

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**FILOZOFICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA PSYCHOLOGIE**



# **Diplomová práca**

**Mária Figurová**

**PSYCHOLÓGIA ŠŤASTIA**

**INTERVENCIE OVPLYVNÚJÚCE PREŽÍVANIE ŠŤASTIA**

**THE PSYCHOLOGY OF HAPPINESS**

**INTERVENTIONS INFLUENCING HAPPINESS**

**2014**

**Vedúci práce: Doc. MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh Ph.D.**

# Pod'akovanie

V prvom rade by som sa rada pod'akovala vedúcemu tejto práce Doc. MUDr. Mgr. Radvanovi Bahbouhovi Ph.D. za jeho entuziazmus pre pozitívnu psychológiu, kreatívne nápady v rámci dizajnu výskumu a ochotné konzultovanie detailov práce.

Vďaka patrí tiež RNDr. Petrovi Boschovi, CSc. za prínosné rady ohľadne štatistickej analýzy.

Ďakujem účastníkom výskumu, nielen za to, že sa nadšene podieľali na zadaných výzvach, ale tiež za zdieľanie ich myšlienok a emócií, ktoré boli pre mňa inšpiráciou v priebehu práce.

Na záver chcem pod'akovať Jurajovi, rodičom a svojim blízkym, ktorí robia šťastnou mňa.

# Prehlásenie

Prehlasujem, že som túto diplomovú 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 10. decembra 2014

.....

Mária Figurová

## **Abstrakt**

Diplomová práca sa zaoberá témou šťastia a intervenčnými stratégiami zameranými na jeho zvyšovanie. V teoretických kapitolách popisuje rôzne prístupy k definovaniu pojmu, pričom sa prikláňa k názoru, že pojem vyjadruje predovšetkým hodnotenie subjektívnej spokojnosti jedinca so životom. Venuje sa niekoľkým základným teóriám šťastia, analyzuje jeho vzťah k iným premenným, ako sú dedičnosť, zdravie, peniaze alebo práca a v závere teoretickej časti predkladá prehľad najznámejších intervenčných stratégií ovplyvňujúcich prežívanie šťastia. Empirický výskum je zameraný na testovanie účinnosti zvolenej stratégie – všímavosti – na zmeny v prežívaní šťastia. Hoci štatistická analýza nepotvrďuje platnosť hypotézy o zvýšení subjektívnej hladiny šťastia po aplikovaní intervencie, výsledky naznačujú tendenciu k účinnosti metódy.

**Kľúčové slová:** pozitívna psychológia, šťastie, spokojnosť, všímavosť.

## **Abstract**

The thesis deals with the topic of happiness and happiness increasing intervention strategies. The theoretical chapters discuss different approaches to defining the term and they are inclined to the view that the term reflects the subjective satisfaction with life of an individual. The thesis further deals with a number of major theories of happiness, analyzes its relationship to other variables, such as heredity, health, money or work and it gives an overview of the best known intervention strategies affecting experiencing happiness in the end of the theoretical part of it. Empirical research is aimed at testing the effectiveness of the chosen strategy – attentiveness – on the changes in experiencing happiness. Although the statistical analysis does not confirm the validity of the hypothesis of an increase in subjective levels of happiness after applying the intervention, the results tend to indicate the effectiveness of the method.

**Keywords:** positive psychology, happiness, satisfaction, attentiveness.

## Obsah

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČASŤ .....	9
1 Miesto šťastia v pozitívnej psychológii .....	10
2 Definícia pojmu šťastie .....	13
2.1 Zložitost' definovania pojmu .....	13
2.2 Možnosti definovania pojmu.....	14
2.3 Šťastie a príbuzné pojmy .....	19
2.3.1 Eudaimonia .....	19
2.3.2 Plynutie (Flow).....	19
2.3.3 Autotelické prežívanie a autotelická osobnosť .....	20
2.3.4 Optimálne prosperovanie (Flourishing) .....	21
2.4 Pojatie šťastia v tejto práci.....	22
3 Vybrané modely a teórie šťastia.....	23
3.1 Barbara Fredrickson a teória „rozširovania a budovania“ (Broaden and Build Theory) .....	23
3.2 Martin Seligman a koncept PERMA.....	23
3.3 Ed Diener a duševné bohatstvo .....	25
3.4 Sonya Lyubomirsky a trojfaktorový model trvalého šťastia.....	26
4 Šťastie vo vzťahu k vybraným premenným .....	28
4.1 Dedičnosť .....	28
4.2 Demografické premenné – vek, pohlavie, vzdelanie, národnosť .....	29
4.3 Sociálne vzťahy.....	30
4.4 Zdravie .....	31
4.5 Peniaze .....	32
4.6 Práca.....	33
4.7 Spiritualita .....	34
5 Intervenčné stratégie ovplyvňujúce prežívanie šťastia .....	36
5.1 Definícia intervenčných stratégií pozitívnej psychológie .....	36
5.2 Najznámejšie intervenčné stratégie.....	37
5.2.1 Vďačnosť .....	37
5.2.2 Dosahovanie náročných cieľov .....	38
5.2.3 Altruistické skutky .....	39
5.2.4 Využívanie silných stránok charakteru .....	40
5.2.5 Expresívne písanie/zaznamenávanie .....	41

5.2.6	Fyzická aktivita .....	42
5.2.7	Zvyšovanie všímavosti .....	43
	EMPIRICKÁ ČASŤ .....	45
6	Úvod výskumu .....	46
7	Ciele výskumu a premenné .....	47
7.1	Ciele výskumu.....	47
7.2	Premenné.....	47
8	Pilotná štúdia.....	48
8.1	Hypotézy .....	48
8.2	Dizajn výskumu .....	48
8.3	Výskumná vzorka .....	50
8.4	Metódy získavania a analýzy dát .....	52
8.5	Interpretácia výsledkov .....	52
8.6	Zistenia pilotnej štúdie: .....	54
9	Základný výskum .....	56
9.1	Hypotézy .....	56
9.2	Dizajn výskumu .....	56
9.3	Výskumná vzorka .....	58
9.4	Metódy získavania a analýzy dát .....	59
9.5	Priebeh výskumu.....	60
9.6	Interpretácia výsledkov .....	61
9.6.1	Kvantitatívna analýza.....	61
9.6.2	Kvalitatívna analýza.....	64
	Diskusia.....	67
	Záver .....	71
	Zoznam citovaných zdrojov .....	73
	Zoznam príloh .....	82

# Úvod

Šťastie je pojem, ktorému sa mnohí vedci pre jeho terminologické nejasnosti radšej vyhýbajú, mimo vedeckých kruhov je ale táto téma pomerne obľúbená a človek sa nad ňou v skutočnosti zamýšľa veľkú časť svojho života. Je témou debát pri káve, článkov v časopisoch, spomenieme ho v blahoželaní k narodeninám alebo ho nosíme veľkými písmenami napísané na tričku. Ale čo si pod ním predstavujeme? Je to nejaký vzdialený mýtus, na ktorý sa nedá siahnuť, je to sladká odmena v pomyselnom cieli alebo zveličené pomenovanie pre čosi oveľa jednoduchšie, triviálnejšie a každodenné? Nech je to čokoľvek, neprestáva nás zaujímať a stále po ňom na vlastnú päsť pátrame.

Ak je tomu tak, prečo nevenovať šťastiu v psychológii viac priestoru? Nie sme práve my povinní ho skúmať a poskytnúť ľuďom o ňom čo najviac relevantných informácií? Naša veda ho dlhé roky zanedbávala, domnievame sa totiž, že sa viac oplatí sústrediť na to, čo treba napraviť, a to dobré môžeme nechať na neskôr. V posledných desaťročiach vďaka silnejúcemu vplyvu pozitívnej psychológie došlo k príjemnej zmene a množstvo štúdií zameraných na pozitívne témy vzrástlo. Tento trend by sa ale nemal zastaviť.

Teoretická časť tejto práce si kladie za cieľ priblížiť základné informácie o šťastí, ktoré má súčasná psychológia k dispozícii. Napriek tomu, že dnes už – a dovoľme si tvrdiť, že našťastie – existuje priehrštie štúdií o pozitívnych aspektoch ľudského života, pripraviť ich kompletný prehľad by presahovalo rámec tejto práce, preto sme sa rozhodli zamerať na tie poznatky, ktoré sme z hľadiska teórie o šťastí považovali za najdôležitejšie. Zároveň sme sa snažili poskytnúť väčší priestor otázkam, ktorým sa nevenovali predchádzajúce diplomové práce zamerané na rovnakú tému, a naopak, vyhnúť sa tým oblastiam, ktoré v nich boli detailne spracované. Veríme, že táto práca prinesie nové podnety v rámci problematiky šťastia.

V prvej kapitole predstavíme základné piliere pozitívnej psychológie, ktorej vďačíme za zintenzívnenie skúmania šťastia. V nasledujúcich kapitolách sa zameriame na možnosti definovania tohto pojmu z pohľadu rôznych autorov, ktorí sa mu venujú a vysvetlíme niektoré príbuzné pojmy, ktoré sa so šťastím prelínajú. Stručne popíšeme niekoľko najznámejších teórií, ktoré boli prezentované v poslednom desaťročí prednými autormi pozitívnej psychológie. Priestor venujeme tiež vzťahu šťastia k niektorým premenným, ako sú dedičnosť, vek, pohlavie, príjem, práca alebo spiritualita, aby sme tak priblížili, akým spôsobom korelujú či nekorelujú s vyšším šťastím, a naopak, ako môže šťastie ovplyvniť ich. Poslednú teoretickú

kapitolu považujeme za kľúčovú pre polozenie základov našej výskumnej časti práce. Ponúkame v nej prehľad najpoužívanejších empiricky preverených intervenčných stratégií, ktoré psychológia používa za účelom zvyšovania hladiny šťastia, a ktoré sú zároveň považované za najúčinnnejšie.

