

**Univerzita Karlova v Praze**

**Filozofická fakulta**

**Katedra psychologie**



# **Diplomová práce**

Oleg Šuk

**Tendencia k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov a jej vzťah  
k životnej spokojnosti**

Sensation seeking tendency and its relationship to well-being

*Na tomto mieste by som rád poďakoval všetkým respondentkám a respondentom, ktorí boli ochotní a podieľali sa na realizácii tejto práce, prípadne šírili dotazníky ďalej do sveta. Patrí im moja veľká vďaka za čas a ochotu. Bez nich by nebolo možné prácu dokončiť.*

*Ďalej by som rád poďakoval prof. PhDr. Vladimírovi Kebzovi, CSc. za ústretovosť, podporu a konzultácie pri tvorbe práce. Často mi uľahčili rozhodovanie v kritických momentoch.*

*Veľká vďaka z mojej strany patrí aj Mgr. Marekovi Vrankovi za flexibilné konzultácie, ochotu a podporu pri štatistickom spracovaní dát.*

*Som veľmi vďačný Nine Mikušovej za rýchly a odborný preklad, ktorý napomohol skúmaniu na slovenskom súbore respondentov.*

*V (ne)poslednom rade ďakujem rodičom, sestre, priateľke, blízkym priateľom a mentorom za to, že ma podporovali a stáli pri mne počas celého môjho štúdia. Vďaka ich úprimnej a láskavej podpore som sa dostal tam, kde som.*

*Ďakujem.*

*Prehlasujem, že som diplomovú prácu vypracoval samostatne, všetky použité pramene a literatúru riadne citoval, a že práca nebola a nebude použitá v rámci iného vysokoškolského štúdia, či k získaniu iného alebo rovnakého titulu.*

*V Prahe dňa 28.7.2015*

.....

*Oleg Šuk*

**Abstrakt:**

Diplomová práca v teoretickej časti predstavuje vývoj poňatia osobnej pohody (well-being) a tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (sensation seeking tendency). Pomocou analýzy dostupných zdrojov v českej a zahraničnej literatúre predkladá aktuálne teoretické poznatky o týchto konceptoch a diskutuje o ich vzťahu k ostatným fenoménom psychiky. Vo výskumnom šetrení je overovaná hypotéza o existencii vzájomného vzťahu medzi osobnou pohodou reprezentovanou dotazníkom SWLS (Satisfaction With Life Scale; Diener a kol., 1985) a tendenciou k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov reprezentovanou škálou SSS V (Sensation Seeking Scale V; Zuckerman, 1979). Ako podporný dotazník bol využitý desať-položkový osobnostný inventár TIPI (Ten-item Personality Inventory; Gosling a kol., 2003). Výskumu sa zúčastnili dve skupiny respondentov: česká (N = 137) a slovenská (N = 181), s ktorými sa pracovalo ako s jednou (N = 318). Na základe Pearsnovej korelácie a hierarchickej regresnej analýzy bol zistený zanedbateľný signifikantný vzťah ( $r = 0,12$ ;  $p < 0,05$ ) medzi sub-škálou vyhľadávanie skúseností (ES) a SWLS. Skór dosiahnutý v ES sa však na predikcii rozptylu SWLS nepodieľal. Celkovo sa nepodarilo overiť hypotézu o existencii vzťahu medzi SWLS a SSS V a boli prijaté nulové hypotézy o vzájomnej nezávislosti. Ďalej sa práca venuje bližšej analýze výsledkov a osobnostných prediktorov SWLS.

**Kľúčové slová:**

well-being, tendencia k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov, osobná pohoda, sensation seeking scale,

**Abstract:**

In the first part, diploma thesis presents theoretical background of well-being and sensation seeking tendency concepts. By analysing available resources in Czech and foreign literature it presents current theoretical understanding of these concepts and discusses their relationship to other psyche phenomena. In the empirical part, research hypotheses about existence of the relationship between well-being represented by SWLS questionnaire (Satisfaction With Life Scale; Diener et al., 1985) and sensation seeking tendency represented by SSS V scale (Sensation Seeking Scale V; Zuckerman, 1979) are examined. As support, Ten-item personality inventory TIPI (Gosling et al., 2003) is used. Two groups of respondents participated in the study: Czech (N = 137) and Slovak (N = 181) which were considered one sample (N = 318). Pearson correlation and hierarchical regression analysis showed negligible significant relationship ( $r = 0,12$ ;  $p < 0,05$ ) between sub-scale Experience Seeking (ES) and SWLS. However, EC score did not predict SWLS variance. Overall, study failed to accept hypothesis of existence of the relationship between SWLS and SSS V and hypothesis of mutual independence was accepted. Furthermore, the thesis deals with closer analysis of the results and personality predictors of SWLS.

