadrenie vďačnosti.

Seligman (2003) používa vďačnosť ako intervenčnú techniku v behaviorálnom variante, a to konkrétne v podobe ďakovného listu. Doporučuje zvoliť si osobu, ktorej máme za čo prejavovať vďačnosť, napísať list, v ktorom svoju ju vyjadríme a nakoniec sa s touto osobou stretnúť a list jej prečítať. Prejavenie vďačnosti nám dáva možnosť reflektovať to, čo sme mohli prijímať a zároveň si uvedomiť, že toto prijatie sa deje vo vzťahu. Upriamuje našu pozornosť na to, že máme okolo seba ľudí, ktorým je za čo byť vďační. Zároveň je motivujúce, pretože v sebe ukrýva aj túžbu vrátiť späť to, čo sme prijali.

Podľa Biswas-Dienera a Deana (2007) plní vďačnosť niekoľko funkcií. V prvom rade pomáha udržiavať kvalitnejšie medziľudské vzťahy, pretože nám pripomína podporu našich blízkych a tým nás núti nazerať na tieto osoby zhovievavejšie a láskavejšie. Zároveň nám umožňuje lepšie vzdorovať zlým náladám zameraním pozornosti na pozitívne aspekty života.

Inou možnosťou ako pracovať s vďačnosťou v prospech vlastného šťastia je vyrátavanie požehnaní – vecí, za ktoré sme vďační. Autormi tejto intervenčnej techniky sú Emmons a McCullough (2003), ktorí v svojej štúdií žiadali probandov o každodenné zapisovanie piatich takýchto požehnaní a ich výsledky boli pôsobivé. Technika priniesla u probandov významné pozitívne zmeny v prežívaní šťastia a nádeje, čo je však dôležitejšie, zmeny boli stále významné aj po šiestich mesiacoch od ukončenia výskumu. Účinnejším sa ale javí zapisovanie jedenkrát týždenne namiesto každodenného, ktoré môže viesť k únave a habituácii (Seligman, et al., 2005).

Ďalšie zistenia štúdií zameraných na vďačnosť poukazujú takisto na dôležité benefity tohto fenoménu. Podľa nich osoby s vyššou mierou vďačnosti zažívajú pozitívne emócie častejšie, sú v živote spokojnejšie a menej často sa u nich vyskytujú negatívne emócie ako stres, depresia, úzkosť, závisť. Sú menej materiálni a ochotnejšie sa delia, sú otvorenejší voči spiritualite (McCullough, Emmons & Tsang, 2002). Hoci emočná adaptácia spôsobuje, že pozitívne zmeny v hladine šťastia sú často dočasné, vďačnosť je príkladom mentálneho procesu, ktorý voči adaptácii môže byť imúnny, a to preto, že ide o aktívny, vedomý a zámerný spôsob ako oceniť pozitíva života každý deň novým spôsobom (Biswas-Diener & Dean, 2007).

7.4.3 Dosahovanie náročných cieľov

V Bandurovom (1977) koncepte self-efficacy patrí zvládanie náročných úloh (mastery) k základným pilierom pri vnímaní vlastnej účinnosti. Posilňuje sebadôveru, pôsobí pozitívne na zdravie a späť i na výkon. Dosiachnutie úspechu zároveň dáva jedincovi pocit kontroly, ktorý Goleman (1997, s.93) považuje za kľúč k uspokojivému citovému životu a dodáva, že upevňovanie schopností „*posilňuje pocit samostatnosti a sebadôvery, človek je tak ochotný viac riskovať a stanovuje si náročnejšie ciele*“. Nečudo, že má teda vplyv i na šťastie. Dosiachnutie úspechu totiž značne uľahčuje i vzdorovanie budúcim neúspechom.

Sheldon s kolektívom kolegov (2009) skúmal účinnosť tejto stratégie na študentoch a zamestnancoch univerzity, vďaka čomu bolo zloženie jeho výskumnej vzorky vekovo rozmanité. Úlohou zúčastnených osôb bolo stanoviť si a následne po dobu šiestich mesiacov nasledovať niekoľko zadaných cieľov, pričom obsah cieľov autori založili na psychologických potrebách – autonómii, potrebe vzťahov a kompetentnosti. Zameranie sa na cieľ prinieslo očakávaný nárast v hladine osobnej pohody, čo je však dôležité, pozitívne

výsledky pretrvávali dlhodobo len u probandov, ktorí boli v nasledovaní cieľov úspešní. Tí, ktorým sa predsavzatia splniť nepodarilo, zaznamenali v hladine osobnej pohody pokles. To naznačuje, že stanovovanie si cieľov za účelom zvýšenia nášho šťastia so sebou prináša riziká spočívajúce v náročnosti zvoleného cieľa.

K podobným výsledkom sa podarilo dopracovať aj Carduccimu a Traughberovi (2012), ktorí potvrdili svoju hypotézu, že medzi správaním orientovaným na dosahovanie cieľov a prežívanou osobnou spokojnosťou je signifikantný pozitívny vzťah. Rovnako tak Tkach a Lyubomirsky (2006) zaradili dosahovanie cieľov medzi najúčinnnejšie stratégie na zvyšovanie šťastia a v svojej prehľadovej štúdií zároveň zistili, že patrí k najčastejšie vyhľadávaným spôsobom, akým sa mladí ľudia snažia zlepšiť svoju pohodu a šťastie.

7.4.4 Altruistické skutky

Konanie dobra súvisí s už spomínaným vplyvom medziľudských vzťahov na človeka a preto je jeho účinok nespochybniteľný. Vykonať altruistický skutok znamená v prvom rade prejaviteľ vzťah voči druhému, i keby to nemal byť konkrétny jedinec, ale skupina či niekto anonymný. Nemenej signifikantným aspektom je možnosť vnímať sám seba ako dobrého človeka, čo je pre mnohých intenzívnou motiváciou. Dobré skutky podnecujú veľkorysé vnímanie druhých, zvyšujú zmysel vzájomnej závislosti a spolupráce, navyše sa po nich ľudia cítia istejší, efektívnejší a optimistickjší pokiaľ ide o pomoc druhým (Sheldon & Lyubomirsky, 2004).

Lyubomirsky, Tkach a Sheldon (2004) uskutočnili na svojich študentoch štúdiu, v ktorej ich nabádali k vykonaniu piatich dobrých skutkov týždenne v priebehu šiestich týždňov. Podľa očakávaní bol nárast ich osobnej pohody výrazný oproti kontrolnej skupine, ktorá žiadnu výzvu nedostala. Rovnako Ganser (2012) dosiahol u experimentálnej skupiny, ktorá mala za úlohu vykonávanie dobrých skutkov, signifikantný nárast vo všetkých testoch šťastia, ktorý pretrvával i 6 týždňov po ukončení experimentu. Zároveň sa ukázalo, že hoci v porovnaní s druhou experimentálnou skupinou, ktorá bola požiadaná o každodennú reflexiu, bol nárast pozitívneho afektu rovnaký, vykonávanie altruistických skutkov bolo úspešnejšie v znižovaní negatívneho afektu. Piliavin (2003) doporučuje kvôli mnohým pozitívnym vplyvom vykonávať pravidelne po dobu niekoľkých hodín týždenne dobrovoľnícke práce, ktoré takisto vedú k zvyšovaniu šťastia.

Zdá sa teda, že zástancovia názoru, že pravý altruizmus neexistuje, sa so svojim hlavným argumentom – že altruizmus je sám o sebe benefitom – nemýlia.

7.4.5 Využívanie silných stránok charakteru

Za pioniera intervencií zameraných na silné stránky charakteru môžeme právom považovať Martina Seligmana (2003). Pri analýze množstva historických náboženských a filozofických prúdov dospel k zoznamu šiestich univerzálnych cností:

- Múdrost' a vedenie
- Odvaha
- Láska a ľudskosť
- Spravodlivosť
- Striedmosť
- Duchovnosť a transcendencia

Tieto cnosti považuje za základné naprieč všetkými kultúrami a spoločne tvoria obraz dobrého charakteru. Pre psychológov sú ale príliš abstraktnými pojмами, aby mohli byť merané a skúmané. Preto zavádza Seligman dvadsaťštyri silných stránok charakteru, ktoré považuje za cesty k dosiahnutiu vymenovaných cností. Patria k nim napríklad zvedavosť, originalita, láska k učeniu, odvaha, pokora, optimizmus, odpúšťanie, vášeň alebo humor. V svojej knihe Autentické šťastie ponúka Seligman (2003) i test, pomocou ktorého je možné tieto vlastnosti identifikovať, dôraz kladie ale na individuálne posúdenie toho, čo môže byť pre jedinca jeho charakteristickou silnou stránkou. Poznatelná je predovšetkým podľa toho, že vyvoláva vzrušenie, keď je uplatňovaná, dáva nám pocit autentického ja, spája sa s ňou radosť a nadšenie a podnecuje túžbu hľadať spôsoby jej využitia. Pokiaľ sa človeku podarí identifikovať, ktoré zo silných stránok mu prinášajú radosť, ich používanie ho nevyčerpáva, ale naopak je na ne hrdý, mal by ich podľa Seligmana „každý deň uplatňovať v hlavných oblastiach života, aby tak dosiahol výdatné pôžitky a autentické šťastie,“ (Seligman, 2003, s. 196).

Teóriu silných stránok charakteru využil Seligman spolu s kolegami ako jedno z cvičení pri svojej štúdiu intervencií ovplyvňujúcich prežívanie šťastia (Seligman, et al., 2005). V tomto prípade bolo úlohou probandov využiť každý deň počas jedného týždňa jednu zo svojich silných stránok novým spôsobom. Výsledky štúdie ukázali, že táto intervencia patrila

k najúčinnjším – aj po šiestich mesiacoch boli zjavné účinky ako v zvýšení prežívaného šťastia, tak aj v eliminácii depresívnych symptómov.

7.4.6 Expresívne písanie/zaznamenávanie

Na pozitívne účinky expresívneho písania na fyzické i psychické zdravie poukazoval už Pennebaker (1997), ktorý sa zaoberal jeho využitím u obetí traumatických udalostí. Kingová (2001) sa o niekoľko rokov neskôr rozhodla prebádať jeho užitočnosť u zdravej populácie, a to s dôrazom na zvýšenie osobného well-beingu. Za pomoci pomerne jednoduchého výskumného dizajnu sa dopracovala k zaujímavým zisteniam. Medzi jej výskumné skupiny patrili probandi, ktorí boli vyzvaní každý deň písať o svojich životných cieľoch a svojom „najlepšom ja“, ktorým sa chceli v budúcnosti stať, druhá skupina mala za úlohu písať o svojom najtraumatickejšom zážitku, tretia skupina písala o svojich plánoch na nasledujúci deň. Každá zo skupín bola vyzvaná venovať sa úlohe 20 minút denne po dobu štyroch dní, pričom ich nálada bola zisťovaná pred i po absolvovaní intervencie. Podľa očakávaní sa ukázalo, že skupina, ktorá si každý deň písala o svojich cieľoch a snoch, dosiahla najvýraznejší nárast v hladine šťastia, ktorý bol badateľný i po ubehnutí troch týždňov od intervencie. Napriek tomu, badateľné psychické benefity poskytovalo z dlhodobého hľadiska aj písanie o traumatickom zážitku. Ten však počas písania prinášal v niektorých prípadoch pocity úzkosti a smútku.

Zaznamenávanie prežitého je dnes pomerne obľúbenou intervenčnou stratégiou, ktorou možno zlepšovať prežívanie šťastia a má viacero variácií. Empiricky overenou technikou známou pod názvom „Tri dobré veci“ („Three good things“) je zapisovanie troch pozitívnych zážitkov denne, čo po určitom čase vedie k signifikantnému nárastu v hladine prežívaného šťastia (Seligman, et al., 2005). Nájsť si každý deň čas na reflexiu tých najdôležitejších momentov dňa nám dáva priestor prežiť momenty ešte raz, zamyslieť sa nad ich rozmanitosťou a získať nadhľad. Zároveň možno použiť prirovnanie k „pocitu dobre vykonanej práce“ – vidíme, čo všetko máme za sebou a zvládli sme to alebo minimálne prežili. Technika vyrátavania požehnaní, ktorou u probandov dosiahli zvýšenie osobnej pohody Emmons a McCullough (2003), je taktiež založená na princípe zaznamenávania prežitého. O účinnosti tejto techniky sa v svojej štúdiu presvedčili i Lyubomirsky, Tkach a Sheldon (2004). Tí zároveň zistili, že zaznamenávanie jedenkrát v týždni bolo oveľa účinnejšie než trikrát týždenne a tento prekvapivý poznatok si vysvetľovali tým, že pričasté praktizovanie tejto aktivity viedlo po čase u skúmaných osôb k únave a strate záujmu.

7.4.7 Fyzická aktivita

Pozitívny vplyv fyzickej aktivity ako terapeutického prostriedku u depresí je známy už dlho (Biddle, Fox & Boutcher, 2000), preukázali sa takisto jej preventívne účinky (Craft & Landers, 1998; Lawlor & Hopker, 2001). Jedna zo štúdií dokonca ukázala, že pomocou cvičenia sa podarilo u pacientov trpiacich depresiou dosiahnuť rovnaké výsledky ako pri medikácii antidepresívami (Blumenthal et al, 1999). Pozitívna psychológia sa naopak snaží preukázať, že cvičenie prispieva nielen k eliminácii patologických symptómov, ale je zároveň veľmi efektívne pri facilitovaní pozitívnych emócií.

Podľa Argylea (2001), osoby, ktoré sa venujú pravidelnému pohybu, zažívajú menej stresu, pociťujú menej napätia, hnevu a únavy, menej často sa u nich vyskytujú symptómy depresie. Naopak, cítia sa sviežejší, majú vyššiu sebadôveru a častejšie prežívajú pozitívne emócie. Súhrnné zistenia viacerých štúdií ukazujú, že pohybové aktivity prispievajú k zlepšeniu kvality života nielen po stránke zdravotnej, ale i z celkového hľadiska (Penedo & Dahn, 2005). Všetky tieto benefity sú totiž sami o sebe podpornými faktormi pre prežívanie šťastia. Pohyb je zároveň aktivitou, ktorá zvyšuje našu odolnosť pre rizikové situácie v budúcnosti, pomáha udržiavať organizmus v dobrom stave a posilňuje pocit kontroly a kompetentnosti (Biswas-Diener & Dean, 2007).

Metaanalýza 36 štúdií venovaných vzťahu fyzickej aktivity a well-beingu u neklinickej populácie poukázala na silný vzťah medzi pohybom a zvýšenou mierou šťastia, pričom zmeny v posttestoch výskumných skupín dosahovali trikrát významnejšie výsledky než v prípade kontrolných skupín. K ďalším zisteniam patril i fakt, že najsilnejší pozitívny efekt na emócie majú práve aeróbne aktivity, ktoré sú úspešné v znižovaní úzkosti a zvyšovaní miery pozitívneho afektu (Netz, Wu, Becker & Tenenbaum, 2005).

Doporučené množstvo pohybovej aktivity pre dosiahnutie želaných účinkov na psychické zdravie sa pohybuje okolo 30 minút u dospelých a 60 minút u detí po väčšinu dní, v optimálnom prípade v každý deň týždňa. Tieto časové dotácie môžu byť v podobe súvislej aktivity, ale rovnaké účinky prinášajú, ak sú rozložené napr. do troch 10-minútových prechádzok v priebehu dňa (Mutrie & Faulkner, 2004).

7.4.8 Aktívne – konštruktívne reagovanie / Zdieľanie pozitívnych zážitkov

Podľa Gabla a Reisa (2010, s. 218) je aktívne-konštruktívna reakcia taká, "*pri ktorej reagujúci vyjadruje záujem, nadšenie, entuziazmus ohľadne pozitívnej udalosti*". Často sa to dá dosiahnuť pýtaním sa na udalosti, hľadaním doplňujúcich podrobností ohľadne udalosti, rozvíjaním možných dôsledkov a výhod udalosti a komentovaním toho, prečo je udalosť dôležitá pre toho, kto o nej hovorí. Podstatné je prejavovať emócie ako šťastie, radosť, hrdosť, záujem. Autori zaraďujú techniku pod vyšší pojem "*kapitalizácia*", ktorý definujú ako "*sociálne zdieľanie pozitívnych udalostí*" (Gable & Reis, 2010, s. 199). Zároveň sa domnievajú, že ku kapitalizácii dochádza bežne, pretože jednou z najdôležitejších ciest, ako reagovať na dobré zážitky, je povedať o nich iným. Podľa výskumov tak ľudia činia v 60% - 80% prípadov (Gable & Maisel, 2008).

Gable a Reis (2010) vysvetľujú túto techniku aj cez klasické dimenzie aktívne/pasívne, konštruktívne/deštruktívne, ktorými možno popísať možné reakcie na počutú informáciu. Zdôrazňujú, že ak reagujeme aktívnym a zároveň konštruktívnym spôsobom, profitujú z toho počúvajúcí i hovoriaci, ich vzťah sa zlepšuje. Benefity takejto výmeny sú zvýšenie miery subjektívneho well-beingu, pozitívnych emócií, sebadôvery, znížený pocit osamelosti. Ďalej spájajú túto techniku s prežívaním pocitov uspokojenia, intimity, záväzku, dôvery, blízkosti a stability (Gable & Reis, 2010).

Ako pozitívne cvičenie využíva túto techniku i Seligman s kolegami, podľa ktorého k aktívne-konštruktívnej reakcii dochádza, ak "*reagujeme viditeľne pozitívne a nadšeným spôsobom na dobrú správu od niekoho iného*" (Seligman, Rashid & Parks, 2006, s.776). Zadaním cvičenia je minimálne raz denne zareagovať popísaným spôsobom na niekoho, koho poznáme a jeho rozprávanie.