V empirickej časti práce sa venujeme skúmaniu účinnosti jednej z prezentovaných techník. Výskum sa snaží zistiť, aký vplyv na prežívanie šťastia bude mať u probandov zvyšovanie všímavosti. V závere práce sa pokúsime o kvalitatívnu analýzu zozbieraného materiálu, ktorí nám probandi poskytnú.

Práca sa tak snaží priniesť nový pohľad na tému šťastia a možností jeho ovplyvňovania. K jej vzniku však neviedli iba pragmatické príčiny a zámer šíriť poznatky pozitívnej psychológie. Rada by som uviedla aj svoje osobné dôvody, prečo som sa rozhodla venovať práve tejto oblasti.

Tému svojej diplomovej práce som si zvolila dávno predtým než bol čas zadávania záverečných prác. Chcela som totiž, aby ma dlhé hodiny, ktoré pri nej budem tráviť, neunavovali, ale pozitívne nabíjali, aby som mohla čerpať zo zvedavosti, ktorú pre túto oblasť mám a aby som mohla písať o niečom, o čom som vnútorne presvedčená. V mojich domnienkach som sa nemýlila, lebo hodiny strávené nad témou šťastie boli pre mňa rozhodne obohacujúce. A rovnako verím, že môžu byť obohacujúce pre kohokoľvek. Venovať šťastiu viac pozornosti je jedným z najlepších spôsobov, ako ho každodenne nachádzať. A v tejto práci sa o tom snažím čitateľa presvedčiť.



# 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).

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 monotématické číslo časopisu *American Psychologist* venované tomuto smeru a o novovznikajúcom odbore povedal: „Veda pozitívnych osobných zážitkov, pozitívnych čít jedinca a pozitívnych inštitúcií sľubuje zlepšenie kvality života a prevenciu patológií, ktoré vznikajú, keď je život prázdny a nezmyselný,“ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

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, Daniel Gilbert, Tal Ben-Shahar 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)<sup>1</sup>, 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)<sup>2</sup>, 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 Psychology<sup>3</sup> alebo Journal of Happiness Studies<sup>4</sup>.

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, zmysluplnosť, láska, vdácnosť, 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

---

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

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

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

<sup>4</sup> Vid' [http://www.tandfonline.com/loi/rpos20#.VHclJTGG\\_WQ](http://www.tandfonline.com/loi/rpos20#.VHclJTGG_WQ)

ostáva ešte rozsiahly priestor, v ktorom môže bádať a prinášať tak vede nové zistenia o ľudskom šťastí.

## 2 Definícia pojmu šťastie

*„To, čo sa rozumie šťastím, spokojnosťou a blahom, je obsiahnuté vo všetkom, čo si ľudia stavajú ako ciele, ktoré chcú v živote dosiahnuť.“<sup>5</sup>*

### 2.1 Zložitosť definovania pojmu

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 (2011) 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,“* (str. 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.

---

<sup>5</sup> (Křivohlavý, 2013, str. 110)

Najúžitečnejšie 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

Pre výskum fenoménu, akým je šťastie, je v prvom rade nutné vymedziť, ako ho ponímame a na základe toho definujeme. 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.

Ani v psychológii ako takej nie je ponímanie šťastia jednotné. V súčasnosti je možné identifikovať tri základné prístupy k jeho definovaniu a skúmaniu (voľne podľa Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon & Diener, 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 súčasnosti má medzi odborníkmi najviac zástancov práve prvý prístup k ponímaniu šťastia. K nim patrí i Seligman (2003, 2011), ktorý šťastie definuje operacionálne, pričom v súčasnosti 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 svojim životom.“* (Seligman, 2011, str. 14 -15)

Diener považuje za nevyhnutnú ingredienciu 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, str. 187). Subjektívny well-being má podľa neho zahŕňať vysokú úroveň pozitívnych emócií, nízku úroveň negatívnych emócií a vysokú životnú spokojnosť.

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. Šťastie popisujú ako „*prežívanie častých mierne príjemných emócií, relatívnu absenciu nepriemných pocitov a všeobecný pocit spokojnosti s vlastným životom,*“ (str. 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 pozitívnu osobnú pohodu, ak sú spokojní s podmienkami svojho života (kognitívny well-being) a zažívajú časté príjemné a zriedkavé nepriemné emócie (afektívny well-being),*“ ( str . 292).

Křivohlavý (2013) ako preklad pojmu „subjective well-being“ používa výraz „psychické blaho“ (str. 25) a zdôrazňuje, že ide o jav vysoko subjektívny, o zážitok prístupný len samotnému jedincovi a nikomu inému. Nejde o údaj, ktorý by sa dal technicky, presne a objektívne zmerať nezávislým pozorovateľom. Zároveň upozorňuje na niektoré problémy s používaním tohto pojmu, ktorý je v angličtine využívaný aj pod významom „blahobyť“, ktorý popisuje skôr ekonomické a materiálne dimenzie ľudského života. Zároveň môže byť well-being chápaný ako „dobrá nálada“, čo tiež znamená zúžené vnímanie pojmu.

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,*“ (str. 664). Takisto deklaruje, že šťastie je fenomén, ktorý môžeme na rozdiel od iných psychologických javov merať jedinou otázkou, škálovať ho na stupnici 1 – 10, a to na základe subjektívneho posúdenia jedinca. Je ale dôležité si uvedomiť, že „*veľmi šťastní ľudia sa nenachádzajú na škále 0 – 10 vždy na desiatke,*“ (Pavot & Diener, 2004, str. 683). Výkyvy emócií sú prirodzeným javom, čo si veľká časť ľudí zamieňa s absenciou šťastia.

Snyder a Lopez (2007) hovoria o šťastí ako o „*pozitívnom emočnom stave, ktorý je subjektívne definovaný každým jedincom,*“ (str. 128). Táto definícia je dostatočne variabilná vzhľadom k tomu, že si to tento pojem vyžaduje, treba ale pripomenúť, že ak na šťastie nazeráme ako na stav, musíme rozlišovať medzi stavom dlhodobým a aktuálnym. Vnímame ho teda buď ako dlhotrvajúci životný pocit alebo krátkodobú intenzívnu emóciu (Stuchlíková, 2002). Ďalším z autorov, ktorí presadzujú subjektívne definovanie šťastia, je Sonya Lyubomirsky, ktorá však pripomína, že hoci pojem vyžaduje sebareflexívne hodnotenie



jedinca, neznamená to, že by sme ho nemohli empiricky skúmať (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

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.

Kim-Prieto et al. (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:

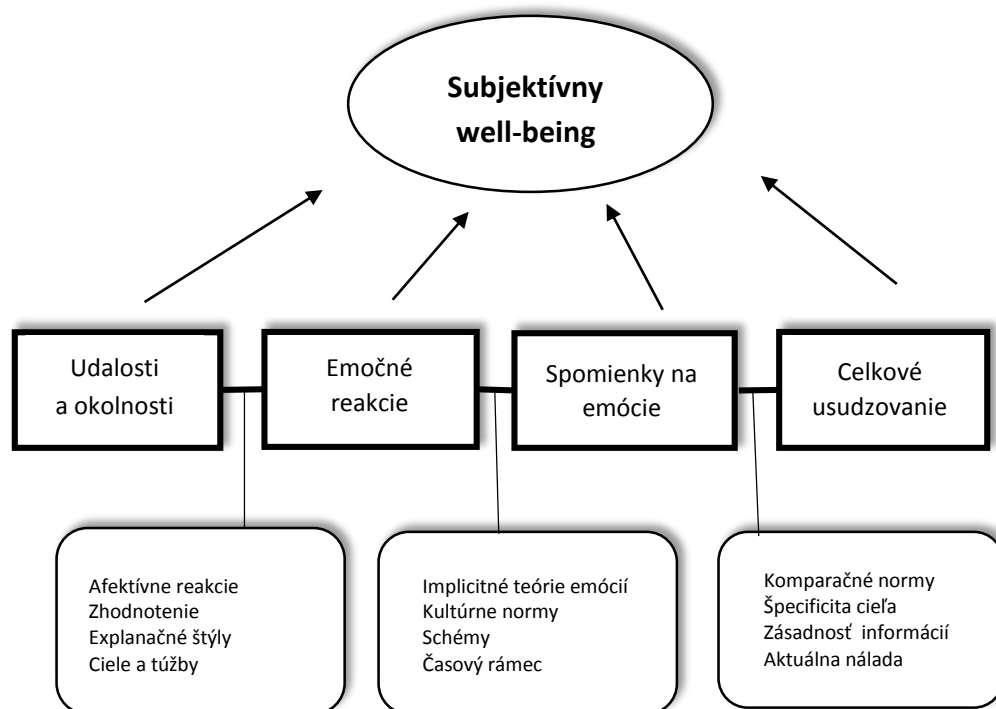
- a) životné okolnosti a udalosti,
- b) afektívne reakcie na tieto udalosti,
- c) spomienky na vlastné afektívne reakcie,
- d) celkové hodnotiace posúdenie vlastného života.

Jednotlivé štádia na seba nadväzujú, nie sú však od seba nevyhnutne kauzálne závislé. Model je znázornený na Obrázku č.1.

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 premýšľať 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).

