

# 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 dvojčíslenie 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**

	<b>N</b>	<b>Priemer</b>	<b>Štandardná odchýlka</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b>Vek</b>	71	24,6	4,7	17	52

**Tabuľka A: Deskriptívne údaje premennej „vek“ vo výskumnej vzorke, prvá fáza výskumu.**

<b>Odbor vzdelania</b>	<b>Počet probandov</b>
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
<b>Spolu</b>	71

**Tabuľka B: Zloženie výskumnej vzorky z hľadiska odborov vzdelania, prvá fáza výskumu.**

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

	<b>N</b>	<b>Priemer</b>	<b>Štandardná odchýlka</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b>Vek</b>	65	32,35	8,35	21	60

**Tabuľka C: Deskriptívne údaje premennej „vek“ vo výskumnej vzorke, druhá fáza výskumu.**

<b>Odbor vzdelania</b>	<b>Počet probandov</b>
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
<b>Spolu</b>	<b>65</b>

**Tabuľka D: Zloženie výskumnej vzorky z hľadiska odborov vzdelania, druhá fáza výskumu.**



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

	<b>Štatistická veličina W</b>	<b>Stupne voľnosti</b>	<b>Hladina významnosti</b>
<b>Hodnoty pretestu</b>	0,895	71	0,00
<b>Hodnoty posttestu</b>	0,874	71	0,00

**Tabuľka E: Shapiro-Wilkov test pre testovanie normality údajov, prvá fáza výskumu**

	<b>Štatistická veličina W</b>	<b>Stupne voľnosti</b>	<b>Hladina významnosti</b>
<b>Hodnoty pretestu</b>	0.893	65	0,000
<b>Hodnoty posttestu</b>	0.885	65	0,000
<b>Rozdiel pretestu a posttestu</b>	0,952	65	0,014
<b>Senzorická senzitivita spracovania</b>	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**