Táto jednoduchá technika môže človeku pomôcť zlepšiť jeho vzťahy vďaka tomu, že nás učí lepšie pozorovať a reflektovať počuté. Proces začína dôslednou sústredenosťou a aktívnym počúvaním toho, čo chce druhá osoba komunikovať, pričom sme zvlášť vyladení na pozitívne informácie, úspechy druhého alebo niečo, na čo je hrdý a chce s nami zdieľať (Passmore & Oades, 2014).

Pozitívna sociálna výmena sa zdá byť efektívnym spôsobom k zvyšovaniu well-beingu jednotlivca (Seligman, Rashid & Parks, 2006; Reis, et al., 2010; Lambert, et al.,

2012), hlavne ale pôsobí blahodárne na well-being vzťahový (Gable et al, 2004; Gable, Gonzaga & Strachman, 2006), a ako vieme, dobré vzťahy sú fundamentálnou zložkou osobnej pohody.

8 Senzorická senzitivita spracovania

Elaine Aron a Arthur Aron (1997) sú autormi pojmu senzorická senzitivita (Sensory Processing Sensitivity), prekladanej aj ako senzorická citlivosť/senzitivita spracovania (v ďalšom text budeme pre zjednodušenie pracovať prevažne s výrazom senzorická senzitivita). Vzhľadom k tomu, že ich teória sa stala do veľkej miery inšpiráciou pre jednu z hypotéz empirickej časti tejto práce, venujeme tejto téme samostatnú kapitolu, v ktorej senzorickú senzitivitu priblížime.

Črta vyššej reaktivity u rôznych živočíšnych druhov bola pozorovaná a akceptovaná už dlhšie (Wolf, Van Doorn & Weissing, 2008), u ľudí sa ale tento jav vnímal prevažne ako nevýhoda. Aron a Aron (1997) trvajú na striktnom oddelení od diagnózy „Porucha senzorického spracovania“ (Sensory Processing Dysfunction - Bundy, Shia, Qi, & Miller, 2007) a poukazujú na to, že nejde o patologický jav, ale v skutočnosti hovoria o rozdieloch medzi dvoma rozličnými stratégiami správania voči svojmu prostrediu, pričom jedna je charakteristická výraznejším a druhá menej výrazným reagovaním na svoje okolie (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012). Byť viac citlivý na podnety prostredia tým, že ich dôkladnejšie porovnávame s predchádzajúcimi skúsenosťami, môže vyústiť do pomalšej reakcie a dlhšieho pozorovania, vďaka čomu sa táto stratégia zdá menej odvážna a skôr vyhýbavá voči riziku, obzvlášť v nových situáciách. Preto môže na pozorovateľa pôsobiť ako stiahnutie sa do seba, to ale podceňuje kognitívne procesy, ktoré u daného jedinca prebiehajú pod povrchom, čo autori vnímajú ako hlavný problém definovania črty senzitivity u ľudí (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012), tá je totiž prevažne považovaná za slabosť alebo dokonca patologický rys. Podľa Junga (1913), ktorý je jednou z inšpirácií autorov k vytvoreniu tohto konceptu, je citlivosť naopak obohatením osobnosti.

Podľa Aron a jej kolegov (2012) by vyššia citlivosť u ľudí mala byť vnímaná, podobne ako u zvierat, ako špecifický typ stratégie správania:

"Stratégia vyššej citlivosti je čiastočne charakterizovaná sklonom k "zastaveniu sa na preskúmanie" v nových situáciách, väčšou citlivosťou na nenápadné podnety a zapojením hlbších a komplexnejších stratégií spracovania za účelom plánovania efektívneho konania a následným prehodnotením kognitívnych máp, pričom všetko z toho je poháňané

silnejšou emočnou reakciou, či už pozitívnu alebo negatívnu," (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012, s. 263).

Iní autori ponúkajú ďalšie možnosti definície konceptu. Greven a kolektív (2019) definujú senzorickejšiu senzitivitu ako dedičnú a evolučne zachovanú črtu vyjadrujúcu interindividuálne rozdiely v citlivosti na pozitívne i negatívne prostredie. Bakker a Moulding (2012) popisujú senzorickejšiu senzitivitu ako extrémne nízky perцепčný prah pre podnety. Je dôležité zmieniť, že sa predpokladá, že senzorickejšia senzitivita je črta stabilná v čase (Dunn, 2001).

Za účelom merania miery senzitivity u ľudí bola vyvinutá Škála vysoko citlivých osôb (Aron & Aron, 1997). Z nej bola odvodená kratšia a jednoduchšia verzia použiteľná u detí od veku osem rokov (Pluess, et al., 2017), ktorá sa dá zároveň použiť i pre deti predškolského veku v podobe hodnotenia rodičom (Slagt, et al., 2018).

Koncept senzorickej senzitivity je často spájaný s dimenziami extravenzie/introverzie (Eysenck, 1973), Aron a Aron (1997) ale zdôrazňujú, že nejde o tie isté kategórie či kontinuum a senzitivita je samostatne popísateľnou črtou osobnosti. Vzťahom týchto premenných sa zaoberali v niekoľkých štúdiách a dopracovali sa k záveru, že vysoko senzitivne osoby nepatria automaticky do skupiny introvertov (Aron & Aron, 1997). Pri skúmaní vzťahu senzitivity a piatich faktorov osobnosti sa ale potvrdila vysoká negatívna korelácia senzorickej senzitivity a extravenzie a zároveň silný pozitívny vzťah k neuroticite (Sobocko & Zelenski, 2015; Lionetti, et al., 2018). Iná štúdia ukázala pozitívnu koreláciu vysokej senzitivity s faktormi neuroticity a otvorenosti skúsenostiam, podľa očakávania negatívny vzťah s extravenziou (Grimen & Diseth, 2016).

Ďalším stimulom pre vytvorenie konceptu senzorickej senzitivity je Kaganova práca, ktorá priniesla zásadné zistenia do témy citlivosti u detí a neskôr i v dospelosti. Kagan (1994) v svojich výskumoch pozoroval 4-mesačné deti a rozdelil ich do skupín na základe rozdielov v aktivácii limbických štruktúr a za pomoci pozorovania ich motorickej reakcie na podnety a podľa intenzity plaču. Podľa toho odvodil dva typy temperamentu – inhibovaný, ktorý spájal s väčšou plachosťou, nesmelosťou a ustráchanosťou, a neinhibovaný, ktorý bol podľa neho charakterizovaný spoločenským, otvoreným a odvážnym typom osobnosti. Po longitudinálnych výskumoch, ktorým sa v tejto oblasti venoval, sa ukázalo, že pozorovaná behaviorálna inhibícia (Kagan používa skratku BI) u

kojencov bola prekvapivo dobrým prediktorom správania v dospelosti a dospievaní a dospelosti (Kagan, 2012). Kagan (1994) ale sám zdôrazňoval, že ide hlavne o súhrn enviromentálnych faktorov a temperamentu, ktoré hrajú rolu pri formovaní osobnosti jedinca a jeho mentálneho zdravia a i vysoko reaktívne deti môžu v dobrých podmienkach prospievať.

Výskum ukazuje, že v populácii sa vyskytuje približne 20% vysoko senzitivných osôb (Aron, Aron & Jagiellowich, 2012). Pekná metafora popisujúca tento stav využíva pomenovania kvetov – 20% populácie označuje ako Orchideje, ktoré sú výrazne ovplyvnené pôsobením svojho prostredia, ale sú schopné prekviatať v dobrých podmienkach, zatiaľ čo Púpavy, ktorých je 80%, sú menej citlivé na prostredie, v ktorom sa vyskytujú a v rozličných podmienkach sa im darí rovnako dobre (Boyce & Ellis, 2005). Novší výskum ale ukazuje, že v populácii budú pravdepodobne skôr tri skupiny ľudí s rozličnou senzitivitou, podľa jeho výsledkov by približne 31% ľudí bolo veľmi senzitivných, 40% stredne senzitivných a 29% málo senzitivných (Lionetti, et al., 2018). Pre túto novú skupinu osôb s priemernou senzitivitou vytvorili autori pomenovanie Tulipány. Vedci sa ale súhlasne zhodujú, že na senzitivitu by sa malo pozeráť ako na kontinuum, v ktorom sa jedinci rozložia do troch hlavných, ale neostro oddelených skupín (Lionetti, et al., 2018; Greve, et al., 2019).

Väčšina literatúry sa doteraz zameriavala na negatívne aspekty vysokej senzitivity, ako je napríklad častejší výskyt depresie, úzkosti a vyššia miera prežívaného stresu (Liss, Timmel, Baxley, & Killingsworth, 2005), nižšia miera subjektívneho šťastia (Sobocko & Zelenski, 2005) a nižšia životná spokojnosť (Booth, Standage & Fox, 2015). Tieto negatíva sú pravdepodobne dôsledkom zníženej schopnosti takýchto jedincov ignorovať nepodstatné a irelevantné podnety prostredia a ľahkého podliehania nadmernej stimulácii (Bakker & Moulding, 2012). Začínajú sa ale objavovať aj pozitívne hlasy, ktoré upozorňujú na silné stránky takýchto jedincov. Ukázalo sa napríklad že vysoko citlivé osoby sú viac svedomité, intuitívne a lepšie vo vyhýbaní sa chybám (Aron, 2004). Podľa Aron (2004) navyše v prípade dobrých podmienok v detstve nemusia citlivé osoby zažívať viac psychických problémov ako ich menej citliví rovesníci. Naopak, ukazuje sa, že hoci sú vysoko senzitivní jedinci citlivejší na zlé podmienky, čo u nich v takomto prípade spôsobuje horšie prosperovanie než u menej senzitivných osôb, v prípade

pozitívnej stimulácie sú schopní z nej benefitovať viac než priemerne senzitivní jedinci (Greven, et al.2012).

Práve skúsenosti z detstva sa v tomto prípade považujú za kľúčový indikátor toho, ako sa vysoko senzitivna osoba vyvinie. Jung (1913) sa domnieval, že iba náročné a neobvyklé situácie v živote robia z citlivosti nevýhodu, pretože v takomto prípade prináša pokojná rozvážnosť nežiadúce výsledky. Výskumne sa dokázalo, že senzitivní dospelí, ktorí prežili stresujúce detstvo, zažívajú výrazne viac negatívnych emócií než menej senzitivne osoby, ktoré mali v detstve podobné skúsenosti – ale i naopak, vysoko senzitivní jedinci, ktorým opatrujúce osoby prejavovali v detstve záujem a poskytovali primeranú starostlivosť, zažívali v dospelosti významne viac pozitívneho afektu, než tomu bolo u priemerne senzitivných skúmaných osôb (Aron, Aron & Davies, 2005). K rovnakým záverom sa dopracovala štúdia na deťoch v predškolskom veku, ktorá skúmala vzťah ich senzitivity a správania k typu rodičovskej výchovy (Slagt, et al., 2018).

Efekt senzorickej senzitivity na prežívané emócie ale samozrejme nekončí v detstve. Potvrdilo sa, že senzitivní ľudia aj v dospelosti ľahšie podliehajú emočným stavom na základe vonkajších stimulov, čo prináša nielen negatívne, ale i pozitívne dopady – sú totiž viac vnímaví voči terapeutickým intervenciám a je ľahšie u nich vyvolať pozitívny afekt alebo ovplyvniť depresívne symptómy (Pluess & Boniwell, 2015; Lionetti, et al., 2018).

Ukázalo sa napríklad, že hoci sa vysoká senzitivita môže spájať s častejšou depresiou a prežívaním úzkosti, práve mindfulness môže u takýchto jedincov mierniť negatívne dopady tejto črty a pôsobiť ako protektívny faktor well-beingu (Bakker & Moulding, 2012). V štúdií, v ktorej sa vysoko senzitivne osoby podrobili niekoľko-týždňovému programu zameranému na mindfulness sa ukázal vysoký efekt týchto techník, výrazne sa znížila miera stresu a prežívanie úzkosti. Techniky podporili u testovaných vysoko senzitivných osôb i empatiu, osobný rast, sebaaprijatie (Soon, Brouwers & Tomic, 2010).

Predpokladá sa, že vyššiu účinnosť terapeutických a intervenčných techník u senzitivných osôb podmieňuje vyššia kognitívna reaktivita, preto sa vedci domnievajú, že by pre tieto osoby mohla byť obzvlášť účinná práve kognitívne-behaviorálna terapia

využívajúca techniky mindfulness (Wyller, Wyller, Crane & Gjelsvik, 2017). Tieto hypotézy bude ale ešte potrebné experimentálne potvrdiť, čo je výzvou pre ďalší výskum.

EMPIRICKÁ ČASŤ

9 Východiská výskumu

Empirická časť tejto práce predstavuje dve fázy výskumu zameraného na skúmanie účinnosti zvyšovania všímavosti na prežívanie šťastia. Zatiaľ čo v prvej fáze bolo ťažisko skúmania na efektívite zvolenej intervencie, v druhej fáze sme sa zaujímali o ďalšie vzťahy, ktoré by sme u všímavosti mohli hľadať.

Počiatky výskumu siahajú do roku 2014, keď bola uskutočnená jeho prvá fáza. Výskum bol súčasťou diplomovej práce zameranej na pozitívnu psychológiu a skúmanie vplyvu intervencií pozitívnej psychológie na šťastie jedinca, pričom zvolenou intervenciou sa stalo zvyšovanie všímavosti (Figurová, 2015).

Všímavosť ale v tomto výskume neponímame ako synonymum konceptu mindfulness (Langerová, 2002) a prikláňame sa skôr ku konceptu vychutnávania v podobe, v akej ho definuje Slezáčková (2012, s.247): *„Vychutnávanie znamená, že sme si vedomí dobrých zážitkov a situácií a zámerne ich rozvíjame, zintenzívňujeme a predlžujeme, skrátka v tom najlepšom zmysle slova si ich užívame.“*

Naším cieľom bolo zistiť, či vedomé zameranie sa na vlastné prežívanie pomôže probandom k zvýšeniu pocítovanej hladiny šťastia. Intervenčné zadanie bolo široké a nechávalo probandom priestor, aby si sami zvolili, akým spôsobom uskutočnia výzvu, ktorú dostali, preto sme sa v kvalitatívnej časti výskumu zaujímali i o tieto zvolené stratégie.

Vzhľadom k tomu, že sme v dostupnej literatúre nenašli podobný výskum, ktorý by vyhovoval našim podmienkam, zvolili sme pre výskum vlastný dizajn, ktorý popisujeme v príslušnej kapitole.

Výskum v prvej fáze obsahoval i pilotnú štúdiu, ktorej dizajn sa ukázal byť príliš komplikovaný pre efektívne skúmanie výskumného problému, a preto jej zistenia slúžili ako pomocný nástroj pri tvorbe finálneho dizajnu základného výskumu. Podrobnejšie sú zistenia pilotnej štúdie popísané v pôvodnej diplomovej práci (Figurová 2015). Základný výskum prvej fázy prebehol v dvoch termínoch za účelom zvýšenia počtu zúčastnených probandov.

V roku 2019 sme sa rozhodli výskum rozšíriť o nové aspekty, ktoré by mohli do témy šťastia a intervencií, ktoré sa snažia o jeho ovplyvňovanie, priniesť nové svetlo a zaujímavé poznatky.

V prvom rade sa druhá fáza výskumu snažila napraviť nedostatok prvej fázy, a to absenciu kontrolnej skupiny, s ktorou by bolo možné získané výsledky porovnať. Preto bol dizajn v druhej fáze doplnený i o kontrolnú skupinu. Zároveň sme využili možnosť prepojiť výsledky oboch fáz výskumu, čo nám umožnilo zamerať sa podobnosti vo výsledkoch u jednotlivých probandov s odstupom rokov a pýtať sa, či existuje možný vzťah účinnosti zvolenej intervencie a osobnosti jedinca.

Hlavným obohatením výskumu bolo rozšírenie skúmania o vzťah efektivity danej intervencie – zvyšovania všímavosti a senzorickej senzitivity spracovania (Aron & Aron, 1997). K hypotézam týkajúcim sa senzorickej senzitivity nás viedli teórie i zistenia viacerých autorov, ktoré hovoria o vyššej citlivosti na podnety u niektorých jedincov, ktorá môže viesť k vyššej reaktivite na terapeutické intervencie (Soon, et.al., 2010; Pluess & Boniwell, 2015; Wyller, et al., 2017; Lionetti, et al., 2018). Zaujímalo nás preto, či bude možné tento vzťah odhaliť i u nami zvolenej intervencie – zvyšovania všímavosti.

Obom fázam výskumu venujeme v tejto práci za účelom väčšej prehľadnosti vlastnú kapitolu, kde popisujeme presný dizajn výskumu každej z nich, rozdiely vo výskumnej vzorke, predstavujeme nami navrhované hypotézy a analyzujeme výsledky kvantitatívnej časti výskumu. Zvlášť sa venujeme i kvalitatívnej analýze s prihliadnutím na zmeny obsahu odpovedí po časovom odstupe oboch fáz.

Zistenia oboch fáz výskumu, ako kvantitatívnej, tak i kvalitatívnej analýzy, spracovávame v kapitole Diskusia, kde kriticky hodnotíme rôzne aspekty projektu a možné limity oboch fáz.

10 Prvá fáza výskumu

10.1 Ciele výskumu a premenné

Ciele výskumu

Cieľom výskumu bolo overiť účinnosť zvolenej intervencie a zistiť jej schopnosť ovplyvňovať prežívané šťastie. Intervencia, ktorú sme sa rozhodli skúmať, spočívala v zvyšovaní všímavosti voči vlastnému šťastiu. Chceli sme tak zistiť, či sú ľudia schopní ovplyvňovať pocity šťastia tým, že zamerajú svoju pozornosť na svoje prežívanie a budú sa ho snažiť zámerne zlepšovať. Výskum teda potreboval porovnať úroveň pociťovaného šťastia pred a po aplikovaní intervencie.