**Keywords:**

well-being, sensation seeking tendency, sensation seeking scale

## Obsah

1. Úvod .....	9
2. Well-being .....	10
2.1 Úvod .....	10
2.2 Vymedzenie pojmu well-being a terminológia.....	11
2.3 Vybrané definície a modely osobnej pohody .....	12
2.4 Hedonický versus eudaimonický prístup.....	19
2.4.1 Hedonický prístup — subjektívna osobná pohoda .....	20
2.4.2 Eudaimonický prístup - psychologická osobná pohoda .....	22
2.5 Determinanty osobnej pohody .....	23
2.5.1 Osobnostné faktory .....	23
2.5.2 Vek.....	27
2.5.3 Manželstvo a blízke vzťahy .....	28
2.5.4 Telesná zdatnosť .....	29
2.5.5 Gender.....	30
2.5.6. Vzdelanie .....	31
2.5.7 Kroskultúrne rozdiely .....	31
2.6. Metódy merania osobnej pohody.....	32
3. Tendencia k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov .....	35
3.1 Úvod .....	35
3.3 Zážitok, ako základná potreba .....	39
3.4 Tendencia k vyhľadávaniu zážitku ("Sensation Seeking Tendency", SST).....	40
3.4.1 Vyhľadávanie napätia a dobrodružstva ("Thrill and Adventure Seeking", TAS) — oblasť športu a fyzickej činnosti.....	41
3.4.2 Vyhľadávanie skúseností ("Experience Seeking", ES) — oblasť zmyslového vnímania.....	43
3.4.3 Disinhibícia ("Disinhibition", Dis) — oblasť miery rešpektovania právnych a morálnych noriem .....	44
3.4.4. Vnímavosť nudy ("Boredom Susceptibility", BS) — oblasť rezistencie voči opakovaným podnetom.....	45
3.5 Faktory ovplyvňujúce SST .....	45
3.5.1 Demografické faktory .....	45
3.5.3 Vzťah SST k ostatným rysom osobnosti .....	47
3.6. Rizikové správanie a SST .....	48

4. Výskumná časť .....	50
4.1 Základná výskumná otázka a ciele výskumu.....	50
4.2 Hypotézy .....	51
4.3 Výskumné metódy .....	52
4.4 Výskumný súbor .....	54
4.5 Štatistická analýza dát.....	56
4.6 T-test pre dva nezávislé výbery .....	57
4.7 Korelačná analýza.....	58
4.8 Hierarchická regresná analýza .....	62
4.9 Cronbachova alfa .....	63
4.9 Zhrnutie výsledkov a interpretácia dát.....	64
5. Diskusia .....	65
6. Záver .....	73
7. Zoznam použitej literatúry .....	75
8. Prílohy.....	85

## **Zoznam použitých skratiek:**

SWLS – Škála spokojnosti so životom ("Satisfaction With Life Scale")

SST – Tendencia k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov ("Sensation Seeking Tendency")

SS – Vyhľadávanie intenzívnych zážitkov ("Sensation Seeking")

SSS V – Škála pre meranie tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (Sensation Seeking Scale V)

TAS – Vyhľadávanie napätia a dobrodružstva ("Thrill and Adventure Seeking")

ES – Vyhľadávanie skúseností ("Experience Seeking")

Dis – Disinhibícia ("Disinhibition")

BS – Vnímavosť nudy ("Boredom Susceptibility")

TIPI – Desať položkový osobnostný inventár ("Ten-item Personality Inventory")

SWB – Subjektívna osobná pohoda ("Subjective Well-Being")

PWB – Psychologická osobná pohoda ("Psychological Well-Being")



## 1. Úvod

Ľudí už stáročia trápi otázka: Čo je to vlastne šťastie? Čo by mal človek robiť, aby dosiahol šťastie či osobnú pohodu? Štúdium well-beingu (osobnej pohody) je predmetom skúmania filozofov už stáročia a v posledných desaťročiach sa po boku iných profesionálov pridávajú aj psychológovia. V populárnej oblasti skúmania well-beingu sa spoločne snažia definovať oblasti, ktoré well-being ovplyvňujú, a ktoré ľuďom pomáhajú zvyšovať ich pocity životnej spokojnosti.

Dnešná doba je plná informačných technológií a obrovských možností ľahko dostupnej zábavy. Človek často ani nemusí vynakladať úsilie. Množstvo a kvalita zážitkov sa mení, zatiaľ čo sú ľudia obklopení pohodlím a bezpečím. V takejto situácii sa ponúka otázka: Ako súvisí potreba zmeny a intenzívnych zážitkov s well-beingom? Oblasťou intenzívnych zážitkov a ich vyhľadávania sa vedci zaoberajú už od čias Wundtových laboratórií. Avšak zdá sa, že vzťah tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov k well-beingu nie je dostatočne preskúmaný. Sú ľudia, ktorí majú väčšiu potrebu vyhľadávať intenzívne zážitky šťastnejší ako tí, ktorí majú túto potrebu nižšiu? Je to naopak? Existuje vôbec medzi týmito konceptami vzťah? Na základe doterajších výskumov nie je možné vysloviť ucelený záver.

Táto diplomová práca si kladie za cieľ tento vzťah preskúmať. V teoretickej časti bude predstavená história a doterajšie poznatky o konceptoch well-being a tendencii k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov, ktoré budú zasadené do širšieho kontextu psychických fenoménov. Budú predstavené metódy merania týchto konceptov spolu s metódami použitými v rámci výskumnej časti.

Vo výskumnej časti bude na základe získaných dát uskutočnená analýza vzťahu skúmaných premenných za podpory krátkeho osobnostného dotazníka. Rád by som sa pokúsil o overenie hypotézy predpokladajúcej vzájomnú závislosť well-beingu a tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov. Jedným z vedľajších cieľov je pre mňa praktická aplikácia a preskúmanie vlastností dotazníka SSS V.

Dúfam, že diplomová práca pomôže objasniť nové skutočnosti a prípadne inšpiruje ďalšie bádanie v oblasti well-beingu.