**Obr. č. 1. Sekvenčný rámec pre štúdium well-beingu (Kim-Prieto, et al., 2005, str. 268).**



Ako môžeme vidieť, existuje mnoho možností ako pristupovať k šťastiu, a to od jednoduchého subjektívneho hodnotenia svojej spokojnosti až po zložitú štruktúru na seba nadväzujúcich podnetov, kognícií a emócií. Napriek tomu, že sa definície rôznych autorov líšia v prístupe a komplexnosti chápania pojmu, zdá sa, že väčšina z nich odráža rôzne aspekty rovnakého fenoménu.

## 2.3 Šťastie a príbuzné pojmy

### 2.3.1 Eudaimonia

Etymologicky sa tento grécky pojem, ktorý prisudzujeme Aristotelovi, skladá zo slov eu-, čo značí dobrý a daimon, čo znamená duch, resp. božstvo. Šlo o „*kladný spirituálny stav bytia*“, ktorý by „*dobrý boh*“ v jedincovi sám podporoval a posilňoval (Křivohlavý, 2013, str.110). Křivohlavý zdôrazňuje, že zjednodušené zamieňanie pojmu za šťastie ho oberá o jeho podstatu, ktorá spočívala práve v odkaze na „*dobrého boha*“. V starovekom Grécku obsahoval tento pojem podtón vznešenosti, božskosti, pretože sa spájal predovšetkým s riadením bohov, ktorí viedli človeka dobrou cestou (MacMahon, 2008). Eudaimonia tak vyjadruje šťastie prameniace zo správneho a zmysluplného konania a úsilia o mravnú dokonalosť, čo je v kontraste s Epikurovým hedonizmom vychádzajúcim zo zmyslového potešenia (Slezáčková, 2012).

### 2.3.2 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 natoľko, že ho človek chce zopakovať napriek novej námahe a to pre radosť z aktivity samotnej*“, (str.8).

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

1. Činnosť alebo úloha, do ktorej sa púšťame nám musí poskytovať šancu úspešne ju zvládnuť.
2. Musíme byť schopní sústrediť sa na úlohu.

3. Úloha má jasne stanovené ciele.
4. Počas činnosti dostávame okamžitú spätnú väzbu.
5. Činnosť vykonávame s hlbokým zaujatím, ale nepocitujeme žiadnu zvláštnu námahu, v tej chvíli nevenujeme pozornosť starostiam a frustráciám bežného života.
6. Radostné prežitky umožňujú mať pocit kontroly nad situáciou.
7. V priebehu činnosti miznú starosti o vlastné ja, ale po skončení zážitku plynutia sa pocit vlastného ja vynára silnejšie.
8. 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“.

### **2.3.3 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,*“ (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) pojem dopĺňa takto: „Princípom autotelickej osobnosti je, že je schopná meniť potenciálne zdroje nepríjemností a ohrozenia (neusporiadanosť, neurčitosť, nudu) na podnety prinášajúce naplňujúci a rozvíjajúci zážitok plynutia, čím udržuje svoju vnútornú harmóniu,“ (str. 65).

### 2.3.4 Optimálne prospievanie (Flourishing)

Doslovný preklad pojmu flourish znamená „rozkvet“, Slezáčková (2012, str. 15) navrhuje používanie ekvivalentu „*optimálne prospievanie*“. Pre Seligmana (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 (Konceptu sa venujeme bližšie v kapitole Vybrané modely a teórie šťastia). 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 prospievanie, a to tak, že sa snažili k symptómom depresie vytvoriť zoznam opačných „symptómov“.

**Tabuľka č. 1: Kritéria optimálneho prospievania (Huppert & Soa, 2009, str. 2).**

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

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).

## **2.4 Pojatie šťastia v tejto práci**

Keďže výskum v empirickej časti tejto diplomovej práce sa opiera o subjektívne hodnotenia šťastia u probandov, rozhodli sme sa prikloniť k prvému z prístupov, ktorý popisujú Kim-Prieto et al. (2005), a teda šťastie vnímame ako subjektívne hodnotenie vlastnej spokojnosti. Opierame sa pri tom o definíciu Biswas-Dienera a Deana (2007, str. 41), ktorí definujú šťastie ako *„prežívanie častých mierne príjemných emócií, relatívnu absenciu nepríjemných pocitov a všeobecný pocit spokojnosti s vlastným životom“*.

Keďže hlavným účelom tejto diplomovej práce nie je definičné vymedzenie pojmu šťastie, budú termíny šťastie, well-being, osobná pohoda a spokojnosť používané ako synonymá.

### 3 Vybrané modely a teórie šťastia

#### 3.1 Barbara Fredrickson a teória „rozširovania a budovania“ (Broaden and Build Theory)

Barbara Fredrickson (2004) predstavila veľmi 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 udržovať 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).

#### 3.2 Martin Seligman a koncept PERMA

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:

- a) Element prispieva k celkovej pohode a šťastiu.
- b) Mnoho ľudí tento element hľadá preň samotný bez toho, aby chceli získať ktorýkoľvek iný element.
- 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 (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



viest' 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.

### 3.3 Ed Diener a duševné bohatstvo

Ed Diener spolu so svojim 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:

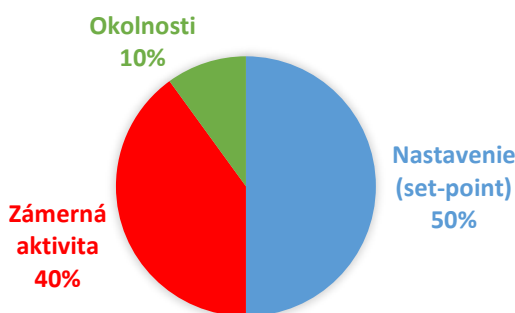
- Životná spokojnosť a šťastie
- Spiritualita a zmysluplný život
- Pozitívne postoje a emócie
- Láskyplné vzťahy
- Angažované zapájanie sa do aktivít a práce
- Hodnoty a životné ciele, ktoré chceme dosiahnuť
- Telesné a duševné zdravie
- Materiálny dostatok, ktorý uspokojuje naše potreby

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).

### 3.4 Sonya Lyubomirsky a 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.2 znázorňuje, akú váhu v ovplyvňovaní celkového šťastia prisudzujú autori jednotlivým faktorom.

**Obrázok č.2: Model troch faktorov šťastia (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005).**



**Nastavenie (setpoint)** 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,“ (str. 681). S touto teóriou naopak nesúhlasí Lucas (2007), ktorý si myslí, že prejavy adaptácie prežívaného šťastia na vlastný setpoint sú podľa jeho pozorovaní veľmi variabilné, ako v závislosti od veku a charakteru udalosti, tak aj interindividuálne. Domnieva sa, že „hoci

na vrodenných faktoroch záleží a k nejakej adaptácii dochádza, udalosti ako rozvod, úmrtie partnera, nezamestnanosť a zdravotné postihnutie sa spájajú s dlhodobými zmenami v osobnej pohode,“ (str. 75). Lyubomirsky, Sheldon a Schkade (2005) sa domnievajú, že náš setpoint je zodpovedný až z 50% za to, ako šťastní sa cítime.

**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 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.2, ich podiel na prežívanom šťastí je dostatočne signifikantný na to, aby stálo za to sa nimi zaoberať.

## 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 s tieto premenné ovplyvňovať v náš prospech.

### 4.1 Dedičnosť

Veľmi cenné poznatky v oblasti genetiky a šťastia poskytli longitudinálne výskumy Lykkeny (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.

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 Demografické premenné – vek, pohlavie, vzdelanie, národnosť

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 dôležitosť (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).

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. Známa filmová veta: „Šťastie je skutočné, len ak je zdieľané,“<sup>6</sup> to vystihla veľmi šikovne a ľudia skutočne vyhľadávajú prítomnosť druhých po väčšinu svojho života.

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, žiadne faktory neboli dôležitejšie než 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,“ (str.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

---

<sup>6</sup> Blocker, D. (Produkcia), & Penn J.(Scenár/Réžia). (2007). *Into the Wild* (Film). United States: Paramount Vantage.

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, udržujú si viac sociálnych kontaktov, ktoré majú intímnejší charakter, pretože pozitívny afekt facilituje otvorené správanie a je pre druhých prítlačivým 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 zdravie 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 mnišok“ (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 porovnávanie (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 významnejší 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 mívame. 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).

## 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 sebedôveru, 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 zaväzuje 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 zdefiniovať 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 vďačnosť, 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 „*hládanie a zároveň spôsob dosahovania niečoho mimo ľudskej existencie, čo by vytváralo pocit spolupatričnosti so svetom a so zjednocujúcim zdrojom celého života – vyjadrenie hlbkej 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, str. 73) 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 osobnú pohodu 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 benefítom viery je sociálna opora, ktorú si členovia duchovných komunít navzájom poskytujú a tým si pomáhajú prekonávať náročné obdobia a problémy.

## 5 Intervenčné stratégie ovplyvňujúce prežívanie šťastia

### 5.1 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, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C., 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 zaraďovať 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,*“ (str. 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, zvýšiť svoju kvalitu života a spokojnosť (Boehm & Lyubomirsky, 2009).

## 5.2 Najznámejšie intervenčné stratégie

V tejto časti práce predstavujeme najznámejšie intervenčné stratégie pozitívnej psychológie, ktoré boli preverené empirickými štúdiami a zaznamenali úspešné výsledky v zvyšovaní prežívaného šťastia.

### 5.2.1 Vďačnosť

Ukazuje sa, že slovo ďakujem, ktoré nás od prvých rokov života rodičia usilovne učia používať, má veľký vplyv na to, čo prežívame. Cílené, 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 efektívnosť.

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:

- a) každodenné zaznamenávanie vecí, za ktoré sme vďační,
- b) rozjímanie nad vďačnosťou,
- 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 nás disponuje 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 signifikantné 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 pozítiva života každý deň novým spôsobom ( Biswas-Diener & Dean, 2007).