Zároveň nás vo výskume zaujímalo, aké spôsoby ľudia intuitívne volia, aby zvýšili svoje šťastie a či budú niektoré stratégie zastúpené výraznejšie než iné. Preto sme sa probandov zároveň pýtali na to, ako postupovali, resp. ako plánovali zlepšiť svoje pocity počas stanoveného času.

Premenné

Hoci cieľom nášho výskumu je skúmanie pociťovaného šťastia vo vzťahu k zvolenej intervencii, pre výskumné účely sme sa rozhodli v dotazníku i v zadaní výzvy pre probandov používať výraz „spokojnosť“, a to vzhľadom ku konotatívnemu významu slova šťastie, ktorý medzi ľuďmi nie je vnímaný jednotne a môže niesť rôzne obsahy, čo by mohlo ovplyvňovať výsledky našej štúdie. Robíme tak v súlade s ďalšími autormi, ktorí výraz spokojnosť využívajú pri definovaní šťastia (Diener, 2000; Seligman, 2003, 2011; Veenhoven, 2004; Kim-Prieto, et al., 2005).

Rozhodli sme sa preto, že sa budeme probandov dopytovať na ich aktuálne pocity spokojnosti, čo považujeme za neutrálnejšie, no stále adekvátne hodnotenie emočného stavu. Ako základnú skúmanú premennú sme si preto stanovili *subjektívne vnímanú hladinu spokojnosti*.

Druhou premennou, ktorú sme sa snažili vo výskume kontrolovať, bola *všímavosť*.

10.2 Hypotézy

Základná hypotéza nášho výskumu predpokladala, že zámerným zvýšením všímavosti dokážeme zvýšiť hladinu pociťovaného šťastia. Hypotézu sme na základe výskumného dizajnu operacionalizovali do tejto podoby:

H: Hodnoty subjektívne vnímanej spokojnosti namerané po aplikácii intervencie sa budú významne líšiť od hodnôt zistených pred jej aplikáciou.

Pre potreby štatistickej analýzy sme následne formulovali túto nulovú hypotézu:

H₀: Hodnoty subjektívne vnímanej spokojnosti namerané pred aplikáciou intervencie sa nebudú významne líšiť od hodnôt nameraných po aplikácii intervencie.

10.3 Dizajn výskumu

Keďže úlohou výskumu bolo zistiť hladinu pociťovanej spokojnosti pred a po aplikácii intervencie a po skúsenostiach z pilotnej štúdie sme chceli vytvoriť jednoduchšiu podobu dizajnu, výsledné skúmanie pozostávalo z dvoch dotazníkových testovaní a jedného zadania – výzvy, ktorú mali probandi splniť. Experiment sme opäť uskutočnili na dvoch výskumných skupinách, z ktorých jedna sa zúčastňovala výskumu s jedno-denným časovým posunom, aby sme tak získali údaje z viacerých termínov. Celá komunikácia v rámci výskumu prebiehala elektronicky prostredníctvom emailov.

Výskum prebiehal počas troch pracovných dní, zakaždým od utorok do štvrtka na dvoch skupinách, do ktorých boli probandi náhodne rozdelení. Intervencia bola aplikovaná na jednu hodinu dňa, medzi 18:00 a 19:00 – predpokladali sme, že v tomto čase bude väčšina probandov už mimo práce alebo školy a bude mať aktivity počas tejto hodiny času pod svojou kontrolou.

Probandom sme na začiatku týždňa zaslali inštrukcie k výskumu, boli informovaní, že obdržia niekoľko dotazníkov a špecifickú úlohu. V utorok večer po 19. hodine bol skupine A zaslaný dotazník (Príloha č.1) s otázkou o tom, ako sa cítia medzi 18. a 19. hodinou a škálou 0 – 100, na ktorej probandi uvádzali svoju spokojnosť, pričom 0 bola kotvená výrazom „mimoriadne nespokojný/á“ a hodnota 100 bola kotvená výrazom „mimoriadne spokojný/á“.

V stredu ráno dostali probandi emailom výzvu v tomto znení:

„Chceme Vás požiadať, aby ste dnešný čas medzi 18:00 - 19:00 prežili najlepšie, ako sa dá – tak, aby ste sa cítili čo najspokojnejšie.“

Cieľom výzvy bolo zvýšiť všímavosť probandov k ich prežívaniu a iniciovať u nich intenzívnejší záujem o to, ako danú hodinu prežijú a akými aktivitami ju naplnia. Večer po 19. hodine im bol opäť zaslaný dotazník (Príloha č. 2) s doplňujúcimi otázkami o tom, ako prežili danú hodinu času.

Pre skupinu B bol použitý totožný dizajn, ktorý však prebiehal s jedno-dňovým oneskorením, čím sme chceli eliminovať vplyv konkrétneho dňa na testovanie (počasie, poradie dňa v týždni, atď...). Keďže celý výskum prebehol v dvoch termínoch (v máji a júli roku 2014) a zároveň v oboch prípadoch obsahoval dve výskumné skupiny, dáta sme zbierali v 4 rôznych termínoch.

Schému dizajnu uvádzame v priloženej Tabuľke č. 4.

Časť dňa	Výskumné skupiny	
	A	B
Utorok ráno	x	x
Utorok večer	Dotazník	x
Streda ráno	Výzva	x
Streda večer	Dotazník	Dotazník
Štvrtok ráno	X	Výzva
Štvrtok večer	X	Dotazník

Tab. č. 4: Schéma dizajnu výskumu, prvá fáza výskumu.

10.4 Výskumná vzorka

Výskumná vzorka bola získaná nenáhodným sebvýberom prostredníctvom sociálnych sietí – probandi sa mohli zapísať uvedením svojej emailovej adresy do online dotazníka a vyjadriť tak súhlas s účasťou na výskume. Tento nábor prebiehal v dvoch etapách, keďže výskum prebehol dvakrát s odstupom dvoch mesiacov – v máji a v júli. Pri druhom nábere boli účastníci upozorení, že sa do výskumu nemôžu hlásiť v prípade, že absolvovali ktorúkoľvek jeho predchádzajúcu etapu. V každej etape boli prihlásené osoby náhodne rozdelené do dvoch skupín s ohľadom na dizajn výskumu a rozloženie pohlaví.

V Tabuľke č. 5 uvádzame počty probandov rozdelených do 4 skupín podľa toho, ktorého termínu výskumu sa zúčastnili, pričom skupiny A1 a B1 vyplňovali dotazníky v prvej etape v máji a skupiny A2 a B2 v druhej etape v júli (viď dizajn výskumu). Prihlásení probandi boli do skupín rozdelení náhodne s prihliadnutím na rovnomerné rozloženie, keďže sme však do výskumu zaradili len správne vyplnené dotazníky a mnohé dotazníky sme z tohto dôvodu museli vylúčiť, nemohli sme ovplyvniť výsledné nerovnomerné rozloženie počtu účastníkov v skupinách.

	Muži	Ženy	Spolu
Skupina A1	1	13	14
Skupina B1	2	12	14
Skupina A2	7	9	16
Skupina B2	8	19	27
Spolu	18	53	71

Tab. č. 5: Počet probandov vo výskumnej vzorke podľa jednotlivých skupín, prvá fáza výskumu.

Priemerný vek zúčastnených bol 24,6 roka (Príloha č. 5), pričom takmer 62% vzorky tvorili osoby vo veku od 21 do 25 rokov (Tabuľka č.6).

Vekové kategórie	Počet probandov	%
16 – 20	7	10
21 – 25	44	62
26 – 30	16	23
31 – 35	2	3
36 – 40	1	1
41 – 45	0	0
46 – 50	0	0
51 – 55	1	1
Spolu	71	100

Tab. č. 6: Zloženie výskumnej vzorky z hľadiska veku, prvá fáza výskumu.

Už na základe vekového zloženia je možné odhadovať, že veľkú časť výskumnej vzorky tvorili práve vysokoškolskí študenti. Ako ale vidíme v nasledujúcej Tabuľke č.7 mnoho respondentov malo tiež ukončené vysokoškolské štúdium.

Ukončené vzdelanie	Počet	%
Základné	1	1
Stredoškolské	17	24
Vysokoškolské bakalárske	33	47
Vysokoškolské magisterské	20	28
Spolu	71	100

Tab. č. 7: Zloženie výskumnej vzorky z hľadiska najvyššieho ukončeného vzdelania, prvá fáza výskumu.

Najpočetnejšiu skupinu probandov z hľadiska zamerania vzdelania tvorili študenti psychológie. Podrobné rozdelenie probandov podľa odborov štúdia uvádzame v Prílohe č. 5.

10.5 Metódy získavania a analýzy dát

Výskum mal podobu randomizovaného experimentu. K získaniu dát sme využili vlastný dotazník (Príloha č. 1), ktorý pozostával predovšetkým zo škály 0 – 100, na ktorej probandi posudzovali to, ako sa cítili počas skúmanej časovej etapy. Hraničné hodnoty boli kotvené výrazmi „mimoriadne nespokojný/á“ a „mimoriadne spokojný/á“. Dotazník obsahoval zároveň otázky ohľadne demografických premenných a identifikačný kód slúžiaci k spárovaniu zbieraných dát. V druhý výskumný deň sme probandom zasielali dotazníky doplnené o otázky týkajúce sa stratégií, ktoré počas skúmaného času zvolili pre zlepšenie svojej hladiny šťastia (Príloha č. 2).

Získané dáta sme analyzovali pomocou tabuľkového programu MS Excel a štatistického programu IBM SPSS.

10.6 Priebeh výskumu

V marci roku 2014 sme uskutočnili prvú fázu nášho výskumu s odlišným dizajnom, ktorú sme sa neskôr rozhodli využiť ako pilotnú štúdiu a za pomoci zistení, ktoré sme počas nej získali, sme sa snažili o skvalitnenie výskumného dizajnu (Figurová, 2015).

Výskum vo finálnej podobe prebehol v dvoch etapách s odstupom dvoch mesiacov – v máji a v júli roku 2014. Účelom júlovej replikácie bolo zväčšenie výskumnej vzorky. Pri nahlasovaní do druhej fázy výskumu boli respondenti upozornení, že sa smú prihlásiť iba v prípade, že neabsolvovali žiadnu z predchádzajúcich fáz výskumu. V prihlasovacom formulári boli oslovené osoby oboznámené s trvaním a približným priebehom výskumu, zároveň boli informované, že budú musieť vyplniť niekoľko dotazníkov a podieľať sa aktívne na úlohe, ktorú počas výskumu dostanú.

Na základe dizajnu výskumu boli v utorok po 19. hodine zaslané dotazníky (Príloha č. 1) skupine A. Nasledujúci deň ráno obdržali probandi v skupine A emailom správu, ktorá obsahovala výzvu týkajúcu sa hodiny času medzi 18:00 – 19:00. Boli požiadaní, aby výzve venovali pozornosť a zamysleli sa nad jej plnením, spôsoby, ako tak učinia, ale boli ponechané na nich. V tento deň po ukončení výzvy opäť vyplňali dotazníky so škálou 0 – 100 a zároveň odpovedali na doplňujúce otázky (Príloha č. 2). Rovnako prebiehal výskum s jednodenným posunom v skupine B. V priebehu celého výskumu boli probandi inštruovaní, aby

zaslali svoje prípadné otázky na kontaktnú emailovú adresu v prípade, že by mali akékoľvek pochybnosti alebo nejasnosti týkajúce sa dotazníkov.

Probandi boli vyzvaní, aby na dotazníky odpovedali hneď v deň doručenia, inak nebudú získané dáta vo výskume akceptované. Chceli sme tak zaručiť, že dáta budú relevantné a budú vypovedať o aktuálnom citovom prežívaní probanda v deň testovania a aplikácie intervencie.

10.7 Interpretácia výsledkov

10.7.1 Kvantitatívna analýza

Napriek tomu, že dáta boli zbierané v štyroch rôznych termínoch, pre účely štatistickej analýzy boli zlúčené, aby sme tak mohli získať informáciu o celkových výsledkoch testovaných probandov. Zo zozbieraných dát sme vylúčili tie dotazníky, ktoré boli neúplné, doručené po stanovenom termíne, alebo mali nesprávne vyplnený identifikačný kód a nebolo možné ich spárovať. Pomocou identifikačných kódov sme následne údaje z platných dotazníkov respondentov spárovali a vložili do programu MS Excel. Na štatistickú analýzu dát bol použitý program IBM SPSS. Keďže probandi nevyplňali žiaden test, analyzované boli priamo hodnoty na škále, ktorými popisovali svoje subjektívne vnímanie vlastnej spokojnosti.

V Tabuľke č. 8 vidíme základné deskriptívne údaje získané testovaním v prvý deň výskumu pred aplikáciou intervencie a nasledujúci deň po aplikácii intervencie. Priemery hodnôt získaných zo škál poukazujú na nadpriemernú hladinu spokojnosti udávanú probandami, čo je v súlade s výsledkami iných štúdií, ktoré tvrdia, že ľudia sú v priemere skôr šťastní než nešťastní (Veenhoven, 1995; Diener, 2000; Biswas-Diener, Vitterse & Diener, 2005). Ako môžeme z údajov vidieť, v hodnotách priemeru je po intervencii vidno jemný nárast, štandardná odchýlka sa pohybuje na približne rovnakých hodnotách.

	N	Minimum	Maximum	Priemer	Štandardná odchýlka
Pretest	71	10	100	72,11	19,07
Posttest	71	10	100	74,67	19,61

Tab. č. 8: Hodnoty pred aplikáciou a po aplikácii intervencie pre celú skupinu probandov, deskriptívne údaje.

Aby sme mohli posúdiť významnosť rozdielu u oboch testovaní, postúpili sme k testovaniu hypotéz. Vzhľadom k tomu, že distribúcia dát nebola normálna (Príloha č. 7), rozhodli sme sa pre neparametrický test. Zvolený bol Wilcoxonov znamienkový test pre párové údaje.

	Testovaná veličina W	Štandardné z	Hladina významnosti
Pretest a posttest	1226,00	1,76	0,079

Tab. č.9 : Wilcoxonov znamienkový test pre testovanie rozdielov medzi prvým a druhým meraním.

Zistená hladina významnosti bola 0,079, čo nepostačuje k zamietnutiu nulovej hypotézy H_0 (Tabuľka č.9). Z tohto výsledku môžeme usúdiť, že zistené zmeny môžu byť spôsobené aj náhodnými vplyvmi a nepotvrdzujú dostatočne účinnosť nami testovanej intervencie. Napriek tomu sa domnievame, že získaná hodnota naznačuje možnosť významného rozdielu medzi testovaniami.

Pre hlbšiu analýzu dát sme sa rozhodli testovať výsledky probandov aj v rámci jednotlivých skupín. Umožňuje nám to zisťovať, či mohli byť výsledky ovplyvnené aj termínom, v ktorom sa konali, a teda, či mohol mať konkrétny deň testovania vplyv na pociťovanú spokojnosť u probandov. V nasledujúcej Tabuľke č.10 uvádzame deskriptívne údaje z pretestov a posttestov pre všetky štyri skupiny probandov, teda pre všetky štyri termíny, v ktorých boli dáta zbierané.

	N	Minimum	Maximum	Priemer	Štandardná odchýlka
A1 Pretest	14	45	100	71,07	1
A1 Posttest	14	60	95	77,35	10,62
B1 Pretest	14	30	100	75,00	16,93
B2 Posttest	14	70	100	85,42	10,62
A2 Pretest	16	20	100	67,56	23,25
A2 Posttest	16	30	100	75,50	22,19
B2 Pretest	27	10	90	73,85	19,22
B2 Posttest	27	10	90	67,22	22,67

Tabuľka č. 10: Hodnoty pred aplikáciou a po aplikácii intervencie, výsledky jednotlivých skupín, deskriptívne údaje.

Pristúpili sme k testovaniu hypotézy H0 pre každú dvojicu výsledkov v štyroch skupinách (Tabuľka č.11).

	N	Testovaná veličina W	Štandardné Z	Hladina významnosti
A1 Pretest a Posttest	14	47	1,28	0,212
B1 Pretest a Posttest	14	81	1,80	0,072
A2 Pretest a Posttest	16	91	3,20	0,001
B2 Pretest a Posttest	27	107	-1,23	0,218

Tabuľka č.11: Wilcoxonov znamienkový test pre páry pozorovaní, testovanie rozdielov hodnôt pred aplikáciou a po aplikácii intervencie, výsledky jednotlivých skupín.

V prípade skupinových výsledkov je možné vidieť odlišnosti oproti testovaniu celého súboru. Ako vidíme, v prípade skupiny A2, ktorá bola skúmaná v júli ako prvá, je možné zamietnuť nulovú hypotézu a teda rozdiely v nameraných hodnotách môžeme interpretovať ako účinnosť zvolenej intervencie. V prípade skupiny B1 je výsledok nesignifikantný, hodnota ale naznačuje tendenciu k významnosti rozdielov. Naopak, u skupiny B2 vidíme už v Tabuľke č.10 mierny pokles priemeru nameraných hodnôt, čo je v rozpore s našimi predpokladmi. Získané hodnoty sú ale na základe testovania hypotéz rovnako nesignifikantné.

10.7.2 Kvalitatívna analýza

V pilotnej štúdii sme sa poučili, že zbytočne veľa otázok položených v dotazníku bolo chaotických a komplikovaných pre kvalitné obsahové spracovanie. Preto sme sa vo finálnom výskume rozhodli zamerať len na jednu tému, ktorú sme chceli skúmať – chceli sme zistiť, akými spôsobmi budú probandi ovplyvňovať svoju náladu, ak bude ich úlohou počas jednej hodiny urobiť maximum pre svoje šťastie. Zvolili sme teda len jednu otázku, ktorú sme hodlali podrobiť obsahovej analýze: „*Čo ste urobili preto, aby ste sa cítili lepšie?*“. Napriek tomu sme ju ale doplnili otázkou: „*Čo ste počas tejto hodiny robili?*“. Učinili sme tak z dôvodu vágnych odpovedí, ktoré sa často vyskytovali už v pilotnej štúdii (Figurová, 2015). Rovnako tak vo finálnom výskume sa v mnohých prípadoch probandi vyjadrili na primárnu otázku len všeobecne, a preto nám doplňujúca otázka umožnila lepšie identifikovať, aké podnety si proband zvolil na zlepšenie nálady. Ako príklad takejto situácie uvádzame reakciu z jedného z dotazníkov:

Čo ste urobili preto, aby ste sa cítili lepšie?