## 2. Well-being

### 2.1 Úvod

Koncept well-beingu je posledné desaťročia v psychológii populárnou témou výskumných šetrení po celom svete. Hoci sa psychológia konceptom zaoberá od 60. rokov minulého storočia, výraznej pozornosti sa mu dostáva práve v posledných rokoch, kedy objem poznatkov rapídne stúpa. I keď je pojem well-being populárny aj v iných vedných oboroch, stále existujú nejasnosti v úplnom vymedzení a klasifikácii konceptu. K nejasnostiam dochádza vďaka jeho podstate, ktorá sa dotýka a prelína s viacerými oblasťami ľudskej existencie. Našťastie, mnohé metódy merania tohoto fenoménu sa stávajú štandardnými a všeobecne využívanými a spolu s ich autormi prispievajú k postupnej kryštalizácii a definícii pojmu.

Okrem psychológie sa konceptom well-beingu zaoberajú obory medicíny, sociológie, ekonómie, pedagogiky a v dnešnej dobe sú k dispozícii rozsiahle štúdie, skúmajúce well-being nie len vo vzťahu k rôznym komponentom psychiky a socio-ekonomického prostredia, ale často rozsahom presahujú hranice národov a celkový obraz dopĺňajú aj longitudinálne výskumné štúdie (viď napr. Diener 2012).

V nasledujúcich podkapitolách sa budem venovať terminológii viažúcej sa na koncept well-being a snahe českých psychológov adekvátne zachytiť a preložiť tento pojem. Predstavím históriu skúmania well-beingu a z nej vyrastajúce prístupy uchopenia konceptu viacerými odborníkmi z oblasti psychológie a iných vedných oborov. Objasním jednotlivé komponenty well-beingu a budem sa snažiť osvetliť náročnosť zaradenia tohoto konceptu do štruktúry psychických fenoménov. Venovať sa budem tiež starším i aktuálnym poznatkom týkajúcich sa determinujúcich faktorov.

## 2.2 Vymedzenie pojmu well-being a terminológia

Problematika vymedzovania konceptu well-being sa vďaka rôznorodosti prístupov a pomernej vágnosti chápania pojmu dá nazvať ako značne široká. Anglické znenie názvu tiež neprispieva ku konkretizácii a vytvára priestor k diskusii hlavne v ČR, kde sa aj v dnešnej dobe často používajú rôzne pojmy v závislosti na tom, v akom kontexte daný autor / autorka koncept používajú. Kebza a Šolcová (2003, 2005) sa vo svojich spoločných prácach venujú podrobnej analýze termínov viažúcich sa na tento koncept a navrhujú preklad "osobná pohoda", ktorý sa uchytil ako centrálny a v danom kontexte je ako kľúčové slovo dlhodobo využívaný vo väčšine vedeckých výskumných šetrení. V tejto práci sa budem odkazovať na koncept "well-being" pojmom "*osobná pohoda*".

Pojem well-being sa tešil pozornosti už v roku 1946, kedy ho Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) zaradila do svojej definície zdravia: „Zdravie je stav kompletnej fyzickej, duševnej a sociálnej osobnej pohody (well-being), nie len absencia choroby či slabosti“ (WHO, 2015). Táto definícia sa snaží o vymedzenie zdravia v celej jeho šírke a hoci nás v tejto práci primárne zaujíma duševný aspekt, definícia ilustruje, akých všetkých oblastí sa osobná pohoda dotýka. Práve kvôli tomu, že koncept osobnej pohody sídli na hraniciach fyzickej, duševnej a sociálnej oblasti a prelína sa nimi, prispieva k náročnosti pojem úplne uspokojivo vymedziť (viď. kapitola 2.5 Determinanty osobnej pohody str. 23).

Pred tým, ako sa dostanem ku konkrétnym definíciám, ktoré ponúkajú zahraniční a českí autori / autorky, chcel by som v krátkosti uviesť pár pojmov, s ktorými sa v odbornej i laickej verejnosti môžeme stretnúť v súvislosti s osobnou pohodou. Tieto pojmy a ich prelínanie bližšie ilustrujú a dopĺňajú koncept "osobná pohoda". V anglosaskej terminológii sa jedná o pojmy ako "satisfaction" (spokojnosť), "life satisfaction" (životná spokojnosť), "welfare" (blaho), "pleasure" (radosť) , "prosperity" (úspešnosť, prosperita) či "happiness" (šťastie). Rozširujúce pojmy ako "subjective well-being" (napr. Diener, 1984) či "psychological", "mental" well-being (Kebza, Šolcová, 2003). Kebza a Šolcová ďalej rozširujú koncept a často sa odvolávajú na jednotlivé modely osobnej pohody (viď. kapitola 2.3).

V českej literatúre sa môžeme stretnúť s pojmi ako "pohoda" a jej užšími či širšími poňatiami ako "duševná pohoda" alebo "prežitok osobnej pohody". Niekedy sa používajú pojmy "životná spokojnosť", "subjektívny komfort", "zážitok" ("prožitek"), "pocit blaha",

"stav, kedy sa človek cíti dobre" a pod. Zoznam dopĺňajú populárne pojmy ako "šťastie" a "radosť" (Kebza, Šolcová, 2003, 2005). Pre podrobnejšiu analýzu terminológie viažúcej sa ku konceptu well-being odkazujem na široko citované práce Kebzu a Šolcovej (2003, 2005), ktoré určite prispeli k ustáleniu terminológie v ČR.