### **5.2.2 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 spätne i na výkon. Dosiahnutie úspechu zároveň dáva jedincovi pocit kontroly, ktorý Goleman (1997) 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,*“ (str. 93). Nečudo, že má teda vplyv i na šťastie. Dosiahnutie 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 Traugherovi (2012), ktorí potvrdili svoju hypotézu, že medzi správaním orientovaným na dosahovanie cieľov a prežívanou osobnou spokojnosťou je významný pozitívny vzťah. Rovnako tak Tkach a Lyubomirsky (2006) zaradili dosahovanie cieľov medzi najúčinnejšie 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.

### **5.2.3 Altruistické skutky**

Konanie dobra súvisí s už spomínaným vplyvom medziľudských vzťahov na človeka a preto je jeho účinok nepochybný. Vykonať altruistický skutok znamená v prvom rade prejavíť vzťah voči druhému, i keby to nemal byť konkrétny jedinec, ale skupina či niekto anonymný. Nemenej významným 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 optimistickejší 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, významný 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.

#### 5.2.4 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 pojmami, 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. Poznatel'ná 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, str. 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 najúčinnnejším – aj po šiestich mesiacoch boli zjavné účinky ako v zvýšení prežívaného šťastia, tak aj v eliminácii depresívnych symptómov.

### **5.2.5 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 štúdii 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.

### 5.2.6 Fyzická aktivita

Pozitívny vplyv fyzickej aktivity ako terapeutického prostriedku u depresii 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 patrilo 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).

### 5.2.7 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). Slezáčková koncept tiež vymedzuje ako „*vedomé zameranie pozornosti na to, čo prináša prítomná chvíľa,*“ (str. 79). 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.

Tím pod vedením Grossmana sa snažil preukázať pozitívne účinky mindfulness aplikovanej v podobe intervencie u pacientiek trpiacich fybromyaliou. Pacientky absolvovali v priebehu ôsmich týždňov pravidelné spoločné sedenia s lektorkou, kde boli usmerňované v technikách zvyšovania všímavosti, 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-being. 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). V inej štúdii sa zároveň ukázalo, že najviac pozitívnych účinkov malo zvyšovanie mindfulness pre tých probandov, ktorí trpeli chronickou depresiou (Zautra, et al., 2008). Greeson (2009), ktorý sa venoval prehľadu štúdií zameraných na mindfulness, zistil, že pestovanie vlastnej všímavosti sa spája s menším stresom, pozitívnejším stavom mysle a môže pozitívne ovplyvniť imunitný systém, spánok a životný štýl.

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, str. 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).

Hoci už niekoľko štúdií potvrdilo, že stratégia vychutnávania si momentu môže byť prínosným spôsobom, ako udržať dlhodobé šťastie (Quoidbach, Berry, Hansenne & Mikolajczak, 2010; Hurley & Kwon, 2012), zistenia ohľadne tejto témy stále nie sú úplne jednotné.

# EMPIRICKÁ ČASŤ

## 6 Úvod výskumu

Primárnym zámerom empirickej časti tejto práce bolo venovať sa intervenčným stratégiám, ktoré sa v súčasnosti využívajú v pozitívnej psychológii za účelom zvyšovania šťastia a pozitívnych emócií. Ako skúmanú stratégiu sme si zvolili zvyšovanie všímvosti. Všímvosť 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):

*„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,“* (str. 247).

Chceme zároveň zdôrazniť, že hoci Slezáčková v definícii parafrázuje niektoré body, ktoré v svojich definíciách vychutnávania používa i autor pojmu Bryant (2005), nami používaná premenná všímvosť nie je v stopercentnej zhode s jeho pojatím.

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.

Keďže väčšina štúdií zameraných na všímvosť bola uskutočnená na klinickej populácii, resp. si vyžadovala vedenie profesionálnych lektorov a pravidelnú účasť na intervenčných stretnutiach (Grossman, et al., 2007; Zautra, et al., 2008), rozhodli sme sa aplikovať vlastný dizajn výskumu v jednoduchšej podobe, ktorý by bol uskutočniteľný v našich podmienkach. Neboli sme teda inšpirovaní žiadnym empiricky prevereným výskumom, ktorý by sme sa snažili replikovať.

Náš výskum sme prvýkrát uskutočnili v marci roku 2014. Z dôvodov, ktoré uvádzame v časti „Zistenia pilotnej štúdie“, sme sa rozhodli výskum neskôr replikovať a marcový výskum využiť ako pilotnú štúdiu nášho základného šetrenia.

## 7 Ciele výskumu a premenné

### 7.1 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 všímvosti voči vlastnému šťastiu. Chceli sme tak zisťovať, 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 pocitovaného 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 ich zároveň pýtali na to, ako postupovali, resp. ako plánovali zlepšiť svoje pocity počas stanoveného času.

### 7.2 Premenné

Hoci cieľom nášho výskumu je skúmanie pocitovaného 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, ktorý 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 **všímvosť**.

## 8 Pilotná štúdia

### 8.1 Hypotézy

Keďže cieľom výskumu bolo overiť účinnosť zvolenej intervencie, v hypotézach sme sa zamerali na operacionalizáciu tohto javu:

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

Základná hypotéza bola pre potreby štatistickej analýzy operacionalizovaná do nasledujúcich nulových hypotéz v závislosti od dizajnu výskumu:

- a) Prvá hypotéza sa zameriavala na hodnoty pretestu a posstestu pri prvej aplikácii intervencie:

**H0a:** *Hodnoty subjektívne vnímanej spokojnosti namerané v 1. týždni výskumu sa nebudú signifikantne líšiť od hodnôt nameraných v 2. týždni výskumu.*

- b) Druhá hypotéza sa zameriavala na hodnoty pretestu a posttestu pri druhej aplikácii intervencie:

**H0b:** *Hodnoty subjektívne vnímanej spokojnosti namerané v 3. týždni výskumu sa nebudú signifikantne líšiť od hodnôt nameraných v 4. týždni výskumu.*

- c) Keďže v priebehu výskumu boli probandi jeden týždeň ponechaní bez intervencie a následne opäť testovaní, čím sme chceli zistiť možné pretrvávajúce účinky prvej intervencie, tretia hypotéza je zameraná na testovanie rozdielov medzi týmto a úplne prvým testovaním vo výskume.

**H0c:** *Hodnoty subjektívne vnímanej spokojnosti namerané v 1. týždni výskumu sa nebudú signifikantne líšiť od hodnôt nameraných v 3. týždni výskumu.*

### 8.2 Dizajn výskumu

Fázy výskumu boli rozdelené do 4 týždňov, pričom bežali v druhej výskumnej skupine s týždňovým posunom a preto celkové trvanie výskumu bolo 5 týždňov.



Probandi boli rozdelení do dvoch skupín testovaných s časovým posunom, aby sme tak získali údaje z rôznych termínov a eliminovali vplyv konkrétnych dní, počas ktorých sa výskum konal (počasie, špeciálne udalosti, atď... ). Pre obe skupiny bol teda výskumný dizajn rovnaký, jediný rozdiel spočíval v týždňovom posune, s ktorým oneskorene začínala skupina B. Vo výskume chýbala kontrolná skupina, ktorá by v celom priebehu výskumu výlučne odpovedala na dotazníky bez aplikácie intervencie. Tento fakt bol zapríčinený nízkym počtom probandov, ktorý sme nechceli ešte viac znížiť oddelením ďalšej skupiny.

Zámerom výskumu bolo otestovať, ako sa zmení prežívanie šťastia probandov, ak zvýšime ich všímavosť. Ako testované časové úseky sme si vybrali víkendy, ktoré by nemali byť ovplyvnené pobytom v práci a škole a do veľkej miery je ich priebeh určenými nami samými. Probandi boli v pondelok po prvom víkende požiadaní o vyplnenie dotazníka (Príloha č.1), ktorý zisťoval, ako prežili posledný víkend a na stupnici 0 – 10 mali označiť, ako spokojní sa počas neho cítili, pričom hodnota 0 bola kotvená výrazom „mimoriadne nespokojný/á“ a hodnota 10 bola kotvená výrazom „mimoriadne spokojný/á“. Kontinuum „mimoriadne nespokojný/á – mimoriadne spokojný/á“ bolo zvolené po starostlivej úvahe, považovali sme ho totiž za najadekvátnejšie a zároveň najneutrálnejšie sebareflexívne vyjadrenie prežívania, na rozdiel od kontinua „šťastný – nešťastný“, ktoré by pre probandov mohlo z hľadiska svojho konotatívneho významu niesť rozmanité obsahy a ovplyvňovať tak validitu výsledkov výskumu. Škálové hodnotenie spokojnosti na stupnici 0 – 10 bolo zvolené na základe prác iných autorov (Diener, 2000; Veenhoven, 2004; Seligman, 2011).

V ten istý týždeň v piatok obdržali probandi výzvu v tomto znení:

**Pokúste sa prežiť tento víkend tak, aby ste s ním boli čo najviac spokojný/á.**

Probandi boli požiadaní, aby výzve venovali pozornosť a urobili maximum pre jej splnenie, spôsob, ako tak učinia, bol ale na nich. Nasledujúci pondelok, teda na začiatku druhého týždňa výskumu, boli opäť požiadaní vyplniť dotazník (Príloha č. 2). V tomto týždni už neobdržali ďalšiu výzvu a o 7 dní boli opäť požiadaní vyplniť dotazníky (príloha). Účelom tejto časti dizajnu bolo zisťovať, či zvyšovanie všímavosti bude mať dlhodobější účinok na prežívanie šťastia. V poslednom týždni výskumu obdržala skupina po druhýkrát piatkovú výzvu a nasledujúci pondelok vyplnila dotazníky.