„Naplánovala si aktivity, ktoré ma robia spokojnou.“

Čo ste počas tejto hodiny robili?

„Počúvanie hudby a komunikácia s mojimi najbližšími.“

Pôvodne sme vytvorili niekoľko všeobecných kategórií, do ktorých sme chceli odpovede zaradiť, po prvotnej analýze sme sa ale rozhodli, že kategórie prispôbíme priamo obsahu odpovedí, ktoré nám respondenti dali. V prípade že sme nemohli odpoveď zaradiť k žiadnej z prvotných vytvorených kategórií, vytvorili sme ďalšiu a postupovali tak až k poslednej odpovedi. Následne sme všetky odpovede roztriedili ešte raz do výsledných kategórií. Pri roztriedovaní sme sa snažili v odpovediach uprednostniť ten motív, ktorý bol

vedomou voľbou probanda pred náhodnými činiteľmi, ktoré mu spríjemnili čas v danej hodine. Napriek tomu sme im ale venovali pozornosť, ak ich proband označil ako faktor, ktorý mu zlepšil náladu. Pokiaľ odpoveď obsahovala podnety z niekoľkých rôznych kategórií, pripísali sme za ňu bod do každej z nich:

„S naj-kamarátom na pizzu...“

„Odpočívala som a krmila sa lentilkami.“

Ak bola niektorá kategória výraznejšie zastúpená, vyčlenili sme ju ako osobitnú kategóriu napriek tomu, že mohla byť zaradená do inej skupiny. Bolo tomu tak v prípade kategórie „Počúvať hudbu“, ktorú sme vyčlenili z kategórie „Venovať sa záľubám“ pre jej početné zastúpenie v odpovediach. Zároveň sme ale rozlišovali medzi počúvaním hudby a hraním na hudobný nástroj, ktoré sme naopak zaradili k záľubám.

Niekedy sa probandi v odpovedi zároveň snažili vysvetliť, prečo ich hodnoty na škále oproti prvému dňu klesli a uviedli, že hoci sa snažili výzvu splniť, do cesty im prišli nečakané faktory, ktoré ovplyvnili ich náladu:

„Schválne som si naplánovala, aby som v tejto dobe robila nejakú manuálnu činnosť, aby som nemusela premýšľať. Ale tesne pred šiestou som dostala jednu zlú správu a celú dobu som na ňu musela myslieť, hoci som sa snažila vypnúť hlavu a byť šťastná.“

Niektorí probandi si zvolili počas tejto hodiny prácu alebo štúdium, čím chceli dosiahnuť pocit „dobre vykonanej práce“. Iní zvolili manuálnu aktivitu, aby sa vyhli premýšľaniu. Napriec všetkými kategóriami sa u probandov často opakoval motív „drobných radostí“, teda snahy tešiť sa z maličkostí a vnímať detaily:

„Snažil som sa užiť si drobné radosti. Chuť dobrej kávy, to, že sa rozprávam s ľuďmi, že aj keď som reklamáciu nevybavil, aspoň sme sa na seba s tou slečnou usmiali... A tak :)“

V Tabuľke č.12 uvádzame početnosť výskytu jednotlivých kategórií v odpovediach probandov. Pre prehľadnosť sme určili základných deväť kategórií, niektoré z nich ale obsahujú podrobnejšie subkategórie, ktoré uvádzame v Prílohe č.8.

Kategória „Byť s druhými“ sa ukázala byť najpočetnejšou. Mnohí probandi volili kontakt so svojimi blízkymi, rodinou, partnerom alebo kamarátmi, aby si tak zlepšili svoje

pocity. Kontakt mohol mať podobu rozhovoru, zdieľanej aktivity, dobrých skutkov alebo len prostého spoločného trávenia času v prítomnosti toho druhého. Významnou kategóriou bolo aj pozitívne myslenie, probandi často uvádzali, že sa snažili vnímať veci optimistickejšie, viac si užívať prítomný okamih, sústrediť sa na to dobré. Naopak, určitá časť zúčastnených odpovedala, že si nenaplánovala nijaké zámerné aktivity, aby sa cítila počas skúmanej hodiny lepšie a prežila tento čas rovnako ako celý deň.

Kategória	Početnosť výskytu
<i>Byť s druhými</i>	18
<i>Myslieť pozitívne</i>	16
<i>Vychutnať si jedlo</i>	11
<i>Počúvať hudbu</i>	10
<i>Relax, pohodlie, ničnerobenie</i>	10
<i>Venovať sa záľubám</i>	7
<i>"Nič špeciálne"</i>	7
<i>Byť na vzduchu, prechádzka, príroda</i>	5
<i>Pocit "dobre vykonanej práce"</i>	5

Tab. č. 12: Početnosť výskytu jednotlivých kvalitatívnych kategórií v odpovedi na otázku „Čo ste urobili preto, aby ste sa cítili lepšie?“.

Tkach a Lyubomirsky (2006), sa venovali podobným výskumným zámerom a v svojej štúdiu sa pýtali vysokoškolských študentov na stratégie, ktoré volia so zámerom zvýšiť šťastie – medzi najčastejšie odpovede patrilo kontakt s blízkymi, dosahovanie cieľov, voľnočasové alebo duchovné aktivity. Napriek tomu, že v našom výskume sa v odpovediach nevyskytli žiadne spirituálne motívy, usudzujeme, že celkové zloženie kvalitatívnych kategórií je v zhode s ich výsledkami. Predpokladáme tak, že spôsoby, ktoré si ľudia volia s cieľom zlepšiť svoje pocity šťastia, sú do veľkej miery univerzálne.

Príklady odpovedí v jednotlivých kvalitatívnych kategóriách uvádzame v Prílohe č.8.

11 Druhá fáza výskumu

11.1 Ciele výskumu a premenné

Ciele výskumu

V pokračovaní výskumu, ktoré je predmetom tejto práce, sme si kládli za cieľ nielen skúmať účinnosť zvyšovania všímavosti pri snahe ovplyvňovať šťastie, ale zamerať sme sa chceli i na širší kontext a skúmať možný vzťah všímavosti k osobnosti jedinca.

V prvom rade sme chceli zistiť, či je účinnosť skúmanej intervencie osobnostne špecifická – a teda, či jedinci budú aj po rokoch reagovať rovnako významne na zadanú inštrukciu. Inak povedané, zaujímalo nás, či tie osoby, pre ktoré bolo zvyšovanie všímavosti efektívnou cestou k zvýšeniu šťastia pred piatimi rokmi, budú reagovať i v tejto fáze výskumu významne väčšou zmenou šťastia oproti iným osobám. Skúmali sme preto vzťah výsledkov po aplikácii intervencie pred piatimi rokmi a v súčasnosti.

Zároveň nás zaujímalo, či môže existovať vzťah medzi účinnosťou zvyšovania všímavosti a sensorickou senzitivitou jedinca, pričom sa opierame o teóriu Elaine Aron (2004), podľa ktorej vysoko senzitivne osoby reagujú na podnety prostredia výraznejšie.

V neposlednom rade sme sa snažili opäť využiť príležitosť k nahliadnutiu do najbežnejších stratégií, ktoré si osoby volia k dosiahnutiu väčšieho šťastia.

Premenné

V súlade s prvou fázou výskumu a so zámerom o zachovanie štandardných podmienok pre všetky fázy výskumu sme si ako primárnu skúmanú premennú zvolili *subjektívne vnímanú hladinu spokojnosti*, dôvody k voľbe pojmu uvádzame v popise pôvodného výskumu.

Ďalšou skúmanou premennou bola *sensorická senzitivita spracovania* (Aron & Aron, 1997; Aron, 2004).

Premennou, ktorú sme sa snažili vo výskume kontrolovať, bola *všíímavosť*.

11.2 Hypotézy

Ciele výskumu sme s prihliadnutím na dizajn výskumu operacionalizovali do troch hypotéz.

Prvá výskumná hypotéza sa zaoberá účinnosťou zvyšovania všímvosti a je replikáciou hypotézy pôvodného výskumu:

***H1:** Hodnoty subjektívne vnímanej spokojnosti namerané po aplikácii intervencie sa budú signifikantne líšiť od hodnôt zistených pred jej aplikáciou.*

Za účelom štatistickej analýzy bola formulovaná táto nulová hypotéza:

***H01:** Hodnoty subjektívne vnímanej spokojnosti namerané pred aplikáciou intervencie sa nebudú signifikantne líšiť od hodnôt nameraných po aplikácii intervencie.*

Druhá hypotéza je zameraná na možný vzťah účinnosti zvyšovania všímvosti na subjektívne vnímanú spokojnosť k osobnosti jedinca

***H2:** Výsledná zmena v hodnotách subjektívne vnímanej spokojnosti nameraných pred a po aplikácii intervencie bude u respondentov pozitívne korelovať s ich výslednou zmenou nameranou pred a po aplikácii intervencie pred piatimi rokmi.*

***H02:** Výsledná zmena v hodnotách subjektívne vnímanej spokojnosti nameraných pred a po aplikácii intervencie nebude u respondentov korelovať s ich výslednou zmenou nameranou pred a po aplikácii intervencie pred piatimi rokmi.*

V tretej hypotéze sme sa zaujímali o vzťah zvyšovania všímvosti a senzorickej senzitivity spracovania.

***H3:** Výsledná zmena v hodnotách subjektívne vnímanej spokojnosti nameraných pred a po aplikácii intervencie bude u respondentov pozitívne korelovať s ich nameranou hodnotou senzorickej senzitivity spracovania.*

***H03:** Výsledná zmena v hodnotách subjektívne vnímanej spokojnosti nameraných pred a po aplikácii intervencie nebude u respondentov korelovať s ich nameranou hodnotou senzorickej senzitivity spracovania*

11.3 Dizajn výskumu

Dizajn druhej fázy výskumu do veľkej miery kopíroval podobu prvej fázy, a to hlavne s cieľom zachovania štandardných podmienok pre respondentov, ktorí sa výskumu zúčastnili po piatich rokoch znova, pretože sme chceli skúmať i longitudinálne hľadisko problému. Inováciou výskumu bolo pridanie kontrolnej skupiny, ktorá v prvej fáze výskumu chýbala.

Výskum sa teda skladal z dvoch dotazníkov a jedného zadania zameraného na zvýšenie všímvosti. V prvý deň ráno obdržali respondenti informáciu o začiatku výskumu a upozornenie na ďalší plánovaný email. V prvý deň večer o 19:00 nasledoval email s dotazníkom (Príloha č.3) obsahujúcim otázku o aktuálnej subjektívne vnímanej spokojnosti respondenta počas daného časového úseku (18:00 – 19:00), doplnený demografickými otázkami nutnými k popísaniu výskumnej vzorky a špecifickým kódom potrebným pre spárovanie odpovedí. V druhý deň ráno bola respondentom v experimentálnej skupine emailom zaslaná inštrukcia v znení:

„Chceme Vás požiadať, aby ste dnešný čas medzi 18:00 - 19:00 prežili najlepšie, ako sa dá – tak, aby ste sa cítili čo najspokojnejšie.“

Kontrolná skupina žiadnu inštrukciu neobdržala. V druhý deň večer o 19:00 bol respondentom zaslaný dotazník (Príloha č. 4), ktorý obsahoval navyše i test senzorickej senzitivity spracovania a otázky ohľadne stratégií využitých k zvýšeniu pocitov spokojnosti.

Za účelom zníženia vplyvu jednotlivých dní na výsledky (počasie alebo poradie dňa v týždni by mohlo ovplyvniť náladu respondentov) sme experimentálnu i kontrolnú skupinu rozdelili ešte na dve menšie skupiny. Experimentálna A skupina a kontrolná A skupina vyplňali dotazníky v utorok a v stredu, zatiaľ čo experimentálna B a kontrolná B skupina vyplňali dotazníky v stredu a štvrtok.

Respondenti boli v emailoch dôrazne upozornení, že prijaté budú len dotazníky vyplnené v daný výskumný deň, pretože oneskorené vyplňanie dotazníkov by mohlo znížiť validitu ich odpovedí. Dotazníky, ktoré dorazili po stanovenom termíne boli z analýzy vyradené.

Za účelom testovania druhej hypotézy týkajúcej sa vzťahu medzi účinnosťou metódy pred piatimi rokmi a v súčasnosti sme po ukončení výskumu získané výsledky spárovali

pomocou špecifických kódov s výsledkami získanými pred piatimi rokmi. Vyradené boli všetky dotazníky, ktoré boli chybné vyplnené, neúplné, zaslané po stanovenom termíne, alebo obsahovali špecifický kód, ktorý nebolo možné spárovať.

V Tabuľke č. 13. uvádzame dizajn výskumu v druhej fáze, ktorý sa od dizajnu prvej fázy líši pridaním kontrolnej skupiny.

Časti dňa	Skupiny			
	Experimentálna A	Experimentálna B	Kontrolná A	Kontrolná B
Utorok ráno	x	x	x	x
Utorok večer	Dotazník	x	Dotazník	x
Streda ráno	Výzva	x	x	x
Streda večer	Dotazník	Dotazník	Dotazník	Dotazník
Štvrtok ráno	x	Výzva	x	x
Štvrtok večer	x	Dotazník	x	Dotazník

Tab. č. 13: Schéma dizajnu výskumu, druhá fáza výskumu.

11.4 Výskumná vzorka

Výskumná vzorka bola získaná nenáhodným seabvýberom, a to reakciou na výzvu zverejnenú prostredníctvom sociálnych sietí. Na internete bola zverejnená pozvánka k prihláseniu sa do výskumu obsahujúca základné informácie týkajúce sa obsahu výskumu a časovej náročnosti. Experimentálna skupina bola tvorená čiastočne respondentami, ktorí sa výskumu zúčastnili už pred piatimi rokmi. V tomto roku bola skupina respondentov znovu oslovená so žiadosťou o zúčastnenie sa výskumu. V prípade, že respondenti nemali záujem sa na výskume viac podieľať, alebo poslali nesprávne vyplnené či neúplné dotazníky, boli z výskumu vyradení.

Kontrolná skupina, o ktorú bol výskum v roku 2019 doplnený, bola získaná rovnakým spôsobom, a teda nenáhodným seabvýberom prostredníctvom výzvy na sociálnych sieťach.

Respondenti boli do podskupín A a B rozdelení náhodne, ale vzhľadom k tomu, že údaje boli anonymné a teda sme mohli ovplyvniť len počet prihlásených kontaktov v jednotlivých skupinách, pohlavie či vek sme nemohli kontrolovať. Keďže sme po ukončení výskumu vyradili nesprávne vyplnené a neúplné dotazníky, takisto nebolo možné docieľiť rovnomerné rozdelenie účastníkov v skupinách (Tabuľka č.14).

	Muži	Ženy	Spolu
Experimentálna skupina A	5	19	24
Experimentálna skupina B	8	9	17
Kontrolná skupina A	0	10	10
Kontrolná skupina B	5	9	14
Spolu	18	47	65

Tab. č. 14: Počet probandov vo výskumnej vzorke podľa jednotlivých skupín, druhá fáza výskumu.

Priemerný vek účastníkov výskumu bol 32,4 roka. Ako vidíme v nasledujúcej Tabuľke č.15, tentokrát patrí najväčšia časť probandov do vekovej skupiny 26 – 30 rokov, čo je v súlade s päťročným posunom od posledného výskumu u veľkej časti probandov.

Veková kategória	Počet probandov	%
21 – 25	7	10,8
26 – 30	33	50,7
31 – 35	12	18,4
36 – 40	5	7,7
41 – 45	1	1,5
46 – 50	3	4,6
51 – 55	2	3,1
56 – 60	2	3,1
Spolu	65	100

Tabuľka č. 15: Zloženie výskumnej vzorky podľa veku, druhá fáza výskumu.

V prvej fáze výskumu tvorili veľkú časť probandov vysokoškolskí študenti, teraz je na tabuľke ukončeného vzdelania možné vidieť časový posun a vzorku v tomto prípade tvoria prevažne pracujúce osoby s ukončeným vysokoškolským vzdelaním.

Ukončené vzdelanie	Počet probandov	%
Základné vzdelanie	0	0
Vyššie odborné vzdelanie	0	0
Stredoškolské vzdelanie	10	15,4
Vysokoškolské vzdelanie	55	84,6
Spolu	65	100

Tab. č.16: Zloženie výskumnej vzorky z hľadiska najvyššieho ukončeného vzdelania, druhá fáza výskumu.

Ako odbor vzdelania medzi probandami dominuje psychológia, podrobné rozdelenie vzorky podľa odborov uvádzame v Prílohe č.6.

11.5 Metódy získavania a analýzy dát

Výskum mal podobu randomizovaného experimentu. Použitý bol vlastný dotazník pozostávajúci predovšetkým z hodnotenia vlastnej spokojnosti v danom čase na škále 0 – 100 (slovné kotvy Mimoriadne spokojná/ý – Mimoriadne nespokojná/ý) (Príloha č.3). Dotazník zároveň obsahoval otázky týkajúce sa demografických premenných a zadanie špecifického kódu potrebného pre spárovanie výsledkov. V druhý deň bol dotazník obohatený o otázky ohľadne zvolených stratégií zvyšovania spokojnosti a doplnený dotazníkom Škála vysoko citlivej osoby (Highly Sensitive Person Scale; Aron & Aron, 1997) (Príloha č.4). Táto škála má reliabilitu (Cronbachova alfa) 0,85, podľa autorov je unidimenzionálna a má vysokú validitu (Aron & Aron, 1997).

