

## **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