Pre skupinu B bol uplatnený totožný dizajn, jediný rozdiel spočíval v týždňovom posune, s ktorým skupina začala vyplňať dotazníky. Schému dizajnu uvádzame v nasledujúcej tabuľke.

**Tabuľka č.2 : Schéma dizajnu pilotnej štúdie**

Výskumný týždeň	Deň v týždni	Výskumné skupiny	
		A	B
<b>1. týždeň</b>	Pondelok	Dotazník	x
	Piatok	Výzva	x
<b>2. týždeň</b>	Pondelok	Dotazník	Dotazník
	Piatok	x	Výzva
<b>3. týždeň</b>	Pondelok	Dotazník	Dotazník
	Piatok	Výzva	x
<b>4.týždeň</b>	Pondelok	Dotazník	Dotazník
	Piatok	x	Výzva
<b>5. týždeň</b>	Pondelok	x	Dotazník
	Piatok	x	x

### 8.3 Výskumná vzorka

Výskumná vzorka bola získaná nenáhodným seabvýberom. Informácie o výskume boli zdieľané prostredníctvom internetových sociálnych sietí. Zaujímavcovia mali možnosť sa prihlásiť udaním svojej emailovej adresy do anonymného online dotazníka a vyjadriť tak súhlas s účasťou vo výskume. Prihlásené osoby boli náhodne rozdelené do dvoch skupín na základe dizajnu výskumu. Pôvodný počet prihlásených osôb bol na začiatku výskumu oveľa vyšší, po vyradení neplatných, nekompletných a nesprávne vyplnených dotazníkov sme ale s počtom skúmaných osôb klesli na 42. Počet mužov a žien bol nerovnomerne rozložený.

**Tabuľka č. 3: Počet probandov v pilotnej štúdií podľa jednotlivých skupín.**

	<b>Ženy</b>	<b>Muži</b>	<b>Spolu</b>
Skupina A	21	3	24
Skupina B	15	3	18
<b>Spolu</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>42</b>

Štúdie sa zúčastnili respondenti vo veku od 19 do 49 rokov, s priemerným vekom 24,7 roka (Príloha č. 5). V tabuľke môžeme vidieť zloženie vzorky podľa vekových kategórií.

**Tabuľka č. 4: Zloženie výskumnej vzorky z hľadiska veku.**

<b>Vekové kategórie</b>	<b>Počet probandov</b>	<b>%</b>
16 – 20	4	10
21 – 25	27	64
26 – 30	8	19
31 – 35	2	5
36 – 40	0	0
41 – 45	0	0
46 – 50	1	2
<b>Spolu</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

V Tabuľke č. 5 môžeme vidieť zloženie vzorky z hľadiska ukončeného vzdelania. Väčšinu zúčastnených tvorili vysokoškolskí študenti. V Prílohe č. 5 uvádzame podrobné informácie o zložení vzorky z hľadiska zamerania štúdia. Keďže odbor psychológia tvoril najpočetnejšiu skupinu probandov, vyčlenili sme ho ako osobitnú kategóriu mimo iných humanitných odborov.

**Tabuľka č. 5: Zloženie vzorky v pilotnej štúdií z hľadiska najvyššieho ukončeného vzdelania.**

<b>Ukončené vzdelanie</b>	<b>Počet</b>	<b>%</b>
Základné	0	0
Stredoškolské	17	40
Vysokoškolské bakalárske	18	43
Vysokoškolské magisterské	7	17
<b>Spolu</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

#### **8.4 Metódy získavania a analýzy dát**

Keďže prihlásené osoby boli náhodne rozdelené do výskumných skupín, náš výskum je randomizovaným experimentom.

K získavaniu dát sme využili vlastný dotazník (Príloha č. 1), ktorý pozostával zo škály 0 - 10, 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 zberaných dát. Po absolvovaní intervencie 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.

#### **8.5 Interpretácia výsledkov**

Hoci sme probandov testovali v dvoch oddelených skupinách, dizajn výskumu bol pre obe skupiny totožný, preto sme dáta pre účely základnej štatistickej analýzy zlúčili. V tabuľke môžeme vidieť priemery nameraných hodnôt subjektívne vnímanej spokojnosti v priebehu

štyroch týždňov výskumu. Hodnoty namerané po aplikácii intervencie sú zvýraznené modrou farbou.

**Tabuľka č. 6: Deskriptívne údaje štatistickej analýzy nameraných hodnôt, pilotná štúdia.**

	N	Priemer	Štandardná odchýlka	Minimum	Maximum
<b>1.týždeň</b>	42	7,00	2,02	1	10
<b>2.týždeň</b>	42	6,52	2,08	1	10
<b>3.týždeň</b>	42	7,19	2,06	2	10
<b>4.týždeň</b>	42	7,26	1,73	4	10

Na základe testu normality údajov (Príloha č. 7) sme zistili, že nami zozbierané dáta (s výnimkou dát z 2. výskumného týždňa) nie sú normálne distribuované, preto sme sa na testovanie hypotéz rozhodli využiť neparametrické testové metódy.

**a) Prvá nulová hypotéza**

***H0a:** Hodnoty subjektívne vnímanej spokojnosti namerané v 1. týždni výskumu sa nebudú významne líšiť od hodnôt nameraných v 2. týždni výskumu.*

Hypotéza **H0a** sa zameriavala na testovanie rozdielov medzi hodnotami nameranými v 1. týždeň výskumu pred aplikáciou intervencie a hodnotami nameranými v 2. týždeň výskumu po aplikácii víkendovej intervencie. V Tabuľke č. 6 môžeme vidieť, že nameraný priemer v 2. týždni je dokonca nižší než pred aplikáciou intervencie, čo je v rozpore s našimi predpokladmi. Tabuľke č.7 nám ukazuje, že hladina významnosti prekračuje stanovenú hodnotu, nulovú hypotézu teda nemôžeme zamietnuť a pripúšťame, že rozdiely v nameraných priemeroch boli zapríčinené náhodnými premennými.

**Tabuľka č 7.: Wilcoxonov znamienkový test pre páry pozorovaní, hodnoty pretestu (1. týždeň) a posttestu (2. týždeň).**

	N	Testovaná veličina W	Štandardné z	Hladina významnosti
Pretest a Posttest	42	282,5	-1,29	0,196

### b) Druhá nulová hypotéza

**H0b:** Hodnoty subjektívne vnímanej spokojnosti namerané v 3. týždni výskumu sa nebudú signifikantne líšiť od hodnôt nameraných v 4. týždni výskumu.

V 3. týždni boli probandi otestovaní po víkende bez intervencie, pred 4. týždňom sme ale intervenciu zopakovali, v hypotéze **H0b** sa teda zameriavame na rozdiely medzi týmito dvoma testovaniami.

**Tabuľka č. 8: Wilcoxonov znamienkový test pre páry pozorovaní, hodnoty pretestu (3. týždeň) a posttestu (4. týždeň).**

	N	Testovaná veličina W	Štandardné z	Hladina významnosti
Pretest a Posttest	42	307,5	-0,12	0,901

Ani v tomto prípade nemôžeme vylúčiť nulovú hypotézu a pripúšťame, že rozdiely boli opäť zapríčinené náhodne.

### c) Tretia nulová hypotéza

**H0c:** Hodnoty subjektívne vnímanej spokojnosti namerané v 3. týždni výskumu sa nebudú signifikantne líšiť od hodnôt nameraných v 1. týždni výskumu.

V 3. týždni sme probandov opäť testovali, hoci počas predchádzajúceho víkendu nebola aplikovaná intervencia. Chceli sme touto cestou zistiť, či bude mať aplikácia intervencie v 1. týždeň pretrvávajúce účinky. Ako ukázalo testovanie hypotéz, ani v tomto prípade nemôžeme nulovú hypotézu zamietnuť.

**Tabuľka č. 9: Wilcoxonov znamienkový test pre páry pozorovaní, hodnoty pretestu (1. týždeň) a posttestu (3. týždeň).**

	N	Testovaná veličina W	Štandardné z	Hladina významnosti
Pretest a Posttest	42	307	0,16	0,87

## 8.6 Zistenia pilotnej štúdie

V priebehu prvej fázy výskumu sme narazili na niekoľko úskalí zvoleného dizajnu. V prvom rade, ako upozornili výsledky, stupnica 0 – 10 sa ukázala ako málo citlivá pre

skúmanie javu, akým je hladina pociťovaného šťastia. Nízke rozdiely medzi zistenými hodnotami pred a po aplikácii intervencie mohli pochopiteľne odrážať reálne hodnoty, rozhodli sme sa však pre ďalší výskum použiť citlivejšiu škálu. V prípade, že by bol efekt intervencie skutočne nízky, aj pri citlivejšej škále by mali mať výsledky rovnako nesignifikantné rozdiely.

Na základe spätnej väzby od respondentov sme zistili, že udržanie výskumu v priebehu štyroch týždňov bolo pre nich príliš náročné, pretože strácali motiváciu vyplňať všetky dotazníky a opakovane vynakladať snahu na plnenie výzvy počas tak dlhej doby. Zároveň sa mnohí z nich vyjadrili, že snažiť sa o pozitívne emócie počas celých dvoch dní víkendu bolo zložité a vymykalo sa ich kontrole, keďže na nich počas tak dlhého úseku vplývalo oveľa viac premenných, než mohli kontrolovať. To často spôsobovalo sklamanie z nezvládnutia zadania, ktoré naopak ich pocity spokojnosti a šťastia znižovalo.