V prípade Škály vysoko citlivej osoby bolo nutné využiť metódu spätného prekladu, vzhľadom k tomu, že šlo o cudzojazyčný dotazník. Prvým krokom bolo preloženie položiek dotazníka do slovenského jazyka. Následne sme slovenskú verziu dotazníka predložili osobe, pre ktorú je angličtina rodným jazykom, ale hovorí i slovenským jazykom. Tá preložila slovenskú verziu späť do anglického jazyka. V poslednej fáze sme porovnali obe verzie dotazníka a upravili položky tak, aby zodpovedali jazykovej správnosti i logike myšlienky.

Základná analýza získaných dát prebehla v programe MS Excel, na podrobnejšiu analýzu bol využitý štatistický program IBM SPSS.

11.6 Interpretácia výsledkov

11.6.1 Kvantitatívna analýza

I keď boli experimentálna i kontrolná skupina rozdelené na dve podskupiny a dáta tak získavané v dvoch po sebe nasledujúcich termínoch (za účelom kontroly vplyvu konkrétnych dní na prežívanie respondentov, pre potreby štatistickej analýzy sme výsledky jednotlivých skupín zlúčili.

V Tabuľke č. 17 vidíme deskriptívne údaje popisujúce dáta získané od probandov pred aplikáciou intervencie (pretest) a po jej aplikácii (posttest) v experimentálnej skupine. Na priemere získaných dát je zjavné, že po aplikácii intervencie došlo k miernemu zvýšeniu priemernej subjektívne vnímanej spokojnosti.

	N	Minimum	Maximum	Priemer	Štandardná odchýlka
Pretest	41	5	100	67,37	21,17
Posttest	41	0	100	71,46	22,50

Tabuľka č. 17: Hodnoty pred aplikáciou a po aplikácii intervencie pre celú experimentálnu skupinu, deskriptívne údaje.

Tabuľka č. 18 ukazuje deskriptívne údaje popisujúce dáta získané od probandov kontrolnej skupine v prvý a druhý testovací deň (nebola aplikovaná intervencia). Priemerná hodnota subjektívne vnímanej spokojnosti je v tomto prípade v druhý testovací deň mierne nižšia než v prvý testovací deň.

	N	Minimum	Maximum	Priemer	Štandardná odchýlka
Pretest	24	10	90	68,79	17,34
Posttest	24	30	95	67,42	17,49

Tabuľka č. 18: Hodnoty v prvý a druhý testovací deň pre celú kontrolnú skupinu, deskriptívne údaje.

Prvá hypotéza

Predtým, než pristúpime k testovaniu hypotéz, pripomeňme si znenie prvej výskumnej a nulovej hypotézy:

***H1:** Hodnoty subjektívne vnímanej spokojnosti namerané po aplikácii intervencie sa budú signifikantne líšiť od hodnôt zistených pred jej aplikáciou.*

***H01:** Hodnoty subjektívne vnímanej spokojnosti namerané pred aplikáciou intervencie sa nebudú signifikantne líšiť od hodnôt nameraných po aplikácii intervencie.*

Získané dáta sme testovali Shapirov-Wilkovým testom normality údajov. Vzhľadom k tomu, že jedine senzorická senzivita mala normálne rozloženie (Príloha č.7), zvolili sme pre testovanie prvej hypotézy neparametrický test – Wilcoxonov znamienkový test.

	Testovaná veličina W	Štandardné z	Hladina významnosti
Pretest a posttest	428,50	1,50	0,13

Tabuľka č. 19: Wilcoxonov znamienkovo-poradový test pre závislé výbery pre testovanie rozdielov medzi prvým a druhým meraním v experimentálnej skupine.

Hladina významnosti dosahuje 0,13, čo znamená, že nie je možné zamietnuť nulovú hypotézu a pripúšťame, že zistené rozdiely môžu byť spôsobené i náhodnými vplyvmi (Tabuľka č.19).

Za účelom testovania rozdielov medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou sme rovnako využili Wilcoxonov znamienkový test. V tomto prípade sme skúmali významnosť rozdielov v zmene subjektívne vnímanej spokojnosti pri prvom a druhom meraní medzi oboma skupinami.

	Testovaná veličina W	Štandardné Z	Hladina významnosti
Pretest a posttest	686,50	-1,44	0,15

Tabuľka č. 20: Wilcoxonov znamienkový test pre nezávislé výbery. Testovanie významnosti rozdielov v zmene medzi prvým a druhým testovaním medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou.

Ako vidíme v Tabuľke č. 20, hladina významnosti 0,15 opäť poukazuje na nutnosť ponechať v platnosti nulovú hypotézu. Pripúšťame teda, že rozdiely medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou mohli vzniknúť pôsobením náhodných vplyvov a nepotvrdzujú účinnosť skúmanej intervencie.

Druhá hypotéza

V prípade druhej hypotézy splnilo podmienky pre zaradenie do analyzovaných dát iba 31 respondentov, ktorí správne vyplnili všetky dotazníky, zaslali ich v určenom čase a správne uviedli identifikačný kód, vďaka ktorému ich bolo možné spárovať s výsledkami prvej fázy.

Za účelom testovania druhej hypotézy sme skúmali koreláciu medzi zmenou subjektívne vnímanej spokojnosti u respondentov v prvej fáze výskumu a zmenou v druhej fáze výskumu. Znenie výskumnej a následne nulovej hypotézy hypotézy bolo:

***H2:** Výsledná zmena v hodnotách subjektívne vnímanej spokojnosti nameraných pred a po aplikácii intervencie bude u respondentov pozitívne korelovať s ich výslednou zmenou nameranou pred a po aplikácii intervencie pred piatimi rokmi.*

***H02:** Výsledná zmena v hodnotách subjektívne vnímanej spokojnosti nameraných pred a po aplikácii intervencie nebude u respondentov korelovať s ich výslednou zmenou nameranou pred a po aplikácii intervencie pred piatimi rokmi.*

Na testovanie korelácie sme využili Spearmanov koeficient korelácie.

	N	Koeficient korelácie	Hladina významnosti
Spearmanov koef.korelácie rs	31	0,53	0,38

Tabuľka č. 21: Testovanie vzťahu medzi zmenou vo výsledkoch pretestu a posttestu v prvej a v druhej fáze výskumu.

Ako vidíme v tabuľke č. 21, štatistická významnosť 0,38 poukazuje na to, že korelácia medzi zmenou subjektívne vnímanej spokojnosti v prvej fáze výskumu a zmenou subjektívne vnímanej spokojnosti v druhej fáze výskumu nie je dostatočne signifikantná na to, aby sme z nej úsudili, že nami navrhnutá hypotéza je platná. V platnosti preto ponechávame nulovú hypotézu.

Tretia hypotéza

V prípade tretej hypotézy analyzujeme zmenu v subjektívne vnímanej spokojnosti po aplikácii intervencie u celej experimentálnej skupiny a výsledok testu senzitivity, ktorý probandi vyplnili a testujeme ich koreláciu. Testovaná hypotéza znie:

***H3:** Výsledná zmena v hodnotách subjektívne vnímanej spokojnosti nameraných pred a po aplikácii intervencie bude u respondentov pozitívne korelovať s ich nameranou hodnotou senzorickej senzitivity spracovania.*

***H03:** Výsledná zmena v hodnotách subjektívne vnímanej spokojnosti nameraných pred a po aplikácii intervencie nebude u respondentov korelovať s ich nameranou hodnotou senzorickej senzitivity spracovania*

	N	Koeficient korelácie	Hladina významnosti
Spearmanov koef.korelácie rs	41	0,03	0,44

Tabuľka č. 22: Testovanie vzťahu medzi zmenou vo výsledkoch pretestu a posttestu subjektívne vnímanej spokojnosti po aplikácii intervencie u probandov a senzorickej senzitivity, experimentálna skupina.

V Tabuľke č. 22 vidíme, že medzi senzoricou senzitivitou a zmenou subjektívne vnímanej spokojnosti po aplikácii intervencie sme nenašli viac-menej žiaden signifikantný vzťah, čo potvrdzuje i hladina významnosti. To znamená, že i v prípade tretej výskumnej hypotézy ponechávame v platnosti nulovú hypotézu.

11.6.2 Kvalitatívna analýza

I v druhej fáze výskumu sme sa znova snažili zaoberať stratégiami, ktoré si probandi volia ako cestu k zvyšovaniu šťastia. Z dôvodov, ktoré uvádzame v kvalitatívnej analýze prvej fázy, sme sa držali i v tomto prípade dvoch stručných otázok:

Čo ste urobili preto, aby ste sa cítili lepšie?

Čo ste počas tejto hodiny robili?

To nám umožnilo zachytiť u väčšiny probandov reálnu náplň skúmanej hodiny času. Pri analýze kategórií sme sa držali postupu zavedeného v prvej fáze výskumu. Kategórie boli vytvorené na základe obsahu odpovedí, to znamená, že pokiaľ sa nová odpoveď nedala zaradiť do už identifikovanej kategórie, vytvorili sme pre ňu novú. Pokiaľ odpoveď zahŕňala viac tém súčasne, zaznamenali sme ju za každú kategóriu zvlášť. U početnejšie zastúpených kategórií, ktoré mali členitejší tematický obsah, sme vytvorili i podkategórie pre presnejšie označenie použitých stratégií. V Tabuľke č. 23 prinášame stručný prehľad identifikovaných kategórií v odpovediach probandov.

Kategória	Početnosť spolu
Byť s druhými	16
Vychutnať si jedlo či nápoj	7
Relax, oddych, vychutnať si ničnerobenie	7
Nič špeciálne	6
Vyhnúť sa negatívnym podnetom	5
Záľuby	6
Pozitívne myslenie	5
Podpora pozitívnych emócií	4
Zvýšenie pohodlia	2
Pobyť na čerstvom vzduchu, príroda	2
Sústredenie sa na prítomný okamžik	2
Pocit vykonanej práce	1
Snaha byť lepším	1

Tabuľka č. 23: Početnosť výskytu jednotlivých kvalitatívnych kategórií v odpovedi na otázku „Čo ste urobili preto, aby ste sa cítili lepšie?“

I tento krát mnoho probandov priznalo, že sa im nepodarilo výzvu splniť a neurobili počas danej hodiny nič konkrétne, čím by sa snažili svoju spokojnosť zlepšiť. Tieto prípady sme zaradili do kategórie „Nič špeciálne“.

Mnoho kategórií, a to obzvlášť tie, ktoré mali v prvej fáze najsilnejšie zastúpenie, sa objavili znova (Byť s druhými, Relax, Vychutnať si jedlo,..). Vyskytli sa ale i nové kategórie, ktoré stoja za priblížením.

Vzhľadom k veľkosti vzorky bola významne zastúpená napríklad kategória Pozitívne myslenie, ktorej hlavným atribútom bolo zameranie pozornosti na pozitívne myšlienky a faktory v živote probanda:

„Zhrnula som si pozitíva, vďaka ktorým som si uvedomila, že sa mám dobre.“

„Snažila som sa si pripomínať, aká som vďačná a rada za moje dieťa, aj keď mi v hodiny v kuse plače.“

Podobne tak sa vyskytla kategória Podpora pozitívnych emócií, v ktorej bolo ťažisko zamerané na vychutnanie príjemnej emócie na maximum:

„Užívala si lásku“

„Zamýšľala som sa nad tým, čo mi robí radosť.“

Tentokrát sme identifikovali i kategóriu Zvýšenie pohodlia, a to u odpovedí, u ktorých bol dôraz na zlepšenie telesných podmienok.

„Pustila som si rozhovor, radiátor a dala župan.“

Na záver zmienime ešte kategóriu Sústreďenie sa na prítomný okamžik, ktorá je svojím spôsobom ústrednou témou mindfulness a v prvej fáze výskumu sa neobjavovala:

„Sústredila som sa na prežívanie tejto hodiny.“

V Prílohe č. 9 uvádzame podrobný zoznam identifikovaných kategórií a ich početné zastúpenie medzi analyzovanými odpoveďami. Príloha obsahuje i konkrétne príklady odpovedí pre každú z kategórií.

Diskusia

V tejto kapitole sa venujeme kritickému zhodnoteniu uskutočneného výskumu a jeho zistení a dôkladnejšej analýze rôznych faktorov, ktoré mohli ovplyvniť získané výsledky.

Prvým z úskalí tejto práce bola samotná voľba premenných. Ako vysvetľujeme v teoretickej časti práce, v pozitívnej psychológii existuje veľké spektrum prístupov k definovaniu i tých najzákladnejších pojmov. Šťastie, ktorému sa táto práca venuje, je pojem ťažko uchopiteľný nielen pre laickú verejnosť, ale i odborníkov, jeho konotatívny význam sa líši medzi jedincami, medzi rodinami i naprieč kultúrami. Tento fakt zaiste ovplyvňuje i chápanie dotazníkových položiek u probandov a vstupuje do spôsobu, akým na ne odpovedajú. Merateľnosť premennej, ktorú je ťažké i definovať, je logicky o to náročnejšia, a každý spôsob, ktorý by sme za týmto účelom zvolili, vrátane sebahodnotenia, ktoré bolo použité, by bol napadnuteľný a pravdepodobne by nezachytil šťastie v celej jeho podstate.

Všímavosť je nemenej háklivou premennou, ktorá bude medzi laikmi uchopená rozmanito. Napriek tomu, že sme sa snažili dať probandom jednoduchú inštrukciu, ktorá by eliminovala odklon od zámeru zadania, nemôžeme vylúčiť, že u niektorých probandov zadanie nevedlo k požadovanému zvýšeniu všímavosti, ale mohlo vyvolať naopak iný stav, ako napríklad sklamanie z nezvládnutia zadania, úzkosť zo zlyhania, či stres. Práve kvôli tomuto aspektu sme pri štatistickej analýze dát ponechali našu hypotézu týkajúcu sa efektivity samotnej intervencie formulovanú obojstranne – pripúšťame totiž, že naša inštrukcia môže viesť i k zníženiu šťastia. Takýto výsledok by bol samozrejme podnetom pre ďalšie skúmanie.

V našom výskume ale u experimentálnej skupiny v oboch fázach výskumu došlo k priemernému zvýšeniu subjektívne vnímanej spokojnosti po aplikácii intervencie, preto môžeme aspoň čiastočne tieto myšlienky odložiť a zamerať sa skôr na analýzu nami formulovaných hypotéz.

Vo výskume žiaľ nebola spoľahlivo potvrdená žiadna z troch hypotéz, ktoré sme predostreli. Napriek náznakom úspechu v prípade prvej hypotézy týkajúcej sa efektivity intervencie, u žiadnej z hypotéz nebola štatistická významnosť výsledkov na takej úrovni, aby sme ju mohli považovať za dostatočnú pre potvrdenie našich predpokladov, v platnosti preto zostávajú nulové hypotézy a my pripúšťame, že získané výsledky môžu byť dôsledkom náhodných vplyvov. Radi by sme sa ale zamysleli nad možnými súvislosťami, ktoré mohli viesť k tomuto stavu.

Prvým z možných obmedzení výskumu bol dizajn, ktorý bol prispôsobený naším možnostiam a tie boli do veľkej miery limitované. V prvom rade to viedlo k online náboru probandov, ktorý nemusí byť ideálnou formou výberu výskumnej vzorky, je totiž možné, že naša výzva vyvolala záujem u špecifického typu osobnosti. Zároveň bol z technických dôvodov zvolený online spôsob doručovania inštrukcií a dotazníkov. Je možné, že v prípade osobného kontaktu s probandami by bola návratnosť dotazníkov lepšia a výsledky by vyzerali inak. Na druhej strane však internetová forma umožnila doručovať inštrukcie v presne stanovenom čase všetkým probandom, čo bol faktor, na ktorom nám záležalo. Keďže sme intervenciu aplikovali na konkrétnu hodinu v dni – čo bolo dôležité minimálne preto, že tak boli zabezpečené štandardné podmienky a náhodne zvolený čas pre splnenie úlohy by mohol ovplyvniť výsledky – bolo nutné, aby inštrukcia dorazila všetkým v rovnakom čase. Považovali sme za vhodnejšie pripomenúť probandom inštrukciu v daný deň výskumu, aby bol znížený počet osôb, ktoré na zadanie zabudnú. A z podobných dôvodov sme neakceptovali dotazníky, ktoré prišli vyplnené až v druhý deň – domnievali sme sa, že dlhší časový odstup by neumožnil adekvátne sebahodnotenie emočného stavu počas skúmanej hodiny. Tieto príčiny hovorili v prospech internetového zberu dát. Ďalším argumentom pre využitie tejto formy je metanalýza výskumov, ktoré potvrdili porovnateľnú účinnosť online zadávaných intervencií s osobným kontaktom a aplikáciou intervencie z očí do očí (Spijkerman, et al., 2016). Podľa zmienenej štúdie majú online zadávané intervencie využívajúce všímavosť signifikantný efekt na ovplyvnenie depresie, úzkosti, stresu, ale i well-beingu, a nie sú menej účinné než iné formy.

Ďalším mínusom skúmania môže byť celkové zjednodušenie dizajnu výskumu s cieľom zvýšiť čo najviac počet probandov, ktorí by úspešne prešli všetkými časťami výskumu a bolo by ich možné zaradiť do hodnotenia výsledkov. K tomuto postupu nás viedli zistenia pilotnej štúdie (Figurová, 2015), ktorou začínala prvá fáza výskumu, a ktorá bola

neúspešná práve vďaka komplikovanému dizajnu a následnej vysokej výskumnej mortalite. Napriek tomu môžeme výskumníkom v budúcnosti doporučiť, aby sa odvážili i na použitie zložitejších a sofistikovanejších metód výskumu, a to hlavne, ak im to umožnia podmienky, ktoré sme my nemali k dispozícii.