## 2.3 Vybrané definície a modely osobnej pohody

Už v kapitole vyššie som vďaka priblíženiu terminológie načrtol možné prístupy k osobnej pohode. Len termíny však k osvetleniu problematiky nestačia. Koncept osobnej pohody je nutné definovať na viacerých úrovniach — na úrovni štruktúr a dynamiky psychiky jednotlivca, na úrovni premenlivosti v čase a na úrovni psychika — telo — prostredie (vonkajšie podmienky). Osobnú pohodu doteraz skúmalo veľké kvantum vedcov a vedkýň a každý z predstaviteľov si vybral istú oblasť, ktorú sa snažil rozvíjať. Preto sa v nasledujúcej podkapitole budem venovať najznámejším modelom s dlhodobějšíou tradíciou, ktoré z týchto pokusov vyrástli.

Dá sa povedať, že všeobecne nepanuje úplná zhoda o definitívnom modeli osobnej pohody a dobre to ilustruje napr. Diener (1984) vo svojej prehľadovej štúdií, kde uvádza napr. modely, ktoré považujú osobnú pohodu za jednodimenzionálnu premennú spomínajúc autorov ako Cantril a jeho Self-Anchoring Ladder či Andrews a Withneyho s ich Delighted-Terrible Scale. Oproti nim vznikli modely multi-dimenzionálne, s ktorými prišli napr. Bradburn, Diener a Ryffová. Niektorí autori považujú za dôležitejšiu dimenziu kognitívnu (súvisiacu so spokojnosťou), ďalší zase zážitkovú a afektívnu súvisiacu s prežívaním pozitívnych alebo negatívnych afektov. V poslednej dobe sa však zdá, že sa výskum osobnej pohody delí na dva hlavné prúdy. Ako uvádzajú Deci a Ryan (2008), jedná sa o hedonický prístup zaoberajúci sa skúmaním subjektívnej osobnej pohody ("Subjective Well-being", SWB) a eudaimonický prístup zaoberajúci sa psychologickou osobnou pohodou ("Psychological Well-being", PWB). Aj napriek snahám vysvetliť podstatu osobnej pohody, stále chýba zastrešujúci teoretický rámec, ktorý by vysvetľoval, ako sú emocionálna osobná pohoda a životná spokojnosť v rámci SWB navzájom prepojené (Şimşek, 2009). V tejto podkapitole sa chcem vyjadriť k hlavným smerom, ktoré tvarovali podobu dnešného výskumu.

S prvým konceptom súvisiacim s osobnou pohodou prišiel na počiatku 60-tých rokov H. Cantril ponímajúc ju ako spokojnosť v zmysle kognitívneho procesu jedinca, ktorý porovnáva svoju aktuálnu situáciu a situáciu, na ktorú ašpiruje, ktorú očakáva alebo si myslí, že si ju zaslúži (Campbell, 1976). Veľkosť rozdielu medzi aktuálnym vnímaním vlastného života a jeho očakávaniami je vyjadrený na škále spokojnosť — nespokojnosť, pričom väčšia spokojnosť je považovaná za znak osobnej pohody. Svoju metódu Cantril nazval Self-Anchoring Scale a spočívala v položení jednej otázky odrážajúcej globálne posúdenie života (Campbell, 1976).

Cantrilovým konceptom sa nechal inšpirovať Campbell (1976), ktorý ľudí žiadal o posúdenie pätnástich oblastí v živote a následne pokladal otázku navrhovanú Cantrilom. Pre tento postup sa rozhodol v snahe zachovať kontinuitu výskumu v oblasti, a zároveň dodatočne vytvoril koeficient spokojnosti odvodený z desiatich skúmaných oblastí. Tento koeficient dosahoval koreláciu s Cantrilovou otázkou až do hodnoty 0,7 a mal vyššiu test-retest reliabilitu.

Súčasne s ním popisuje vo svojej knihe vlastný model štruktúry osobnej pohody Bradburn (1969 v Campbell, 1976). Bradburn s konceptom prichádza na základe pilotného výskumu z roku 1965, ktorý realizoval spoločne s Caplovitzom (Bradburn, Caplovitz, 1965 v Campbell, 1976), a ktorý sa dá považovať za klasické dielo v oblasti skúmania osobnej pohody. Ich koncept je postavený na jedincovom vnímaní v rámci dvoch nezávislých premenných: pozitívneho afektu a negatívneho afektu. Človek s vysokou osobnou pohodou bude v tejto metóde skórovať s prevahou pozitívnych afektov oproti negatívnym. V praxi sú respondenti dotazovaní, či sa v priebehu predošlého týždňa „cítily ako na vrchole hory“ „znudení“ či „osamelí“ a „odstrčení od ostatných“. Pilotný výskum ukázal, že variácie v kategóriách pozitívneho a negatívneho afektu boli na sebe nezávislé a vzájomne sa neovplyvňovali. Tento fakt hraje dôležitú rolu, pretože na to, aby sme dostali bližší obraz o postavení človeka na škále osobnej pohody, potrebujeme nie len frekvenciu pozitívnych afektov, ale aj negatívnych (Bradburn, 1969 v Campbell, 1976). Prínos Bradburna je možné vidieť v tom, že metódy vyvinuté na postihovanie osobnej pohody v dnešnej dobe typicky obsahujú škály pozitívnej afektivity, prípadne absencie negatívnej (a spokojnosť) (Kebza, Šolcová 2003). S týmto modelom sa stotožňujú aj autori Diener, Suh, Oishi (1997), ktorí ako základné komponenty subjektívnej osobnej pohody (Subjective Well-Being) považujú spokojnosť, pozitívny afekt a nízku úroveň negatívneho afektu.