Dôležitým poznatkom z prvej vlny skúmania bol fakt, že mnohé z otázok, ktoré sme zaradili do dotazníka, neprinášali výskumne užitočné informácie a ich kvalitatívne spracovávanie by preto bolo chaotické a neopodstatnené. V neskoršom výskume sme teda počet otázok znížili na minimum a zamerali sa na jedinú kategóriu, ktorú sme hodlali kvalitatívne skúmať.

## 9 Základný výskum

### 9.1 Hypotézy

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

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

Pre potreby štatistickej analýzy sme následne formulovali túto nulovú hypotézu:

***H0a:** Hodnoty subjektívne vnímanej spokojnosti namerané pred aplikáciou intervencie sa nebudú signifikantne líšiť od hodnôt nameraných po aplikácii intervencie.*

### 9.2 Dizajn výskumu

Keďže úlohou výskumu bolo zistiť hladinu pocitovanej 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 1-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 utorka 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.3) s otázkou o tom, ako sa cítili 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. 4) s doplňujúcimi otázkami o tom, ako prežili danú hodinu času.

Pre skupinu B bol použitý totožný dizajn, ktorý však prebiehal s 1-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.

**Tabuľka č. 10: Schéma dizajnu výskumu.**

Časti 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

### 9.3 Výskumná vzorka

Výskumná vzorka bola získaná nenáhodným seabvýberom 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 náboře boli účastníci upozornení, 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 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.

**Tabuľka č. 11: Počet probandov podľa jednotlivých skupín.**

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

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

**Tabuľka č. 12: Zloženie výskumnej vzorky z hľadiska veku.**

<b>Vekové kategórie</b>	<b>Počet probandov</b>	<b>%</b>
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
<b>Spolu</b>	<b>71</b>	<b>100</b>

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

**Tabuľka č. 13: Zloženie výskumnej vzorky z hľadiska najvyššieho ukončeného vzdelania.**

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

Najpočetnejšiu skupinu probandov z hľadiska zamerania vzdelania tvorili opäť študenti psychológie. Podrobné rozdelenie probandov podľa odborov štúdia uvádzame v Prílohe č. 6.

#### **9.4 Metódy získavania a analýzy dát**

Výskum mal podobu randomizovaného experimentu. K získaniu dát sme využili vlastný dotazník (Príloha č. 3), 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 zberaných 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. 4).

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

## **9.5 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. Detaily pilotnej štúdie popisujeme v príslušnej kapitole.

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. 3) 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. 4). Rovnako prebiehal výskum s 1-denným 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.

## 9.6 Interpretácia výsledkov

### 9.6.1 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 zanesli 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. 14 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.

**Tabuľka č. 14: Hodnoty pred aplikáciou a po aplikácii intervencie pre celú skupinu probandov, deskriptívne údaje.**

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

**H<sub>0</sub>**: Hodnoty subjektívne vnímanej spokojnosti namerané pred aplikáciou intervencie sa nebudú signifikantne líšiť od hodnôt nameraných po aplikácii intervencie.

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.

**Tabuľka č. 15 : Wilcoxonov znamienkový test pre testovanie rozdielov medzi prvým a druhým meraním.**

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

Zistená hladina významnosti bola 0,079, čo nepostačuje k zamietnutiu nulovej hypotézy H<sub>0</sub>. 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 uvádzame deskriptívne údaje z pretestov a posttestov pre všetky štyri skupiny probandov, teda pre všetky štyri termíny, v ktorých boli dáta zbierané.

**Tabuľka č. 16: Hodnoty pred aplikáciou a po aplikácii intervencie, výsledky jednotlivých skupín, deskriptívne údaje.**

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

Pristúpili sme k testovaniu hypotézy ***H0*** pre každú dvojicu výsledkov v štyroch skupinách.

**Tabuľka č. 17: Wilcoxonov znamienkový test pre páry pozorovaní, testovanie rozdielov hodnôt pred aplikáciou a po aplikácii intervencie, výsledky jednotlivých skupín.**

	<b>N</b>	<b>Testovaná veličina W</b>	<b>Štandardné Z</b>	<b>Hladina významnosti</b>
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

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.16. mierny pokles priemeru nameraných hodnôt, čo je v rozpore s našimi predpokladmi. Získané hodnoty sú ale na základe testovania hypotéz rovnako nesignifikantné.

### 9.6.2 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. 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.18 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.

**Tabuľka č. 18: Početnosť výskytu jednotlivých kvalitatívnych kategórií v odpovedi na otázku „Čo ste urobili preto, aby ste sa cítili lepšie?“.**

<b>Kategória</b>	<b>Početnosť výskytu</b>
<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

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.

## Diskusia

V tejto kapitole chceme kriticky zhodnotiť získané výsledky a venovať pozornosť obmedzeniam, ktoré mohli znižovať reliabilitu nášho výskumu.

V prvom rade musíme upozorniť na problematiku premenných, s ktorými sme v tomto výskume pracovali. Ich zadenovanie je totiž z dôvodov, ktoré uvádzame v kapitolách venovaných teoretickým základom, veľmi zložitá a i v odborných kruhoch stále nejednoznačná. Pojem šťastie je chápaný rôznorodo nielen medzi vedcami, ale zároveň v laickej populácii za ním stoja rozmanité spôsoby ponímania a tento fakt rozhodne môže ovplyvniť spôsob, akým probandi vnímali zadané výzvy i dotazníkové položky. Konotatívne ponímanie šťastia je teda hodné dôkladnejšieho skúmania. Problematickou sa ukázala i premenná všímavosť, ktorú sme v našom výskume na základe preštudovaných zdrojov definovali pomerne široko a v budúcnosti by sme doporučovali jej ponímanie pre výskumné účely definične upresniť.

V našom výskume sa nepodarilo preukázať platnosť hypotézy o účinnosti zvolenej intervencie, a to ani v prípade výsledkov pilotnej štúdie. Signifikantný rozdiel medzi hodnotami spokojnosti pred a po aplikácii intervencie bol zaznamenaný len u jednej zo skúmaných skupín, vzhľadom k celkovým výsledkom výskumu však túto významnosť musíme pripísať náhodným vplyvom. Napriek tomu sa domnievame, že získané hodnoty poukazujú na tendenciu k významnosti rozdielov medzi pretestom a posttestom u výskumnej vzorky a stoja za dôkladnejšie preskúmanie.

Výsledky výskumu boli ovplyvnené viacerými faktormi, medzi ktoré patrí v prvom rade samotný dizajn výskumu. Ten bol do veľkej miery prispôsobený naším obmedzeným podmienkam a jeho cieľom bolo zvýšiť počet probandov, ktorí prejdú všetkými fázami výskumu. Z toho dôvodu bol dizajn zjednodušený a domnievame sa, že by v budúcnosti bolo vhodné uvážiť jeho prepracovanie. Zároveň je otázná, aké časové odstupky medzi zadaním výzvy a jej plnením je vhodné nastaviť. V prípade pilotnej štúdie sme výzvu zadávali v piatok večer a týkala sa víkendu, pri základnom výskume bolo zadané výzvy odoslané vždy ráno a týkala sa večerných hodín. Pre niektorých toto časové oddialenie znamenalo, že na výzvu zabudli, iní už mali na dané časové obdobie plány a nemohli sa teda na výzvu zamerať.

Medzi úskaliami experimentu patrí aj nereprezentatívne zloženie výskumnej vzorky, ktorá bola tvorená prevažne ženami vo veku do 25 rokov, vo väčšine prípadov šlo

o vysokoškolsky vzdelané osoby. Toto zloženie bolo zapríčinené faktom, že výzva k účasti vo výskume bola šírená najmä vo vysokoškolskom prostredí, a to obzvlášť u humanitne orientovaných odborov. Pre zvýšenie reliability výskumu by bolo vhodné získať probandov, ktorí lepšie reprezentujú skutočnú populáciu. Napriek tomu, že sme prihlásené osoby randomizovali do výskumných skupín, nemohli sme ovplyvniť, aký počet probandov celý proces experimentu úspešne absolvuje až do konca, preto výsledné zloženie jednotlivých skupín z hľadiska pohlavia a počtu účastníkov tiež nebolo rovnomerné.

V pilotnej časti výskumu prebiehal experiment počas piatich týždňov, pričom probandi museli vyplniť dotazníky štyrikrát a dvakrát splniť zadanú výzvu. Z dôvodu časovej náročnosti ubudlo počas týchto týždňov veľké množstvo osôb, ktoré vyplnili len prvé dotazníky, ale postupne vynechávali nasledujúce etapy. Z tohto dôvodu sme zvolili pre základný výskum kratšiu verziu dizajnu, ktorá prebiehala len tri dni. Aj v tomto prípade došlo k výraznému zníženiu počtu účastníkov, ktorý vyplnili len prvý dotazník, no nesplnili výzvu a výskum neukončili. Z toho vyplýva fakt, že konečné zohľadnené výsledky patrili len osobám, ktoré boli schopné a ochotné prejsť všetkými etapami výskumu, čo sa mohlo spájať s ich vyššou motiváciou alebo osobnostnými vlastnosťami. Vyslovujeme hypotézu, že jedným z faktorov, ktoré mohli ovplyvniť reliabilitu výsledkov, je práve možnosť, že sa na výskume podieľala špecifická skupina probandov, ktorá z tohto hľadiska nereprezentovala dostatočne dobre skutočné vlastnosti populácie.