Vzhľadom k tomu, že sme sa snažili o náhodné rozdelenie prihlásených záujemcov do výskumných skupín, nemohli sme ovplyvniť výsledné počty osôb v skupinách, ani demografické zloženie týchto skupín, keďže nebolo v našich rukách, koľko probandov nakoniec výskum dokončí. V dôsledku toho nie je zloženie skupín rovnomerné a vzorka tiež nie je dostatočne reprezentatívna – z hľadiska pohlavia, veku, ani vzdelania. Toto skreslenie ale môže súvisieť i s formou náboru – vzorka bola získaná samovýberom a výzva k prihláseniu do výskumu bola šírená hlavne medzi vysokoškolsky vzdelanými osobami a obzvlášť v humanitne orientovanom prostredí, na ktoré bola autorka schopná dosiahnuť. Je možné, že téma výskumu priťahovala viac ženy alebo osoby študujúce psychológiu. Otázka, aký typ osobnosti prejavuje vyšší záujem o tému šťastia, by bola hodná záujmu, v každom prípade, pre náš výskum to znamenalo ďalšie možné skreslenie výsledkov.

Výskum sa v pilotnej štúdií i oboch následných fázach potýkal s vysokou výskumnou mortalitou. Tento jav bol očakávateľný vzhľadom k tomu, že pre úspešné absolvovanie výskumu nestačilo len vyplniť dotazník, ale bolo nutné splniť požadovanú výzvu a venovať jej čas. To viedlo k dvom skutočnostiam. V prvom rade sa ponúka myšlienka, že úplné dokončenie výskumu vyžadovalo od probandov istú mieru motivácie a vytrvalosti, či iných špecifických vlastností. Probandi, ktorí týmito vlastnosťami nedisponovali, ukončili výskum predčasne a ich výsledky preto neboli zaradené do analýzy. V tom prípade musíme pripustiť, že vzorka nereprezentuje populáciu adekvátne a získané výsledky môžu súvisieť s typom probandov, ktorých výsledky sme mohli analyzovať.

Hlavným dôsledkom náročnosti výskumu bol ale fakt, že napriek pôvodne takmer 200 prihláseným osobám, správne a úplne vyplnené dotazníky vo všetkých fázach výskumu poslalo len malé množstvo probandov (71 v prvej fáze a 65 v druhej fáze výskumu). Veľmi nízky počet probandov, ktorý sa navyše delil na experimentálnu a kontrolnú skupinu, znížil pravdepodobnosť, že získané výsledky budú mať potrebnú štatistickú významnosť, obzvlášť pri tak citlivých premenných, za aké môžeme šťastie, všímavosť či sensorickú senzitivitu

považovať. Domnievame sa, že pri významne vyššom počte probandov by potvrdenie našich hypotéz bolo možné.

Za zváženie stojí i možnosť, že pracovný názov výskumu, ktorý bol použitý pri nábore probandov a pri rozosielení dotazníkov (Výskum šťastia) a svojím spôsobom odhaľoval zámery výskumu, mohol tiež ovplyvniť získané výsledky. Je možné, že probandi pri účasti vo výskume vnímali istý pocit zodpovednosti k „splneniu zadania“ a predpokladali, že ho docielia len v prípade, že po absolvovaní intervencie budú naozaj šťastnejší. Tomu mohli prispôbovať aj svoje sebahodnotenie. Otázkou ale ostáva, či i napriek tomuto efektu, ktorý musíme pripustiť, nedochádza k požadovanému účinku intervencie – ak sa snažíme zlepšiť šťastie zvýšením všímvosti, nie je už len jedincova snaha „byť šťastnejší“ splnením cieľa?

Jedným z mínusov prvej fázy výskumu bola absencia kontrolnej skupiny z dôvodu nízkeho počtu nahlásených probandov. To nám neumožňovalo dostatočne kriticky zhodnotiť získané výsledky. Túto chybu sme napravili v druhej fáze, v ktorej sme vzorku doplnili aj o kontrolnú skupinu v oboch výskumných dňoch. Ako vidíme v Tabuľke č.8 a č.17, zatiaľ čo u experimentálnej skupiny došlo po intervencii k priemernému zvýšeniu v sebahodnotení subjektívnej spokojnosti, a to v prvej i druhej fáze výskumu, u kontrolnej skupiny sú hodnoty pri druhom meraní priemerne o niečo nižšie (Tabuľka č.18). Hoci by sa teda dalo očakávať, že i samotné meranie zvýši všímvosť probandov a môže ovplyvniť meranie spokojnosti, v našom prípade sa tak nestalo. Tento jav by mohol naznačovať, že nami zvolená intervencia naozaj prináša pozitívny efekt pre ovplyvnenie subjektívne vnímanej spokojnosti. Žiaľ, výsledky experimentálnej skupiny (Tabuľka č.9 a Tabuľka č.19) a rozdiely medzi skupinami nie sú dostatočne štatisticky významné (Tabuľka č.20), aby postačovali pre zamietnutie nulovej hypotézy, preto pripúšťame, že k rozdielom vo výsledkoch medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou došlo pôsobením náhodných vplyvov.

Druhá z postulovaných hypotéz predpokladala, že medzi zvýšením subjektívnej spokojnosti pomocou danej intervencie v minulosti a v súčasnosti by mohla byť pozitívna korelácia. Je pritom dôležité zdôrazniť, že od jednorázovej aplikácie intervencie v tomto prípade neočakávame dlhodobý účinok, kvôli ktorému by naša hypotéza pochopiteľne nemala zmysel, ale predpokladáme krátkodobý účinok na subjektívnu spokojnosť probanda.

A teda, inak povedané, naša hypotéza vraví, že tí jedinci, pre ktorých bola intervencia pomocou zvýšenia všímavosti účinná v prvej fáze výskumu, by i v druhej fáze výskumu na ňu reagovali výraznejšie než ostatní probandi. To by znamenalo, že účinnosť danej intervencie je pravdepodobne závislá od osobnosti jedinca a nevyhovuje všetkým osobám rovnako. Takéto zistenie by bolo v súlade s množstvom iných štúdií, ktoré sa dopracovali k výsledku, že účinnosť intervencií pozitívnej psychológie je osobnostne závislá a zvolený typ intervencie je vždy nutné prispôbiť klientovi (Shueller, 2010, 2012; Sergeant & Mongrain, 2011; Senf a Liao, 2013; Proyer, et al., 2016).

Avšak ani v tomto prípade nie sú výsledky nášho výskumu dostatočne signifikantné na to, aby sme potvrdili túto hypotézu (Tabuľka č.21). Hoci zistená korelácia naznačuje pozitívny vzťah medzi meranými premennými, opäť musíme pripustiť, že k tomuto výsledku došlo náhodnými vplyvmi a bol by potrebný replikovaný výskum s oveľa väčšou výskumnou vzorkou, ktorá by umožňovala získať signifikantné výsledky.

Naša tretia hypotéza sa týkala vzťahu senzorickej senzitivity spracovania a účinnosti zvyšovania všímavosti na zvýšenie subjektívnej spokojnosti. Predpokladali sme, že osoby s vyššou senzoricou senzitivitou budú citlivejšie na zvolenú intervenciu a preto u nich odhalíme i výraznejšiu zmenu vo výsledku spokojnosti. K tomuto predpokladu nás viedli evolučné teórie, ktoré vysoko senzitívnym osobám prisudzujú vyššiu vnímavosť voči podnetom z prostredia (Wolf, et al., 2008) a zároveň štúdie, ktoré u takýchto osôb zistili vyššiu responzivitu na terapeutické intervencie (Soon, et.al., 2010; Pluess & Boniwell, 2015; Wyller, et al., 2017; Lionetti, et al., 2018).

V tomto prípade sa prekvapivo nenašla takmer žiadna korelácia medzi skúmanými premennými a preto musíme znova predpokladať, že účinnosť intervencie so senzitivitou jedinca nesúvisí (Tabuľka č.22). Vzhľadom k tomu, že toto zistenie je v rozpore s menovanými štúdiami, môžeme si klásť otázku, aké príčiny k tejto nekonzistentnosti viedli. Ako sme uvádzali v príslušnej kapitole, výskumne bola zistená vysoká korelácia senzorickej senzitivity a neuroticity a naopak jej silný záporný vzťah k extravertzii (Sobocko & Zelenski, 2015; Lionetti, et al., 2018). Ponúka sa možnosť uvažovať, či táto skutočnosť nemohla ovplyvniť naše výsledky. Je možné, že práve nízka extravertzia a vysoká neuroticita mohli byť faktormi, ktoré znižovali pravdepodobnosť, že sa daný jedinec prihlási do tohto typu výskumu. To by znamenalo, že práve osoby s najvyššou senzoricou senzitivitou v populácii

by sa do našej vzorky pravdepodobne nedostali. Hodnotili by sme v tom prípade prevažne osoby s priemernou a nižšou senzitivitou, u ktorých zmeny v subjektívnej spokojnosti neboli také výrazné. Je nutné povedať, že na rozdiel od ostatných premenných, ktoré v našich dátach neboli rozložené normálne, jedine senzorická senzitivita mala i v tak malej vzorke, ktorú sme mali k dispozícii, normálne rozloženie, čo sa zhoduje s doterajšími výskumami (Lionetti, et al., 2018). Nemôžeme ale vylúčiť, že v reálnej populácii a vo väčšej vzorke by sme našli viac osôb s extrémnymi hodnotami, u ktorých by sa prejavili i výraznejšie rozdiely po aplikácii intervencie.

Druhým podstatným aspektom je samotná štatistická analýza. Mnoho autorov si volí pre prácu so senzorickou senzitivitou rozdelenie vzorky na ohraničené skupiny podľa skóre, a to napr. podľa vzoru typológie autorov Boyce a Ellisa (2005), a pre svoju analýzu využívali osoby skórujúce v senzitivite najvyššie. No samotní autori konceptu senzorickej senzitivity Aron a Aron (2018) doporučujú k premennej pristupovať vždy ako ku kontinuu, na základe čoho sme si i my pre tento výskum zvolili ich prístup. Môžeme ale pripustiť, že ak by sme hľadali koreláciu medzi účinnosťou intervencie a senzorickou senzitivitou primárne v skupine najviac senzitívnych osôb, výsledky by mohli významnejšie. To by však vyžadovalo oveľa väčšiu výskumnú vzorku a v našom prípade počet probandov neumožnil ani experimentálne sa pokúsiť o takúto formu analýzy.

Poslednou z myšlienok, ktoré musíme pripustiť pri kritickom hodnotení výsledkov je možnosť, že meranie senzorickej senzitivity mohlo byť ovplyvnené aplikáciou intervencie a meraním aktuálnej hladiny spokojnosti, a z toho dôvodu by bolo vhodnejšie merať senzitivitu na začiatku výskumu. Domnievame sa ale, že tento prístup by bol chybný, pretože kľúčová premenná, ktorou bola subjektívne vnímaná spokojnosť, by mohla byť takisto ovplyvnená úvodným meraním senzitivity, a je na takéto faktory pravdepodobne i citlivejšia. Senzorická senzitivita sa naopak považuje za v čase stabilnú (Dunn, 2001) a metóda použitá na jej meranie má vysokú reliabilitu (Aron & Aron, 1997; Smolewska, McCabe & Woody, 2006).

Preto napriek nepotvrdeniu tretej hypotézy veríme, že by bola škoda ju zavrhnúť a stojí za to venovať sa ďalej skúmaniu popísanej oblasti a načrtnutým myšlienkam.

Prínosom výskumu je nahliadnutie do stratégií, ktoré probandi využívajú za cieľom zvýšenia svojho šťastia. Ako sa ukázalo v prvej i druhej fáze výskumu, najčastejšie si probandi volia stratégie zamerané na trávenie času s blízkymi osobami, prípadne na vychutnávanie pozitívnych podnetov, relaxáciu či pozitívne myslenie. Zistené kategórie sa v oboch fázach výskumu líšia len nevýznamne a tieto odlišnosti možno pripísať náhodným vplyvom. Pripúšťame i to, že v prístupe hodnotiteľky nastala po piatich rokoch zmena a kategórie hodnotila prísnejšie než pôvodne. Vnímame však jeden dôležitý a zaujímavý aspekt druhej fázy výskumu, ktorý nepochybne vstúpil do jeho výsledkov. Týmto aspektom je päťročný vekový posun u veľkého percenta probandov (ktorí sa podrobili výskumu opakovane) a s ním spojené nevyhnutné dozrievanie. Vzhľadom k tomu, že v prvej fáze výskumu patrila väčšina probandov k vysokoškolským študentom a po piatich rokoch došlo k zmenám v ich životnej situácii – mnohí sú v tejto chvíli pracujúci, majú rodiny, často sa v popise náplne času objavovala starostlivosť o deti – kvalitatívna analýza ukázala, že sa medzi odpoveďami objavujú nové kategórie stratégií, ktoré probandi používali k ovplyvneniu svojho šťastia. Vyskytli sa tak kategórie ako Podpora pozitívnych emócií alebo Sústreďenie sa na prítomný okamžik, ktoré sú blízke rôznym definíciám všímavosti a pred piatimi rokmi sa medzi odpoveďami probandov neobjavili. Ďalšia zmena oproti prvej fáze výskumu bola badateľná v kategórii „Byť s druhými“ – zatiaľ čo pred piatimi rokmi v nej najväčšie zastúpenie mala subkategória „Kamaráti“, v tejto chvíli dominovala jednoznačne subkategória „Rodina“. Dá sa preto predpokladať, že voľba stratégií vedúcich k ovplyvneniu vlastného šťastia je do istej miery závislá na veku jedinca a v priebehu života sa vyvíja, a i týmto smerom by mohol výskum v budúcnosti hľadiť.

Výskum popísaný v tejto práci mal určite mnoho obmedzení, ktoré sme sa snažili kriticky zhodnotiť v tejto kapitole. Avšak napriek jeho mínusom a neúspechu pri snahe potvrdiť hypotézy, naďalej sa domnievame, že zvyšovanie všímavosti je dôležitým a účinným spôsobom, ako ovplyvňovať šťastie jedinca. Je samozrejme nutné pamätať na to, že ani táto metóda nebude ideálnou cestou pre každého a v teoretickej časti sme sa snažili opakovane zdôrazniť práve individuálne rozdiely v potrebách klientov pri hľadaní vhodných terapeutických postupov či intervencií. Zvyšovanie všímavosti (či už v podobe mindfulness alebo vychutnávania) má ale pre človeka toľko benefitov, že je rozhodne hodné hlbšej pozornosti, ako zo strany vedcov a psychológov, tak i klientov v ich každodennom živote.

Záver

V tejto rigoróznejšej práci sme sa snažili čitateľovi priblížiť tému šťastia z rôznych aspektov. V teoretickej časti práce sme popísali možnosti definovania tohto pojmu, hovorili sme o rôznych teóriách, ktoré sa s ním spájajú a jeho vzťahu k rozmanitým premenným ľudského života i osobnosti človeka ako takej. V ďalších kapitolách sme sa zamerali na prehľad intervencií pozitívnej psychológie, ktoré sa snažia o ovplyvnenie prežívania šťastia, pričom dôraz sme kládli na zvyšovanie všímvosti, ktoré bolo v centre našej pozornosti. Na záver sme predstavili pojem senzoričná senzitivita spracovania, ktorý môže byť jedným z determinantov ľudského emočného prežívania.

Empirická časť práce sa zaoberala výskumom zameraným na účinnosť jednej z intervencií pozitívnej psychológie, a to zvyšovania všímvosti. V prvej z hypotéz sme sa zaujímali o účinnosť tejto techniky na zlepšenie prežívania šťastia, naši probandi mali v rámci experimentu venovať jednu hodinu z dňa viac pozornosti svojmu prežívaniu a snažiť sa tak zlepšiť svoju subjektívnu spokojnosť.

Druhá z hypotéz sa pýtala, či u probandov objavíme i po rokoch podobné reakcie na zvolenú intervenciu, a teda, či konkrétni jedinci reagujú na túto techniku výraznejšie a iní naopak menej. To by znamenalo, že účinnosť zvolenej metódy je závislá od osobnosti jedinca a je potrebné ju prispôbiť na mieru klienta.

Posledná z hypotéz sa sústredila na senzoričnú senzitivitu spracovania, u ktorej sme na základe teórie autorov pojmu predpokladali vzťah k účinnosti nami vybranej intervencie na šťastie.

Napriek tomu, že žiadna z navrhovaných hypotéz sa v tomto výskume nepotvrdila, naďalej sa domnievame, že zvyšovanie všímvosti je užitočnou a účinnou metódou k zlepšeniu prežívania šťastia a nedostatky tohto výskumu (ktoré podrobnejšie kriticky hodnotíme v kapitole Diskusia) by nás nemali odradiť od ďalšieho skúmania, ale naopak byť motiváciou k ďalšiemu bádaniu. Veríme, že otázky, ktoré boli predložené v tejto práci, si stále

zaslúžia snahu o hľadanie odpovedí a bola by škoda ich kvôli nedostatočným číslam uzavrieť ako vyriešené.

Na záver by som ako autorka práce rada hovorila o svojej motivácii k napísaniu tejto práce i osobnejšie.

Počiatkom predstaveného výskumu bol pred piatimi rokmi môj záujem o pozitívnu psychológiu a rôzne možnosti, ako klientom pomôcť zvýšiť ich kvalitu života. Záujem sa v priebehu rokov nezmenil, k pokračovaniu práce a skúmania ma ale prekvapivo tentokrát inšpirovala iná téma a to téma senzitivity. Po štúdiu príslušnej literatúry som začala vidieť mnohé súvislosti, ktoré by mohli priniesť viac svetla do zákutí témy šťastia a vynárali sa nové a nové otázky – sú citlivé osoby viac či menej šťastné? Aké terapeutické či intervenčné techniky sú pre citlivé osoby vhodné a ktoré naopak nie? Líši sa prežívanie šťastia u citlivých a menej citlivých jedincov?