Nevýhodou Bradburnovej metódy je relatívna vágnosť pri práci s intenzitou jednotlivých afektov a to, že zanedbáva dlhodobé (habituálne) zložky osobnej pohody, či kognitívne zložky podobné Cantrilovmu modelu. Neskôr bola spochybnená schopnosť metódy uspokojivo odlíšiť intenzitu a frekvenciu afektu (Diener a kol., 1985b), pričom za vhodnejší prediktor osobnej pohody je považovaná frekvencia z dôvodu lepších možností merania a väčšieho vzťahu k dlhohodobej osobnej pohode (Diener, Sandvik, Pavot, 1991). Zároveň bola spochybnená nezávislosť pozitívnych a negatívnych afektov, keď boli objavené konfliktné korelačné vzťahy medzi týmito premennými (Diener, a kol., 1985b). Aj napriek tomu, že je Bradburnová metóda do istej miery prekonaná, nedá sa mu uprieť status klasika, na ktorého naväzovalo kvantum ďalších vedeckých štúdií.

Ďalším z priekopníkov, o ktorého sa pri svojich úvahách opieralo mnoho vedcov je Wilson a jeho súhrnné dielo na tému očividného šťastia (pracovný preklad spojenia: "avowed happiness") (Wilson 1967). Z rozsiahleho prieskumu danej oblasti postuloval dva základné závery týkajúce sa šťastia. Po prvé, najšťastnejšia je tá / ten, kto má najviac výhod. Jeho záver bol, že šťastný človek je „mladý, zdravý, dostatočne vzdelaný, dobre platený, extravert, optimisticky ladený, bez starostí, veriaci, v manželskom zväzku, s vysokou sebaúctou, vysokou pracovnou morálkou, skromnými aspiráciami, nezávislý na pohlaví a s rôznou mierou inteligencie“ (Wilson 1967, 294). Po druhé, Wilson konštatoval, že od obdobia starých Grékov sa teoretické hranice konceptu šťastia posunuli len veľmi málo. Na základy, ktoré Wilson postavil, sa vo svojich prácach často odkazuje aj Diener (napr. 1984, 1999, 2012)

V roku 1984 vstúpil na scénu Diener so svojou prehľadovou štúdiou "Subjective Well-Being" (SWB), kde zhŕňa všetky dovtedajšie poznatky na tému osobnej pohody.

Rozdeľuje pohľady na osobnú pohodu na 3 základné smery:

1. *Osobná pohoda ako cnosť či svätosť* — osobná pohoda je vnímaná z externého pohľadu ako kvalita, ktorú môže človek mať. Odkazuje sa tak na Coana (1977 v Diener, 1984) alebo Aristotelov pojem eudaimonia. Tento prístup sa vyznačuje normatívnym posudzovaním na základe vonkajších kritérií. Šťastie tým pádom nezávisí od vlastného posúdenia jednotlivcom, ale od vonkajších kritérií a štandardov.

2. *Osobná pohoda ako subjektívne hodnotenie* — tento typ osobnej pohody závisí od subjektívnych výpovedí jedincov o tom, čo znamená dobrý život. Subjektívny pohľad na osobnú pohodu sa stal časom veľmi populárnym a snaží sa o hodnotenie osobnej pohody skrz vlastné kritéria respondentov. Je to oblasť príbuzná spokojnosti.
  
3. *Osobná pohoda ako rovnováha afektov* — jedná sa o prístup ku konceptu osobnej pohody, ktorý ju posudzuje na základe prevahy pozitívnych afektov nad negatívnymi. Vyššie zmienený Bradburn bol v tej dobe typickým predstaviteľom tohoto prístupu. Človek s vysokou osobnou pohodou buď prežíva prevažne pozitívne afekty, alebo je k ich častejšiemu prežívaniu vnútorne disponovaný.

Ďalej vo svojom článku Diener (1984) definuje 3 základné zložky alebo znaky, hrajúce rolu v procese skúmania subjektívnej osobnej pohody. Je to zložka subjektívna, ktorá sa javí ako dôležitejšia než definovanie osobnej pohody skrz objektívne faktory ako zdravie, komfort, cnosť či bohatstvo. Ďalej je to oblasť prežívania pozitívnych afektov nie v zmysle absencie negatívnych, ale dôležitosti ich vzájomného vzťahu. A nakoniec meranie osobnej pohody zahŕňa globálne posúdenie všetkých aspektov pôsobiacich na život jedinca.

Podľa Dienera a kol. (1999) je teda koncept SWB tvorený dvoma základnými psychickými fenoménmi: kognitívnu zložkou a emocionálnou zložkou (afektívnu).

Emocionálnu zložku tvoria dva oddeliteľné afektívne komponenty, a to prežívanie pozitívnych (radosť, pýcha, nadšenie, ...) a negatívnych (vina, smútok, úzkosť, ...) emócií, pričom sa kladie dôraz na frekvenciu a intenzitu prežívania. Šťastie, ako ďalší komponent emocionálnej zložky, vyjadruje zážitkovú stránku SWB. Argyle tvrdí (podľa Blatný, Jelínek, Hřebíčková, 2008), že šťastie je v rámci SWB definované, ako prevaha pozitívnych emócií nad negatívnymi, zjednodušene povedané, ako stav opačný depresii.