S týmto predpokladom súvisí i samotný spôsob získavania výskumnej vzorky, ktorý prebehol samovýberom prostredníctvom sociálnych sietí, kde sa probandi mohli sami prihlásiť v prípade záujmu o výskum. Je možné, že medzi osobami, ktoré sa výskumu rozhodnú zúčastniť a ktoré naopak o tento typ štúdií nemajú záujem, existujú rozdiely. Výzva dopĺňajúca prihlasovací formulár uvádzala, že sa jedná o výskum šťastia a popísala základne údaje o jeho priebehu. Nemôžeme vylúčiť, že v prípade, že by prihlasovací formulár neobsahoval informáciu o zámere výskumu, zloženie prihlásených osôb by mohlo byť taktiež odlišné.

Zverejnenie zámerov výskumu mohlo ovplyvňovať výsledky i iným spôsobom a to tak, že v probandoch vyvolávalo pocit zodpovednosti voči „splneniu zadania“. Niektorí jedinci mohli očakávať, že úspešné splnenie úlohy dosiahnu jedine v prípade, ak sa naozaj budú po intervencii cítiť šťastnejší, a tak mohli prispôbovať svoje udané hodnoty tomuto predpokladu. Zároveň sa však pýtame, či tento jav napriek tomu neprinesie želaný účinok a nezvýši pocitované šťastie u daných probandov už len tým, že sa „chcú cítiť šťastnejšie“, čo je v súlade so zámerom výskumu zvýšiť u probandov všímavosť.

Za najzávažnejší deficit nášho výskumu považujeme absenciu kontrolnej skupiny, na základe ktorej by sme mohli kontrolovať vplyv sensitizácie vzorky vyplňaním dotazníkov. V pôvodnom zámere pri tvorbe dizajnu sme nechceli okresať počet účastníkov výskumu oddelením ďalšej skupiny, ktorá nebude absolvovať intervenciu. Vzhľadom k výslednému počtu probandov by však bolo rozhodne vhodnejšie, ak by boli k dispozícii i výsledky kontrolnej skupiny, ktoré by nám umožnili pozorovať, aké zmeny nastanú u skúmaných osôb v prípade, že budú len vyplňať dotazníky a nebudú sa podieľať na intervenčnej technike. V tomto prípade vidíme priestor pre budúci výskum zameraný na túto tému, ktorý by mohol zvolenú techniku skúmať pomocou prepracovanejšieho dizajnu obsahujúceho i kontrolnú skupinu.

Hranice medzi kontrolnou a experimentálnou skupinou by však i tak mohli byť v prípade tohto výskumu neostre. Cieľom výskumu bolo skúmať vplyv zvýšenej všímavosti na šťastie, probandov sme žiadali, aby venovali svojmu šťastiu zvýšenú pozornosť. Do určitej miery môžeme predpokladať, že i samotným vyplnením dotazníka sme u probandov zvýšili ich všímavosť voči vlastnému šťastiu, pretože sa naň pýtame a nútime ich týmto spôsobom sa nad ním zamýšľať. Zvýšenie všímavosti tým, že podnietime premýšľanie o šťastí alebo tým, že požiadame o cieleňú prácu na ňom, nemá celkom jednoznačné rozlíšenie. Preto by bolo nutné v prípade využitia kontrolnej skupiny v budúcej štúdií veľmi dôkladne pracovať na zadeňovaní jednotlivých premenných.

Zadanie výzvy bolo takisto široké a jeho realizácia bola ponechaná na probandoch. Časť probandov volila pre zvýšenie svojej spokojnosti externé činitele ako jedlo, aktivity, záľuby, iná časť probandov sa naopak snažila zlepšiť svoje pocity internými činiteľmi a snažila sa aktivovať pozitívne myslenie a sústrediť sa na to dobré v svojom živote. Zaujímavým podnetom pre ďalší výskum by mohla byť otázka, ktoré z týchto činiteľov majú intenzívnejší a zároveň dlhodobejší efekt na šťastie. Do úvahy je nutné brať fakt, že rozlíšenie interných a externých činiteľov je zložité, keďže i voľnočasová aktivita si vyžaduje vôľu a motiváciu, ktoré by sme chápali skôr ako interný faktor. Zároveň by bolo vhodné analyzovať, ako sa mení hladina šťastia u tých probandov, ktorí výzve nevenovali pozornosť, alebo ju zabudli splniť, no napriek tomu vyplňali dotazník. Je tiež možné, že stratégie zvyšujúce šťastie je potrebné uplatňovať so zreteľom na individuálne odlišnosti a že ich účinnosť nie je univerzálna, ale skôr osobnostne špecifická.

Zaujímavou informáciou, ktorú sme získali v pilotnej štúdií, bol fakt, že po prvej intervencii dochádzalo v rozpore s našimi predpokladmi dokonca k zníženiu pociťovaného

šťastia. Tento jav mohol byť spôsobený vysokými očakávaniami probandov, ktoré vystriedalo sklamanie z toho, že nedokázali udržať pozitívne emócie počas celých dvoch dní trvania výzvy a splniť úlohu. Mnohí probandi sa po ukončení výskumu sťažovali na to, že víkend bol pre nich prídlhým časovým úsekom, aby sa dokázali sústrediť na zadanie. Toto zistenie bolo pre nás inšpiráciou zmeniť dizajn výskumu pre neskoršiu replikáciu do jednoduchšej podoby. Je však ťažké určiť, či hodina času nie je naopak málo na to, aby sa jedinec mohol zamerať na svoje prežívanie šťastia.

Primárnou otázkou, ktorú sme si v tomto výskume položili, je – dokáže zvyšovanie všímavosti skutočne zvýšiť pociťované šťastie? Na základe našich výsledkov sa nám nepodarilo túto hypotézu potvrdiť, napriek tomu, že je vo výsledkoch naznačená tendencia k účinnosti intervencie. Avšak v prípade, že by sa tieto účinky preukázali, vyvstalo by niekoľko dôležitejších otázok – je táto intervencia účinná len po dobu svojho trvania? Alebo jej účinky môžeme vnímať ako dlhodobé? Ako často by mal jedinec túto stratégiu využívať, aby si významne zvýšil svoje šťastie? Bolo by vhodné každý deň aplikovať túto stratégiu na krátky časový úsek, alebo by bolo účinnejšie používať ju nepravidelne? Pre intervenčné stratégie, ktoré v súčasnosti produkuje pozitívna psychológia, považujeme za kľúčovú v prvom rade ich praktickosť. Preto by podnetom pre budúci výskum intervenčných stratégií zvyšujúcich šťastie mali byť predovšetkým otázky ohľadne ich praktického využitia v každodennom živote a ich skutočného efektu pre skvalitnenie života klientov.

Napriek všetkým obmedzeniam, ktoré výskum mal a pochybnostiam, ktoré vyvstávajú v súvislosti s jeho reliabilitou, naďalej doporučujeme používať túto techniku ako jednu z intervenčných metód. Jedným z účelov, ktoré plní, je naučiť klienta, že má svoje šťastie vo vlastných rukách a môže s ním manipulovať, ak doň investuje čas. Napriek tomu, že svoje šťastie ľudia nemôžu ovplyvňovať v plnej miere, je dôležité vyvracať ich predstavu, že sú, pokiaľ ide o ich emočné prežívanie, bezmocní a vydaní napospas osudu a prostrediu.

## Záver

V tejto diplomovej práci sme sa snažili predstaviť najdôležitejšie poznatky o šťastí – ústrednej téme pozitívnej psychológie, ktorá si každým rokom získava viac pozornosti. V teoretických kapitolách práce sme sa venovali možnostiam a prístupom k definovaniu tohto pojmu, popísali sme najznámejšie teórie o šťastí a zamýšľali sme sa nad tým, ako naň vplyvajú iné premenné v našom živote, ako napríklad naša práca, náš príjem, naše vzťahy alebo naše gény. Ponúkli sme zároveň prehľad najpopulárnejších stratégií, prostredníctvom ktorých môžeme zvýšiť hladinu nášho šťastia.

V empirickej časti práce sme sa sústredili na preskúmanie hypotéz o účinnosti nami zvolenej stratégie. Zisťovali sme, aký vplyv na subjektívnu hladinu pociťovaného šťastia bude mať zvýšenie všímavosti. Probandov sme žiadali o to, aby sa snažili prežiť určitý kúsok času najlepšie, ako vedia. Napriek tomu, že sa nám pri štatistickej analýze nepodarilo preukázať účinnosť tejto intervenčnej stratégie, naďalej veríme, že tento typ techník je zmysluplný a môže priniesť požadované výsledky.

Rada by som na záver zhodnotila túto prácu nielen obsahovo, ale ako jej autorka aj osobne.

Práca na tomto výskume bola pre mňa obohacujúca nielen počas štúdia odborných zdrojov, ale hlavne v kontakte s probandami, ktorí prinášali i mimo dotazníkových položiek množstvo zaujímavých podnetov. Ich pozitívne reakcie a nadšenie pre výskum ma presvedčilo o tom, že pracovať naďalej na hľadaní nových možností, ako zvýšiť ľudské šťastie, má zmysel a budúcnosť. Ako sme sa dozvedeli v teoretickej časti práce, existuje množstvo faktorov, ktoré nebudeme môcť v živote ovplyvniť a oni náš „šťastný setpoint“ budú niekedy ťahať dole. Nemôžeme zmeniť svoje genetické dedičstvo ani zabrániť udalostiam, ktoré sa každý deň odohrávajú a môžu kedykoľvek zmeniť našu situáciu. To sú však len niektoré kúsky celkovej skladačky. A ja som pri písaní tejto práce chcela v prvom rade odovzdať ďalej myšlienku, že zvyšok kúskov máme vo vlastných rukách. Že šťastie nie je fatamorgána, ktorá sa rozplynie, keď po ňom siahneme. Je to každodenná možnosť na dosah ruky a my máme k dispozícii mnoho ciest, ako k nej vykročiť.