Napriek tomu, že po ukončení tejto práce vidím miesto odpovedí otázok ešte viac, nehovorím to so sklamaním, ale naopak, pretože hypotézy tohto výskumu boli len malým kúskom cesty v skúmaní enormne bohatej témy. Myšlienka, ktorá ma v priebehu práce často prenasledovala, bola – je vôbec možné zachytiť šťastie v celej jeho podstate? Nie sme odsúdení zachytávať len jeho úlomky a tie skúmať najlepšie, ako vieme? Na zemi sa možno nenájdu ani dve osoby, ktoré by šťastie popísali rovnako, a to je znamením, že tak mohutný a zároveň éterický fenomén je jednoducho nepostihnuteľný v plnej šírke, odhaľuje sa vždy len po častiach a vždy v nás zanechá hromadu nejasností.

Na čom ale záleží, je, že šťastie robí ľudí lepšími a ich život krajším. Preto hlavnú myšlienku v psychologickom skúmaní šťastia nevidím ani tak v poznaní odpovedí na všetky otázky, ako v jeho propagácii. O šťastí by sme mali hovoriť, aby ho bolo viac. Aby o ňom ľudia viac premýšľali a viac si ho všímali. Aby vedeli, že k šťastiu vedú rôzne cesty, ktoré si možno zvoliť a nie sme vydaní napospas čakaniu, že nám zazvoní pri dverách.

Zoznam citovaných zdrojov

Agbo, A. A., & Ngwu, C. N. (2017). Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality. *Personality and Individual Differences, 111*, 227–231.

Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness studies, 17*(1), 59-80.

Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.

Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness* (2nd ed.). New York: Routledge.

Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. *Stress and emotion, 15*, 173-187.

Aron, E. N. (2004). Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness. *Journal of Analytical Psychology, 49*(3), 337–367.

Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of personality and social psychology, 73*(2), 345 – 368.

Aron, E. N., & Aron, A. (2018). *Tips for SPS research. Highly Sensitive Person*. Zdroj: https://hsperson.com/wp-content/uploads/2018/08/Tips_for_SPS_Research_Revised_July24_2018.pdf

Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(2), 181-197.

Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review, 16*(3), 262-282.

Bakker, K., & Moulding, R. (2012). Sensory-processing sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences, 53*(3), 341-346.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215.

Biddle, S., Fox, K. R., & Boutcher, S. H. (Eds.). (2000). *Physical activity and psychological well-being*. New York: Routledge.

Biskas, M., Cheung, W. Y., Juhl, J., Sedikides, C., Wildschut, T., & Hepper, E. (2019). A prologue to nostalgia: savouring creates nostalgic memories that foster optimism. *Cognition and Emotion, 33*(3), 417-427.

Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.

Biswas-Diener, R., Vittersø, J., & Diener, E. (2005). Most people are pretty happy, but there is cultural variation: The Inughuit, the Amish, and the Maasai. *Journal of Happiness Studies, 6*(3), 205-226.

Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead, W. E., Herman, S., Khatri, P., ... & Krishnan, K. R. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of internal medicine, 159*(19), 2349-2356.

Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness. In C. Snyder & C. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 667 - 677). New York: Oxford University Press.

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health, 13*(1), 119-139.

Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P. A. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 464–481). Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.

Booth, C., Standage, H., & Fox, E. (2015). Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. *Personality and individual differences, 87*, 24-29.

Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and psychopathology, 17*(2), 271-301.

Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of personality and social psychology, 36*(8), 917-927.

Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being?. *Computers in Human Behavior, 46*, 26-37.

Brown, N. J. L., Sokal, A. D., & Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: The critical positivity ratio. *American Psychologist, 68*(9), 801-813.

Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of mental health, 12*(2), 175-196.

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 107-126.

Bundy, A. C., Shia, S., Long, Q., & Miller, L. J. (2007). How does sensory processing dysfunction affect play?. *The American Journal of Occupational Therapy*, 61(2), 201 - 208.

Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010, April). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1909-1912). ACM.

Butkovic, A., Brkovic, I., & Bratko, D. (2012). Predicting well-being from personality in adolescents and older adults. *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 455-467.

Cairncross, M., & Miller, C. J. (2016). The effectiveness of mindfulness-based therapies for ADHD: a meta-analytic review. *Journal of attention disorders*, 1087054715625301.

Carducci, B. J., & Traugher, B. D. (2012). Instrumental goal pursuit as an individual-difference dimension in the seeking of happiness. *Journal of the Indiana Academy of the Social Sciences*, 15(2), 56-73.

Carver, C., & Scheier, M. (2002). Optimism. In C. Snyder & C. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 231-243). New York: Oxford University Press.

Cloninger, C. R. (2007). Spirituality and the science of feeling good. *Southern Medical Journal*, 100(7), 740-743.

Cohen, S., & Pressman, S. (2006). Positive Affect and Health. *Current Directions in Psychological Science*, 15(3), 122-125.

Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring well-being: A review of instruments. *The Counseling Psychologist*, 44(5), 730-757.

Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and individual differences*, 13(6), 653-665.

Craft, L. L., & Landers, D. M. (1998). The effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 339-357.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života*. 1, vyd. Praha: Lidové noviny.

Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow*. New York: Harper Collins.

Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804-813.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008a). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182 – 185.

Deneve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34 – 43.

Diener, E. (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 331). New York, NY: Springer.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. New York: John Wiley & Sons.

Diener, E., & Oishi, E. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. Suh (Eds.), *Culture and Subjective Wellbeing* (pp. 185-218). Cambridge: MIT Press.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403- 425.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In C.R. Snyder & S.J. Lopez. *Oxford handbook of positive psychology*. (pp. 187-194). New York: Oxford University Press.

Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological inquiry*, 9(1), 33-37.

Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.

Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological assessment*, 28(5), 471 --. 482.

Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629–651.

Dunn, W. (2001). The sensations of everyday life: Empirical, theoretical, and pragmatic considerations. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(6), 608-620.

Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.

Easterlin, R. A. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal*, 111(473), 465-484.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.

Eysenck, H. J. (1973). *Eysenck on extraversion*. Oxford, England: Halsted Press.

Figurová, M. (2015) *Psychológia šťastia: intervencie ovplyvňujúce prežívanie šťastia*. Diplomová práca. Praha. Univerzita Karlova.

Filep, S., & Pearce, P. (Eds.). (2013). *Tourist experience and fulfilment: Insights from positive psychology*. London. Routledge.

Filep, S., Cao, D., Jiang, M., & DeLacy, T. (2013). Savouring tourist experiences after a holiday. *Leisure/Loisir*, 37(3), 191-203.

Fincham, F. D. (2012). A boost of positive affect. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(1), 24–43.

Ford, J., Klibert, J. J., Tarantino, N., & Lamis, D. A. (2017). Savouring and self-compassion as protective factors for depression. *Stress and Health*, 33(2), 119-128.

Fredrickson, B.L., (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences* 359, 1367– 1378.

Fredrickson, B.L. (2008). Promoting positive affect. In M. Eid & R.J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 449–468). New York: Guilford Press.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York. Three Rivers Press.

Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of personality and social psychology*, 91(5), 904 - 917.

Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*. Vol. 42 (p. 195–257). Academic Press.

Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2008). *Perceived responsiveness to positive event disclosures*. Santa Barbara, CA: University of California. Unpublished data.

Ganser, W. G. (2012). *Pursuing happiness with gratitude and kindness: An experimental intervention comparing cognitive and behavioral activities*. (Dizertačná práca). Flagstaff. Northern Arizona University.

Goleman, D. (1997). *Emoční inteligence: Proč může být emoční inteligence důležitější než IQ*. (1.ed.). Praha: Columbus s.r.o.

Gorlin, E. I., Lee, J., & Otto, M. W. (2018). A topographical map approach to representing treatment efficacy: A focus on positive psychology interventions. *Cognitive behaviour therapy*, 47(1), 34-42.

Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E., Fox, E., Schendan, H. E., ... & Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98, 287-305.

Graham, C., & Chattopadhyay, S. (2013). Gender and well-being around the world. *International Journal of Happiness and Development*, 1(2), 212-232.

Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work- family enrichment. *Academy of Management Review*, 31(1), 72-92.

Greeson, J. (2009). Mindfulness Research Update: 2008. *Complementary Health Practise Review*, 14(1), 10-18.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.

Grossman, P., Tiefenthaler-Gilmer, U., Raysz, A., & Kesper, U. (2007). Mindfulness training as an intervention for fibromyalgia: evidence of postintervention and 3-year follow-up benefits in well-being. *Psychotherapy and psychosomatics*, 76(4), 226-233.

Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical psychology review*, 37, 1-12.

Haring-Hidore, M., Stock, W. A., Okun, M. A., & Witter, R. A. (1985). Marital status and subjective well-being: A research synthesis. *Journal of Marriage and the Family*, 47(4), 947-953.

Heliwell, J. F., & Huang, H. (2010). How's the job? Well-being and social capital in the workplace. *Industrial and Labor Relations Review*, 63(2). 205-227.

Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T. G. T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2018). The efficacy of positive psychological interventions from non-western countries: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Wellbeing*, 8(1). 71-98.

Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., de Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2019). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic

review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of happiness studies*, 1-34.

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.

Huppert, F. A., & So, T.C. (2009, July 23). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them? Príspevok prezentovaný na *OECD/ISQOLS meeting "Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?"* Júl 2009, Florence, Italy.

Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 579-588.

Huta, V. (2015). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *Handbook of media use and well-being*. Chapter 2. New York: Routledge.

Huta, V., & Waterman A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1425-1456.

Chadwick, E. D., & Jose, P. E. (2010). Savoring: A path to greater well-being in adolescence. Príspevok prezentovaný na 5th European Conference on Positive Psychology, jún 2010. Copenhagen, Denmark.

Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 18(1), 211.

Chaves, C., Lopez-Gomez, I., Hervas, G., & Vazquez, C. (2017). A comparative study on the efficacy of a positive psychology intervention and a cognitive behavioral therapy for clinical depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 417-433.

Johnson, W., & Krueger, R. F. (2006). How money buys happiness: genetic and environmental processes linking finances and life satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 90(4), 680-691.

Jung, C. G. (1913). The theory of psychoanalysis. *Psychoanalytic Review*, 1(1), 1-40.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion

Kabat-Zinn, J. (2003a). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2003b). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73 - 107.

Kagan, J. (1994). *Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature*. New York: Basic Books.

Kagan, J. (2012). The biography of behavioral inhibition. In M. Zentner & R. L. Shiner (Eds.), *Handbook of temperament* (p. 69–82). The Guilford Press.

Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 3-27). New York: Russell Sage Foundation.

Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47(4), 333-345.

Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121 - 140.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.

Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261-300.

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.

Koenig, H. G. (2004). Religion, spirituality, and medicine: research findings and implications for clinical practice. *Southern medical journal*, 97(12), 1194-1200.

Krause, N. (2006). Church-based social support and mortality. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(3), 140-146.

Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitu štěstí: Současný stav poznání*. (1.vyd.). Praha: Grada.

Lacey, H. P., Smith, D. M., & Ubel, P. A. (2006). Hope I die before I get old: Mispredicting happiness across the adult lifespan. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 167-182.

Langer, E. (2002). Well-being: Mindfulness versus positive evaluation. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *The Handbook of Positive Psychology* (pp. 214-230). New York: Oxford University Press.

Lambert, N. M., Gwinn, A. M., Baumeister, R. F., Strachman, A., Washburn, I. J., Gable, S. L., & Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and individual differences*, 39(8), 1429-1439.

Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 132–140.

Lawlor, D. A., & Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 322, 1-8.

Lin, C. W., Chen, S. L., & Wang, R. Y. (2011). Savouring and perceived job performance in positive psychology: Moderating role of positive affectivity. *Asian Journal of Social Psychology*, 14(3), 165-175

Linton, M. J., Dieppe, P., & Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ open*, 6(7), e010641.

Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational psychiatry*, 8(1), 24 – 35.

Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events?. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79.

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527–539.

Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15, 8–13.

Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. In E. Diener & E. Suh (Eds.), *Culture and Subjective Wellbeing* (pp. 291-317). Cambridge: MIT Press.

Lykken, D. (1999). *Happiness: The nature and nurture of joy and contentment*. New York: St. Martin's Griffin.

Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. London, Penguin.

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402.

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being?. *Current directions in psychological science*, 22(1), 57-62.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, 46(2), 137-155.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.

Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Sheldon, K. M. (2004). Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions. Unpublished raw data. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111

MacMahon, D. (2008). The Pursuit of Happiness in History. In M. Eid & R. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being* (pp 80-93). New York: Guilford Press.

McBride, M. (2010). Money, happiness, and aspirations: An experimental study. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 74(3), 262-276.

McCrae, R. R. (2011). Personality traits and the potential of positive psychology. In *Designing positive psychology: taking stock and moving forward*. (pp. 193–206). Oxford: Oxford University Press.

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112-127.
- McDowell I. (2010). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(1), 69-79.
- Meisenberg, G., & Woodley, M. A. (2015). Gender differences in subjective well-being and their relationships with gender equality. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1539-1555.
- Michalos, A. C. (2008). Education, happiness and wellbeing. *Social Indicators Research*, 87(3), 347-366.
- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. *Journal of clinical psychology*, 68(4), 382-389.
- Müller, R., Gertz, K. J., Molton, I. R., Terrill, A. L., Bombardier, C. H., Ehde, D. M., & Jensen, M. P. (2016). Effects of a tailored positive psychology intervention on well-being and pain in individuals with chronic pain and a physical disability. *The Clinical journal of pain*, 32(1), 32-44.
- Mutrie, N., & Faulkner, G. (2004). Physical Activity: Positive Psychology in Motion. In P. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practise* (pp. 146-164). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89 - 105). New York: Oxford University Press.
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and aging*, 20(2), 272-284.
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2009). The optimum level of well-being: Can people be too happy?. In *The Science of Well-Being* (pp. 175-200). Dordrecht, Springer,.

Parackal, M. (2016). A global happiness scale for measuring wellbeing: A test of immunity against hedonism. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1529-1545.

Passmore, J., & Oades, L. G. (2014). Positive psychology techniques: active constructive responding. *The Coaching Psychologist*, 10(2), 71-73.

Pavot, W., & Diener, E. (2004). Findings on subjective well-being: Applications to public policy, clinical interventions and education. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practise*. (pp. 679-692). Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.

Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the satisfaction with life scale. In *Assessing well-being* (pp. 101-117). Dordrecht, Springer.

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8 (3), 162-166.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Piliavin, J. A. (2003). Doing well by doing good: Benefits for the benefactor. In C. Keyes, & J. Haidt, (Eds.). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, (227-247). Washington, DC: APA.

Pishva, N., Ghalehban, M., Moradi, A., & Hoseini, L. (2011). Personality and happiness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 429-432.

Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*, 54(1), 51-70.

Pluess, M., & Boniwell, I. (2015). Sensory-processing sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of vantage sensitivity. *Personality and Individual Differences, 82*, 40-45.

Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2016). Addressing the role of personality, ability, and positive and negative affect in positive psychology interventions: Findings from a randomized intervention based on the authentic happiness theory and extensions. *The Journal of Positive Psychology, 11*(6), 609-621.

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*(5), 368-373.

Reis, H. T., Smith, S. M., Carmichael, C. L., Caprariello, P. A., Tsai, F. F., Rodrigues, A., & Maniaci, M. R. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of personality and social psychology, 99*(2), 311 – 329.

Roscoe L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling and Development, 87*(2), 216-226.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141–166.

Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality, 65*(3), 529-565.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science, 4*(4), 99-104.

Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.

Ryff, C., & Singer, B. (2002). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality & Social Psychology Review*, 4(1), 30-44.

Ruini, C., Belaise, C., Brombin, C., Caffo, E., & Fava, G. A. (2006). Well-being therapy in school settings: a pilot study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(6), 331-336.

Satici, S. A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185-190.

Seligman, M. E. (1991). Learned optimism. New York: Knopf.

Seligman, M. E. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission. *APA Monitor*, 29(1), 2-2.

Seligman, M. E. (2003). *Opravdové štěstí*. Praha: Euromedia Group.

Seligman, M. E. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.

Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York. Simon and Schuster.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774 – 788.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

Senf, K., & Liao, A. K. (2013). The effects of positive interventions on happiness and depressive symptoms, with an examination of personality as a moderator. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 591-612.

Sergeant, S., & Mongrain, M. (2011). Are positive psychology exercises helpful for people with depressive personality styles?. *The Journal of Positive Psychology*, 6(4), 260-272.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practises and prescriptions. In P. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practise* (p. 127-145). Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.

Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34(1), 39-48.

Schutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.

Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 192-203.

Schueller, S. M. (2012). Personality Fit and Positive Interventions: Extraverted and Introverted Individuals Benefit from Different Happiness Increasing Strategies. *Psychology*, 03(12), 1166–1173.

Schueller, S. M., & Parks, A. C. (2012). Disseminating self-help: positive psychology exercises in an online trial. *Journal of medical Internet research*, 14(3), e63.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.

Skanavi, S., Laqueille, X., & Aubin, H. J. (2011). Mindfulness based interventions for addictive disorders: a review. *L'Encephale*, 37(5), 379-387.

Slagt, M., Dubas, J. S., van Aken, M. A., Ellis, B. J., & Deković, M. (2018). Sensory processing sensitivity as a marker of differential susceptibility to parenting. *Developmental psychology*, 54(3), 543 – 558.

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. (1. vyd.). Praha: Grada.

Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and “Big Five”. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269-1279.

Snowdon, D. A., Kemper, S. J., Mortimer, J. A., Greiner, L. H., Wekstein, D. R., & Markesbery, W. R. (1996). Linguistic ability in early life and cognitive function and alzheimer: Findings from the nun study. *The Journal of the American Medical Association*, 275(7), 528-532.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Sobočko, K., & Zelenski, J. M. (2015). Trait sensory-processing sensitivity and subjective well-being: Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and individual differences*, 83, 44-49.