Kognitívna zložka v sebe obsahuje životnú spokojnosť, vedomé globálne hodnotenie vlastného života ako celku (Blatný a kol., 2008). Andrews a Withney (1976 v Diener, 1999) potvrdili, že životná spokojnosť formuje odlišný faktor, ako emocionálna zložka.

Diener neskôr približuje svoj koncept: "Ľudia prežívajú vysokú subjektívnu osobnú pohodu, keď cítia veľa príjemných a málo neprijemných emócií, keď sú zapojení do

zaujímavých aktivít, keď zažívajú veľa pôžitkov a málo bolesti, a keď sú spokojní so svojimi životmi" (Diener, 2000, 34).

V rámci konceptu SWB môžeme skúmať aj ďalší komponent kognitívnej zložky: spokojnosť v subjektívne významných životných oblastiach. Sú to obvykle rodina, priatelia, pracovné prostredie, sociálne postavenie a ekonomický status (Blatný a kol., 2008).

Becker (1991 v Kebza, Šolcová, 2005) prichádza so zaujímavým uhlom pohľadu na osobnú pohodu. Tvrdí, že osobná pohoda sa skladá z troch súvisiacich a ovplyvňujúcich sa dimenzií:

1. *dimenzia stavu* — ktorého podstatou je podľa Beckera nálada, čiže ladenie, ktoré môže byť charakterizované kvalitatívne (dobrá vs. zlá) a kvantitatívne, či dynamicky (v zmysle intenzity).
2. *dimenzia rysu* — jedná sa o priemernú dlhodobú charakteristiku nálad, ktoré človek prežíva. Podstatou tejto dimenzie je jej relatívna stálosť v čase.
3. *procesuálna dimenzia* — je vyjadrenie variability stavu nálad v priebehu času, pričom sa jedná o osobnú pohodu na úrovni tela aj psychiky.

Zaradenie osobnej pohody medzi rysy a stavy podporujú vo svojej knihe aj autori Schmuck a Sheldon (2001 v Kebza, Šolcová, 2005). V uvedenej knihe spoluautori považujú osobnú pohodu za výsledok kombinácie životnej spokojnosti, šťastia, pozitívnej nálady a vysokej úrovne subjektívneho zdravia.

Kebza a Šolcová (2003, 2005) zaraďujú osobnú pohodu z psychologického hľadiska na pomedzie afektov, nálad a osobnostných rysov, pričom okrem emotívnych a kognitívnych zložiek zdôrazňujú aj dôležitosť postojových komponentov. Zároveň zdôrazňujú, že koncept osobnej pohody zahŕňa aj časovo premenlivejšie charakteristiky súvisiace s aktuálnym psychickým stavom alebo prirodzenou premenlivosťou nálad (Becker, 2001 v Kebza, Šolcová, 2003, 2005). Je nutné zmieniť, že pri používaní nástrojov zachytávajúcich osobnú pohodu je obvykle náročné rozlíšiť aktuálnu emočnú a osobnostnú (habituálnu) zložku (Kebza, Šolcová, 2003).



Potreba hlbšieho teoretického zakotvenia konceptu osobnej pohody priviedla Ryffovú (1989) skrz kritiku dovtedajšieho hedonického vnímania osobnej pohody k tvorbe vlastného konceptu a definovaniu šiestich dimenzií osobnej pohody. Vytvorením svojho modelu sa snažila vymedziť pojem eudaimonia voči Bradburnovmu poňatiu, ktorý ho redukoval na obyčajné šťastie (happiness) (bližšie k pojmu eudaimonia vid' kapitolu 2.4.2). Bradburnová formulácia (a formulácia iných filozofov 19. storočia) podsúvala zdanlivú ekvivalenciu medzi pojmami hedonia a eudaimonia vynechávajúc tak základný komponent smerovania k dokonalosti a naplneniu vlastného potenciálu (Ryff, Singer, 2008). Ryffová a ďalší predstavitelia humanistickej psychológie si myslia, že pocit osobnej pohody je niečo viac, ako len prežívanie pozitívnych pocitov, a že je spojená so snahou človeka dosahovať životné ciele a naplňovať svoju životnú podstatu. Za využitia perspektív osobností pozitívnej psychológie ako Maslow, Rogers, Jung (Von Franz), Allport, Erikson, Jahoda a ďalších, sa snažila vytvoriť prienik základných možných faktorov ovplyvňujúcich pozitívne fungovanie človeka v priebehu života. Nakoniec teda prišla so svojim šesť faktorovým modelom osobnej pohody:

1. Seba prijatie ("Self-acceptance") — pozitívne hodnotenie seba a vlastného života
2. Pozitívne vzťahy s druhými ("Positive relations with others")
3. Autonómia ("Autonomy") — pocit, či vedomie vlastného sebaurčenia a nezávislosti
4. Zvládanie životného prostredia ("Environmental mastery") — schopnosť efektívne organizovať vlastný život a zvládať výzvy okolitého sveta
5. Zmysel života ("Purpose in life") — presvedčenie o zmysluplnosti života
6. Osobný rozvoj ("Personal growth") — pocit nepretržitého vývoja ako jedinca, človeka (Ryff, Keyes, 1995).

Ryffová sa so svojím šesťfaktorovým modelom stala popri iných (Deci, Ryan, Keyes) jednou z hlavných predstaviteľiek eudaimonického prístupu k vnímaniu osobnej pohody. Jej model sa snaží popísať osobnú pohodu nie len ako snahu o dosiahnutie potešenia či radosti, ale ako snahu o dokonalosť, ktorú predstavuje realizácia individuálneho pravého potenciálu každého človeka (Ryff, 1995).