Šťastie je predovšetkým zdravý stav. Je pre človeka prirodzený a zrejme preto po ňom nikdy neprestaneme túžiť. Rozjasňuje naše myslenie, zlepšuje naše vzťahy, pomáha nám lepšie pracovať, dodáva nám energiu, robí nás tvorivejšími a empatickejšími. Ak sú

jednoduché intervenčné techniky, ktorými sme sa v tejto práci zaoberali, jednou z možností, ako môžeme pocity šťastia priblížiť viacerým ľuďom, mala by im psychológia venovať ešte viac pozornosti než doteraz. A to nielen na to, aby ich skúmala a rozvíjala, ale aby ich dokázala účinne spropagovať a odovzdať tak čo najväčšiemu počtu ľudí.

V tejto práci sme sa snažili zosumarizovať poznatky, ktoré o šťastí zatiaľ máme – no stále je to len zlomok poznania, ktoré môžeme nadobudnúť a tak by veda mala naďalej venovať záujem tejto téme a hľadať nové inovatívne cesty, ktoré môžu jednotlivcom zlepšiť kvalitu života. To je predsa tým najužitočnejším, čo z nášho poznania môžeme vyťažiť.



## Zoznam citovaných zdrojov

- 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., p. 288). New York: Routledge.
- 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.
- 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.
- Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- 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.
- 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.
- 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.

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

- 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., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. New York: John Wiley & Sons.
- 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, 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.
- 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.
- Ganser, W. G. (2012). *Pursuing happiness with gratitude and kindness: An experimental intervention comparing cognitive and behavioral activities*. (Doctoral dissertation, Northern Arizona University).
- Goleman, D. (1997). *Emoční inteligence: Proč může být emoční inteligence důležitější než IQ*. (1.ed.). Praha: Columbus s.r.o.

- 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., 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.
- 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.
- Huppert, F. A., & So, T.C. (2009, July 23). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them? . OECD/ISQOLS meeting “*Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?*” Florence, Italy, July 23-24, 2009.
- 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.
- 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.
- 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.

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

- 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 data.
- 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., 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.
- 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.
- 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.
- Michalos, A. C. (2008). Education, happiness and wellbeing. *Social Indicators Research*, 87(3), 347-366.
- 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. Lopez & 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.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- Seligman, M. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission. *APA Monitor*, 29(1), 2-2.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. (2003). *Opravdové štěstí*. Praha: Euromedia Group.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- 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.
- 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.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. (1. vyd.). Praha: Grada.
- 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 strenghts*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Šolcová, I., & Kebza, V. (2005). Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru České populace. *Česko-slovenská psychologie*, 49(1), 1-6.
- Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

## Zoznam príloh

**Príloha č. 1: 1. dotazník, pilotná štúdia.**

**Príloha č. 2: 2. dotazník, pilotná štúdia.**

**Príloha č. 3: 1. dotazník, základný výskum.**

**Príloha č. 4: 2. dotazník, základný výskum.**

**Príloha č. 5 : Štatistické údaje o výskumnej vzorke, pilotná štúdia.**

**Príloha č 6. : Štatistické údaje o výskumnej vzorke, základný výskum.**

**Príloha č. 7: Testy normality údajov v pilotnej štúdii a v základnom výskume.**

**Príloha č. 8: Zoznam kategórií a početnosť ich výskytu v kvalitatívnej analýze zozbieraných dát.**

## **Príloha č.1: 1. dotazník, pilotná štúdia.**

### **Výskum šťastia**

Ďakujeme, že ste sa rozhodli zapojiť do tohto výskumu a veríme, že prinesie úžitok i vám.

V najbližších týždňoch budete niekoľkokrát kontaktovaný/á, ale ani raz by Vám zodpovedanie otázok nemalo zaberať viac než niekoľko minút. Napriek tomu vás prosíme, aby ste otázkam venovali pozornosť a aspoň chvíľu sa nad nimi zamysleli.

Vaše údaje a odpovede budú anonymizované a využité len pre účely diplomového výskumu.

Na stupnici 0 – 10 označte, ako spokojný/á ste sa uplynulý víkend cítil/a.

Mimoriadne nespokojný/á

Mimoriadne spokojný/á

0      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Boli počas posledného víkendu momenty, kedy ste sa cítil/a šťastný/á resp. veľmi spokojný/á?

Ak áno, aké momenty to boli a čo ich spôsobilo?

Čo bolo tento víkend pre vás iné než minulý víkend?

Akým aktivitám ste sa počas víkendu venovali?

Váš vek:

Pohlavie:

Najvyššie dosiahnuté vzdelanie:

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, pilotná štúdia.**

**Výskum šťastia**

Prosíme vás opäť o zodpovedanie otázok. Pokúste sa venovať im pozornosť a dôkladne sa zamyslieť nad tým, čo ste prežili.

Na stupnici 0 – 10 označte, ako spokojný/á ste sa uplynulý víkend cítil/a.

Mimoriadne nespokojný

Mimoriadne spokojný

0      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Boli počas posledného víkendu momenty, kedy ste sa cítil/a šťastný/á resp. veľmi spokojný/á?

Ak áno, aké momenty to boli a čo ich spôsobilo?

Čo bolo tento víkend pre vás iné než minulý víkend?

Akým aktivitám ste sa počas víkendu venovali?

Urobili ste niečo, čo by ste inak bez výzvy, ktorú sme vám dali v piatok, neurobili? Ak áno, čo to bolo?

Akým spôsobom ste sa snažili zlepšiť svoj víkend?

Identifikačný kód:

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

**Príloha č. 3: 1. dotazník, základný výskum.**

**Výskum šťastia**

Do okienka napíšte číslo, ktorým na stupnici 0 - 100 vyjadrite, 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:

Najvyššie dosiahnuté vzdelanie:

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. 4: 2. dotazník, základný výskum.**

**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. 5 : Štatistické údaje o výskumnej vzorke, pilotná štúdia.**

**Tabuľka A: Deskriptívne údaje premennej „vek“ vo výskumnej vzorke pilotnej štúdie.**

	<b>N</b>	<b>Priemer</b>	<b>Štandardná</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
<b>Vek</b>	42	24,7	4,9	19	49

**Tabuľka B: Zloženie vzorky z hľadiska odborov vzdelania, pilotná štúdia.**

<b>Odbor vzdelania</b>	<b>Počet probandov</b>
Psychológia	15
Ekonomické odbory	6
Iné humanitné odbory	5
Prírodovedné odbory	3
Pedagogické odbory	3
Matematické odbory	2
Medicínske odbory	2
Informatické odbory	2
Neuvedené	2
Technické odbory	1
Umelecké odbory	1
Spolu	42

**Príloha č 6. : Štatistické údaje o výskumnej vzorke, základný výskum.**

**Tabuľka C: Deskriptívne údaje premennej „vek“ vo výskumnej vzorke.**

	<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 D: Zloženie výskumnej vzorky z hľadiska odborov vzdelania.**

<b>Odbor vzdelania</b>	<b>Počet probandov</b>
Psychológia	17
Ekonomické odbory	10
Informatické odbory	10
Iné humanitné odbory	9
Matematické odbory	7
Prírodovedné odbory	6
Umelecké odbory	4
Pedagogické odbory	3
Medicínske odbory	3
Technické odbory	1
Neuvedené	1
<b>Spolu</b>	<b>71</b>



**Príloha č. 7: Testy normality údajov v pilotnej štúdií a v základnom výskume.**

**Tabuľka E: Shapiro-Wilkovov test pre testovanie normality nameraných údajov, pilotná štúdia.**

	Testovaná veličina W	Stupne voľnosti	Hladina významnosti
Prvý týždeň	0,932	42	0,015
Druhý týždeň	0,952	42	0,074
Tretí týždeň	0,926	42	0,009
Štvrtý týždeň	0,939	42	0,027

**Tabuľka F: Shapiro-Wilkovov test pre testovanie normality nameraných údajov, základný výskum.**

	Testovaná veličina W	Stupne voľnosti	Hladina významnosti
Hodnoty pretestu	0,895	71	0
Hodnoty posttestu	0,874	71	0

**Príloha č. 8: Zoznam kategórií a početnosť ich výskytu v kvalitatívnej analýze zozbieraných dát.**

<b>Kategória</b>	<b>Subkategória</b>	<b>Početnosť</b>	<b>Početnosť spolu</b>	<b>Príklad odpovede</b>
<b>Byť s druhými</b>	Kamaráti	10	<b>18</b>	„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.“
<b>Myslieť pozitívne</b>		16	<b>16</b>	„Snažila som sa pozitívne myslieť.“ „Premýšľala som nad tým, čo ma robí šťastnou.“
<b>Vychutnať si jedlo</b>		11	<b>11</b>	„Dobre som sa navečerala.“ „Kúpil som si keksík Mäta.“ „Jedol som najlepší hermelín v meste.“
<b>Počúvať hudbu</b>		10	<b>10</b>	„Pustil som si obľúbenú hudbu.“ „Počúvala som obľúbené pesničky z MP3.“
<b>Relax, pohodlie, ničnerobenie</b>		10	<b>10</b>	„Pauza od štúdia.“ „Odpočívala som a krmila sa lentilkami.“
<b>Venovať sa záľubám</b>	Šport a pohyb	3	<b>7</b>	„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.“
<b>Nič špeciálne</b>		7	<b>7</b>	„Nebolo čo.“ „Úplne som na to zabudol.“
<b>Byť na vzduchu, prechádzka, príroda</b>		5	<b>5</b>	„Šla som sa prejsť do krásneho parku v krásnom počasí.“ „Užívala som si pekné počasie.“
<b>Pocit dobre vykonanej práce</b>	Štúdium	4	<b>5</b>	„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.“