Soons, I., Brouwers, A., & Tomic, W. (2010). An experimental study of the psychological impact of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on highly sensitive persons. *Europe's Journal of Psychology*, 6(4), 148-169.

Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of personality*, 83(1), 45-55.

Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical psychology review*, 45, 102-114.

Steger, M., & Shin, J. Y. (2012). Happiness and meaning in a technological age: A psychological approach. In *The good life in a technological age* (pp. 110-126). London, Routledge.

Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161.

Styron, C. W. (2005). Positive Psychology: Awakening to the fullness of life. In C.K. Germer, R.D. Siegel & P.R. Fulton (Eds.). *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 262-295). New York: Guilford Press.

Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál.

Sun, J., Kaufman, S. B., & Smillie, L. (2016). Unique Associations Between Big Five Personality Aspects and Multiple Dimensions of Well-Being. *Journal of Personality*. 86(2). 158-172.

Sytine, A. I., Britt, T. W., Pury, C. L., & Rosopa, P. J. (2018). Savouring as a moderator of the combat exposure–mental health symptoms relationship. *Stress and Health, 34*(4), 582-588.

Šolcová, I., & Kebza, V. (2005). Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru České populace. *Česko-slovenská psychologie, 49*(1), 1-6.

Šlepecký, M., Praško, J., Kotianová, A., & Vyskočilová, J. (2018). *Třetí vlna v kognitivně-behaviorální terapii: nové směry*. Praha: Portál.

Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies, 7*(2), 183-225.

Topp C.W., Østergaard S.D., Søndergaard S., & Bech P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics, 84*, 167-176.

Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, behavior, and social networking, 19*(11), 661-666.

Tsai, J. L., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural variation in affect valuation. *Journal of personality and social psychology, 90*(2), 288.

Vaillant, G. (2002). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Study of Adult Development*. Boston: Little, Brown and Co.

Veenhoven, R., & Ehrhardt, J. (1995). The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness. *Social Indicators Research, 34*(1), 33-68.

Veenhoven, R. (2004). Happiness as an aim in public policy. The greatest happiness principle. In P. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practise* (pp. 658-678). New Jersey: John Wiley & Sons.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, *11*(1), 274-302.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, *64*(4), 678 - 691.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, *54*(6), 1063 – 1070.

Weiss, A., Bates, T. C., & Luciano, M. (2008). Happiness Is a Personal(ity) Thing. *Psychological Science*, *19*(3), 205–210.

Weiss, A., King, J. E., & Enns, R. M. (2002). Subjective well-being is heritable and genetically correlated with dominance in chimpanzees (*Pan troglodytes*). *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*(5), 1141–1149.

Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2018). Who benefits from humor-based positive psychology interventions? The moderating effects of personality traits and sense of humor. *Frontiers in psychology*, *9*, 821.

Whillans, A. V., Dunn, E. W., Smeets, P., Bekkers, R., & Norton, M. I. (2017). Buying time promotes happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *114*(32), 8523-8527.

Wolf, M., Van Doorn, G. S., & Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *105*(41), 15825-15830.

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, *30*(7), 890-905.

World Health Organization - QoL Group. (1993). Study protocol for the World Health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument (WHOQOL). *Quality of life Research*, 2(2), 153-159.

World Health Organization. (1998). Wellbeing measures in primary health care/the DEPCARE project. Príspevok prezentovaný na WHO meeting, Február 1998, Stockholm, Sweden.

World Health Organization (2004). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report). Geneva: World Health Organization.

Wyller, H. B., Wyller, V. B., Crane, C., & Gjelsvik, B. (2017). The relationship between sensory processing sensitivity and psychological distress: A model of underpinning mechanisms and an analysis of therapeutic possibilities. *Scandinavian Psychologist*, 4. doi 10.15714/scandpsychol.4.e15

Zautra, A. J., Davis, M. C., Reich, J. W., Nicassario, P., Tennen, H., Finan, P., ... & Irwin, M. R. (2008). Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(3), 408-421.

Zhang, M. F., Wen, Y. S., Liu, W. Y., Peng, L. F., Wu, X. D., & Liu, Q. W. (2015). Effectiveness of mindfulness-based therapy for reducing anxiety and depression in patients with cancer: a meta-analysis. *Medicine*, 94(45). e0897. doi:10.1097/MD.0000000000000897

Zoznam príloh

Príloha č.1: 1. dotazník, prvá fáza výskumu

Príloha č.2: 2. dotazník, prvá fáza výskumu

Príloha č.3: 1. dotazník, druhá fáza výskumu

Príloha č.4: 2. dotazník, druhá fáza výskumu

Príloha č.5: Štatistické údaje o výskumnej vzorke, prvá fáza výskumu

Príloha č.6: Štatistické údaje o výskumnej vzorke, druhá fáza výskumu

Príloha č.7: Testy normality údajov v oboch fázach výskumu

Príloha č.8: Prehľad kategórií v kvalitatívnej analýze v prvej fáze výskumu

Príloha č.9: Prehľad kategórií v kvalitatívnej analýze v druhej fáze výskumu

Príloha č.1: 1. dotazník, prvá fáza výskumu

Výskum šťastia

Do okienka napíšte číslo, ktorým na stupnici 0 - 100 vyjadríte, ako spokojný/á ste sa cítili dnes medzi 18:00 - 19:00 (Číslo 0 má hodnotu „mimoriadne nespokojný/á“ a číslo 100 hodnotu „mimoriadne spokojný/á“).

Chceme, aby ste sa zamysleli nad hodinou času z tohto dňa a posúdili, ako ste sa počas nej cítili.

Váš vek:

Pohlavie:

Žena

Muž

Najvyššie dosiahnuté vzdelanie:

Základné

Stredoškolské

Vysokoškolské bakalárske

Vysokoškolské magisterské

Uveďte odbor vášho vzdelania:

Identifikačný kód:

Aby vaše odpovede mohli byť v ďalších týždňoch spárované, uveďte prosím identifikačný kód v tvare:
Iniciály vašej matky - posledné dvojčísle vášho rodného čísla - iniciály otca (Príklad: LK67PK)

Príloha č.2. 2. dotazník, prvá fáza výskumu

Výskum šťastia

Do okienka napíšte číslo, ktorým na stupnici 0 - 100 vyjadríte, ako spokojný/á ste sa cítili dnes medzi 18:00 - 19:00. (Číslo 0 má hodnotu „mimoriadne nespokojný/á“ a číslo 100 hodnotu „mimoriadne spokojný/á“).

Chcem, aby ste sa zamysleli nad hodinou času z tohto dňa a posúdili, ako ste sa počas nej cítili.

Čo ste počas tejto hodiny robili?

Čo ste urobili preto, aby ste sa cítili lepšie?

Identifikačný kód:

Aby vaše odpovede mohli byť v ďalších týždňoch spárované, uveďte prosím identifikačný kód v tvare: Iniciály vašej matky - posledné dvojčísle vášho rodného čísla – iniciály otca (Príklad: LK67PK)

Príloha č.3: 1. dotazník, druhá fáza výskumu

Výskum šťastia

Do okienka napíšte číslo, ktorým na stupnici 0 - 100 vyjadríte, ako spokojný/á ste sa cítili dnes medzi 18:00 - 19:00.

Chcem, aby ste sa zamysleli nad hodinou času z tohto dňa a posúdili, ako ste sa počas nej cítili.

Vek:

Pohlavie:

Žena

Muž

Najvyššie dosiahnuté vzdelanie

Základné

Stredoškolské

Vyššie odborné

Vysokoškolské

Aký odbor študujete/ste študovali?

Identifikačný kód

Aby vaše odpovede mohli byť spárované, uveďte prosím identifikačný kód v tvare: Iniciály vašej matky - posledné dvojčísle vášho rodného čísla - iniciály otca (Príklad: LK67PK)

Príloha č.4: 2. dotazník, druhá fáza výskumu

Výskum šťastia

Do okienka napíšte číslo, ktorým na stupnici 0 - 100 vyjadríte, ako spokojný/á ste sa cítili dnes medzi 18:00 - 19:00.

Chcem, aby ste sa zamysleli nad hodinou času z tohto dňa a posúdili, ako ste sa počas nej cítili.

Čo ste počas tejto hodiny robili?

Čo ste urobili pre to, aby ste sa cítili lepšie?

Identifikačný kód

Aby vaše odpovede mohli byť spárované, uveďte prosím identifikačný kód v tvare: Iniciály vašej matky - posledné dvojčísle vášho rodného čísla - iniciály otca (Príklad: LK67PK)

Dotazník senzitivity

POKYNY: Tento dotazník je úplne anonymný a dôverný. Odpovedzte na každú otázku podľa toho, ako sa osobne cítite, pomocou nasledujúcej stupnice:

1	2	3	4	5	6	7
Vôbec nie			Mierne			Extrémne

1. Ste ľahko ohromená/ý silnými zmyslovými podnetmi?
2. Zdá sa vám, že vnímate jemné detaily v svojom okolí?
3. Ovpływňujú vás nálady iných ľudí?
4. Máte sklony byť citlivejší na bolesť?
5. Stáva sa vám, že počas náročných dní sa potrebujete stiahnuť do postele alebo tmavej miestnosti alebo kdekoľvek, kde budete mať súkromie a úľavu od stimulácie?
6. Ste obzvlášť citlivá/ý na účinky kofeínu?
7. Ste ľahko ohromená/ý vecami ako sú jasné svetlá, silné pachy, drsné látky alebo sirény blízko vás?
8. Máte bohatý komplexný vnútorný život?
9. Obťažujú vás hlasné zvuky?

10. Ste hlboko dojatá/ý umením a hudbou?
11. Je váš nervový systém niekedy tak vyčerpaný, že si proste musíte odpočinúť osamote?
12. Ste svedomitá/ý?
13. Lahko sa vyľakáte?
14. Cítite sa vynervovaná/ý, keď toho máte veľa urobiť v krátkom čase?
15. Keď sa ľudia cítia nepohodlne vo svojom fyzickom prostredí, viete obvykle, čo treba urobiť, aby sa cítili pohodlnejšie (ako napríklad zmeniť osvetlenie alebo miesto, kde sedia)?
16. Ste otrávená/ý, keď sa vás ľudia snažia donútiť, aby ste robili priveľa vecí naraz?
17. Snažíte sa veľmi vyhýbať robeniu chýb alebo zabúdaniu vecí?
18. Snažíte sa vyhnúť násilným filmom a televíznym programom?
19. Začnete byť nepríjemne rozrušená/ý, keď sa toho okolo vás deje priveľa?
20. Byť veľmi hladná/ý vo vás vyvoláva tak silnú reakciu, že sa vám naruší pozornosť a nálada?
21. Rozhodia vás zmeny vo vašom živote?
22. Všimáte si a užívate si nenápadné alebo jemné vône, chute, zvuky, umelecké diela?
23. Je vám nepríjemné, keď sa toho deje priveľa naraz?
24. Je pre vás veľkou prioritou usporiadať si život tak, aby ste sa vyhli znepokojujúcim alebo ohromujúcim situáciám?
25. Obťažujú vás intenzívne podnety ako sú hlasné zvuky alebo chaotické obrazy?
26. Keď musíte počas plnenia úlohy súťažiť, alebo vás pri nej niekto pozoruje, stávate sa tak nervóznou/nervóznym a roztrasenou/roztraseným, že sa vám darí oveľa horšie než inokedy?
27. Zdá sa vám, že keď ste boli dieťaťom, rodičia a učitelia vás vnímali ako citlivého či plachého?

Príloha č.5: Štatistické údaje o výskumnej vzorke, prvá fáza výskumu

	N	Priemer	Štandardná odchýlka	Minimum	Maximum
Vek	71	24,6	4,7	17	52

Tabuľka A: Deskriptívne údaje premennej „vek“ vo výskumnej vzorke, prvá fáza výskumu.

Odbor vzdelania	Počet probandov
Psychológia	17
Ekonomické a finančné odbory	10
Informatické odbory	10
Iné humanitné odbory	9
Matematické odbory	7
Prírodovedné odbory	6
Umelecké odbory	4
Pedagogické odbory	3
Medicínske obory	3
Technické odbory	1
Neuvedené	1
Spolu	71

Tabuľka B: Zloženie výskumnej vzorky z hľadiska odborov vzdelania, prvá fáza výskumu.

Príloha č.6: Štatistické údaje o výskumnej vzorke, druhá fáza výskumu

	N	Priemer	Štandardná odchýlka	Minimum	Maximum
Vek	65	32,35	8,35	21	60

Tabuľka C: Deskriptívne údaje premennej „vek“ vo výskumnej vzorke, druhá fáza výskumu.

Odbor vzdelania	Počet probandov
Psychológia	21
Ekonomické a finančné odbory	11
Technické odbory	8
Iné humanitné odbory	7
Prírodovedné odbory	5
Informatické odbory	4
Pedagogické odbory	3
Matematické odbory	2
Neuvedené	2
Umelecké odbory	1
Medicínske odbory	1
Spolu	65

Tabuľka D: Zloženie výskumnej vzorky z hľadiska odborov vzdelania, druhá fáza výskumu.

Príloha č.7: Testy normality údajov v oboch fázach výskumu

	Štatistická veličina W	Stupne voľnosti	Hladina významnosti
Hodnoty pretestu	0,895	71	0,00
Hodnoty posttestu	0,874	71	0,00

Tabuľka E: Shapiro-Wilkov test pre testovanie normality údajov, prvá fáza výskumu

	Štatistická veličina W	Stupne voľnosti	Hladina významnosti
Hodnoty pretestu	0.893	65	0,000
Hodnoty posttestu	0.885	65	0,000
Rozdiel pretestu a posttestu	0,952	65	0,014
Senzorická senzitivita spracovania	0.978	65	0,300

Tabuľka F: Shapiro-Wilkov test pre testovanie normality údajov, druhá fáza výskumu

Príloha č.8: Prehľad kategórií v kvalitatívnej analýze v prvej fáze výskumu

Kategória	Subkategória	Početnosť	Početnosť spolu	Príklad odpovede
Byť s druhými	Kamaráti	10	18	Stretla som sa s kamarátmi po dlhšom čase. Byť v ich prítomnosti stačilo, počúvať a zdieľať s nimi."
	Partner	5		„Písal som si s priateľkou." „Bola som s milovanou osobou.“
	Rodina	3		„Snažil som sa byť trochu viac s rodinou.“ „Včas som odišla k svokre - odpočívať a pekne sa porozprávať.“
Myslieť pozitívne		16	16	„Snažila som sa pozitívne myslieť." „Premýšľala som nad tým, čo ma robí šťastnou.“
Vychutnať si jedlo		11	11	„Dobre som sa navečerala." „Kúpil som si keksík Mäta." „Jedol som najlepší hermelín v meste.“
Počúvať hudbu		10	10	„Pustil som si obľúbenú hudbu." „Počúvala som obľúbené pesničky z MP3.“
Relax, pohodlie, ničnerobenie		10	10	„Pauza od štúdia." „Odpočívala som a kfmila sa lentilkami.“
Venovať sa záľubám	Šport a pohyb	3	7	„Bicyklovala som sa." „Schválne som šla trasou, aby som musela ísť pešo."
	Hra na hudobný nástroj	2		„Hra na hudobnom nástroji."
	Čítanie	1		„Čítal som si.“
	Fotografovanie	1		„Fotografoval som okolie."
Nič špeciálne		7	7	„Nebolo čo." „Úplne som na to zabudol."
Byť na vzduchu, prechádzka, príroda		5	5	„Šla som sa prejsť do krásneho parku v krásnom počasí.“ „Užívala som si pekné počasie.“
Pocit dobre vykonanej práce	Štúdium	4	5	„Hotová vec je najspokojnejšia - úlohy." „Učila som sa, lebo už je najvyšší čas."
	Manuálna práca	1		„Schválne som si naplánovala, aby som v tejto dobe robila nejakú manuálnu činnosť, aby som nemusela premýšľať.“

Tabuľka G: Zoznam kategórií a početnosť ich výskytu v kvalitatívnej analýze zozbieraných dát, prvá fáza výskumu.

Príloha č.9: Prehľad kategórií v kvalitatívnej analýze v druhej fáze výskumu

Kategória	Subkategória	Početnosť	Početnosť spolu	Príklad odpovede
Byť s druhými	Rodina	9	16	„Hral sa s dcérkou, rozprával s manželkou“
	Partner	4		„Bola som s partnerom“
	Kamaráti	3		„Pivko s dlhoročnými priateľmi :).“
Vychutnať si jedlo či nápoj		7	7	„Užívali sme si slávnostnejšie „prostreno““
Relax, oddych, vychutnať si ničnerobenie		7	7	„Dopriala som si čas na odpočinok“
Nič špeciálne		6	6	„Nič, nemala som možnosť.“
Vyhnúť sa negatívnym podnetom		5	5	„Nerozprával sa so šéfom“
Záľuby	Šport	3	6	„Urobila som si čas na cvičenie“
	Hudba	2		„Zapla som si rádio“
	Čítanie	1		„Oddychovala som čítaním“
Pozitívne myslenie		5	5	„Zhrnula som si pozitíva, vďaka ktorým som si uvedomila, že sa mám dobre.“
Podpora pozitívnych emócií		4	4	„Užívala si lásku.“
Zvýšenie pohodlia		2	2	„Pustila som si rozhovor, radiátor a dala župan.“
Pobyt na čerstvom vzduchu, príroda		2	2	„Išla na vzduch, ľahnúť si na lehátko a pozerat' sa na záhradu.“
Sústredenie sa na prítomný okamžik		2	2	„Sústredila sa na prežívanie tejto hodiny.“
Pocit vykonanej práce		1	1	„Prekonávala som svoje osobné limity.“
Snaha byť lepším		1	1	„Bola som milšia k zákazníkom,ústretovejšia.“

Tabuľka H: Zoznam kategórií a početnosť ich výskytu v kvalitatívnej analýze zozbieraných dát, druhá fáza výskumu