Seligman vo svojej knihe Flourish (2010, 2012) postavil koncept osobnej pohody na piatich základných pilieroch, ku ktorých dosiahnutiu ponúka množstvo intervencií. Pre model vytvoril akronym PERMA, ktorý v sebe obsahuje 5 základných aspektov života, ktoré človek v živote chce dosiahnuť a ktoré mu pomáhajú cítiť sa lepšie. Ide o elementy:

1. P — "Positive emotion": v tejto kategórii sú pozitívne emócie ako klud, vďaka, spokojnosť, inšpirácia, nádej atď. Do kategórie spadá aj užívanie si seba samého / samej tu a teraz.
2. E — "Engagement": tento element dosiahneme v stave flow, ktorý sa dá vysvetliť ako úplné zaujatie tým, čo človek práve robí. Čas sa zastavuje a človek stráca vnímanie seba samého (Csikszentmihalyi a Nakamura, 2002). Tento stav vieme hodnotiť ako pozitívny iba retrospektívne.
3. R — "Positive relationships": táto kategória postihuje potrebu pozitívnych, kvalitných a hodnotných vzťahov s druhými.
4. M — "Meaning in purpose": rozmer vnímania vyššieho zmyslu života a činností, ktoré človek robí. Je možné ho dosahovať skrz osobný presah.
5. A — "Accomplishment": táto dimenzia zachytáva potrebu človeka dosahovať vlastných cieľov, hodnôt, potrebu v niečom vynikať.

Seligman poskytuje intervencie pomáhajúce v dosahovaní týchto aspektov v živote, čo má údajne za následok zvýšenie osobnej pohody.

Spoločne s Csikszentmihalyim, Seligman (2000) publikoval článok, v ktorom navrhujú časovú klasifikáciu pozitívnej psychológie a kde priradili rôzne pojmy súvisiace s osobnou pohodou k rôznym časovým periódam. K minulosti teda vzťahujú pojmy osobnej pohody ("well-being") a spokojnosti ("contentment", "satisfaction"), k súčasnosti pocit šťastia ("happiness") a flow, a k budúcnosti priradili optimizmus a nádej ("hope"). Hoci tento koncept zaujímavo ilustruje možné smery zamerania pozornosti vo výskume, Kebza a Šolcová (2003) sa nad ním pozastavujú a vyjadrujú isté rozpaky nad nepresnosťou vnímania daných pojmov.

V náväznosti na piaty bod Seligmanového konceptu PERMA je vhodné spomenúť model Schmucka a Sheldona (2001 v Kebza, Šolcová 2003, 2005), ktorí sa zamerali na postihnutie osobnej pohody na základe vnímania a obsahu životných cieľov človeka. Životné ciele definujú ako špecifické motivačné ciele, ktorými človek riadi svoj život v priebehu času. Na záver zhrňajú dva základné poznatky: 1) Dlhodobejšie ciele v porovnaní s krátkodobými súvisia s konceptom osobnej pohody tesnejšie; 2) Pre osobnú pohodu považujú za dôležitý súlad so sebou samým ("self-concordance") v zmysle súladu cieľov jedinca s jeho implicitnými hodnotami a záujmami.

So snahou o teoretické podloženie konceptu osobnej pohody prišiel Şimşek (2009). Zaujímavo prepája euaimonický a hedonický prístup skrz koncept osobných cieľov. Zámerom jeho poňatia je prepojenie afektívnej a kognitívnej zložky skrz životné ciele a vnímanie života ako celoživotného projektu. Posudzovanie celého života má priniesť perspektívu celku a posudzujúci tak hodnotí svoj život v kontexte minulosti, budúcnosti a prítomnosti. Svoj konštrukt nazýva ontologická osobná pohoda ("Ontological Well-being"). Podľa Şimşeka, ktorý sa odkazuje na početné výskumy v tejto oblasti, vnímanie života ako celku či osobného projektu má pozitívny vplyv na osobnú pohodu. Ľudia majú možnosť pozrieť sa na svoj život ("životný projekt") skrz vlastné štandardy, ktoré sú použité na hodnotenie existencie ako „procesu stávania sa“ či naplnenia života ako projektu. Tvrdí tiež, že tento konštrukt je v plnom súlade s paradigmami naratívnej psychológie, ktorá sa opiera o poznatok, že uvedomenie si života v celej jeho perspektíve (minulosti, prítomnosti, budúcnosti) má blízky vzťah k šťastiu klientov (Brown a kol., 1996 v Şimşek, 2009). Taktiež poukazuje na to, že ciele a projekty sa môžu v rámci kultúr meniť, ale dá sa povedať, že každý jedinec, nezávisle na kultúre, má vlastné hodnotenie svojho "životného projektu".

## **2.4 Hedonický versus eudaimonický prístup**

Koncept hedonizmu má korene už v antickej filozofii. Jeho ranný predstaviteľ Aristippus učil, že cieľom života je maximálne potešenie a šťastie je suma hedonických momentov. Jeho nasledovník Hobbes tvrdil, že šťastie tkvie v úspešnom usilovaní o potešenie a pôžitky (Ryan, Deci, 2001). V psychologickom ponímaní osobnej pohody nie je hedonizmus redukovateľný len na príjemné fyzické podnety, ale pozostáva zo subjektívneho

zhodnotenia dobrých a zlých elementov života zažívaných skrz dosahovanie cieľov či hodnôt v rôznych oblastiach (Diener, Sapyta, Suh, 1998).

Aristotelov pojem eudaimonia (blaženosť) je podľa Ryana a Deciho (2001) cenný, pretože odkazuje na osobnú pohodu ako na niečo odlišné od hedonického šťastia. Aristoteles považoval hedonické šťastie za vulgárny ideál, pretvárajúci ľudí na otrokov vlastných túžob. Popísal teda pravé šťastie vyplývajúce z konania toho, čo je hodnotné. Eudaimonia vyjadruje rozdiel medzi subjektívne pociťovanými potrebami a objektívne správnymi potrebami (Fromm, 1981 v Deci 2001). Eudaimonický prístup vyzýva ľudí k tomu, aby žili v súlade so svojím pravým ja a tvrdí, že uspokojovanie nie všetkých túžob, ktoré človek pociťuje vedie k osobnej pohode.

#### ***2.4.1 Hedonický prístup — subjektívna osobná pohoda***

Ako som zmieňoval už vyššie, aktuálne existujú dva odlišné prístupy k uchopeniu osobnej pohody. Prvým z nich je koncept subjektívnej osobnej pohody (z praktických dôvodov budem ďalej používať skratku SWB), tzv. hedonický model, ktorého zrejme najcitovanejším predstaviteľom je Diener spolu s kolegami Emmonsom, Larsenom, Griffinovou a ich škálou spokojnosti so životom (Satisfaction With Life Scale — SWLS). V rámci tohoto prístupu je SWB definovaná ako dlhodobý či pretrvávajúci emočný stav, v ktorom je reflektovaná celková spokojnosť človeka so svojím životom (Diener, 1999).

S hedonickým prístupom je momentálne spojených viacero teoretických perspektív. Niektorí vedci však varujú pred unáhlenými závermi a podotýkajú, že pred tým, ako by mala byť vytvorená zastrešujúca teória je potrebné „mať viac elementárnych faktov“. Zdá sa, že v prípade hedonicky orientovaných vedcov je možné rozoznať skôr implicitné teoretické témy viažúce sa napr. na behaviorálne teórie odmeny a trestu (Shizgal 1999 v Ryan, Deci, 2001) a teórií zameriavajúcich sa na ich kognitívne očakávanie (Peterson, 1999 v Ryan, Deci, 2001). Osobná pohoda je potom funkciou usilovania (a v konečnom dôsledku dosiahnutia) hodnôt (akýchkoľvek), ktoré si daný človek cení (Ryan, Deci, 2001).

Diener, Sapyta a Suh (1998) popisujú svoje výhrady voči prístupu Ryffovej a argumentujú v prospech SWB ako zásadnému (esenciálnemu) prístupu k osobnej pohode. Obhajujú prístup k posudzovaniu osobnej pohody zo subjektívneho hľadiska, kde SWB,

narozdiel od psychologickej osobnej pohody ("Psychological Well-being", PWB), ponecháva voľnosť v rozhodovaní o tom, čo je pre daného človeka dôležité. Človek sa pri hodnotení sám rozhoduje, podľa akých kritérií svoj život ohodnotí. Metóda nemá snahu hodnotiť úroveň osobnej pohody z vonkajšej (na základe objektívnych kritérií) a expertnej pozície (*Pozn.* odkaz na kategórie, ktoré navrhujú Ryffová a Singer: "zmysel života", "zvládanie životného prostredia atd."). Ako som zmiňoval už vyššie, aktuálne existujú dva odlišné prístupy k uchopeniu osobnej pohody. Prvým z nich je koncept subjektívnej osobnej pohody (z praktických dôvodov budem ďalej používať skratku SWB), tzv. hedonický model, ktorého zrejme najcitovanejším predstaviteľom je Diener spolu s kolegami Emmonsom, Larsenom, Griffinovou a ich škálou spokojnosti so životom (Satisfaction With Life Scale — SWLS). V rámci tohoto prístupu je SWB definovaná ako dlhodobý či pretrvávajúci emočný stav, v ktorom je reflektovaná celková spokojnosť človeka so svojím životom (Diener, 1999).

S hedonickým prístupom je momentálne spojených viacero teoretických perspektív. Niektorí vedci však varujú pred unáhlenými závermi a podotýkajú, že pred tým, ako by mala byť vytvorená zastrešujúca teória je potrebné „mať viac elementárnych faktov“. Zdá sa, že v prípade hedonicky orientovaných vedcov je možné rozoznať skôr implicitné teoretické témy viažúce sa napr. na behaviorálne teórie odmeny a trestu (Shizgal 1999 v Ryan, Deci, 2001) a teórií zameriavajúcich sa na ich kognitívne očakávanie (Peterson, 1999 v Ryan, Deci, 2001). Osobná pohoda je potom funkciou usilovania (a v konečnom dôsledku dosiahnutia) hodnôt (akýchkoľvek), ktoré si daný človek cení (Ryan, Deci, 2001).

Diener, Sapyta a Suh (1998) popisujú svoje výhrady voči prístupu Ryffovej a argumentujú v prospech SWB ako zásadnému (esenciálnemu) prístupu k osobnej pohode. Obhajujú prístup k posudzovaniu osobnej pohody zo subjektívneho hľadiska, kde SWB, narozdiel od psychologickej osobnej pohody ("Psychological Well-being", PWB), ponecháva voľnosť v rozhodovaní o tom, čo je pre daného človeka dôležité. Človek sa pri hodnotení sám rozhoduje, podľa akých kritérií svoj život ohodnotí. Metóda nemá snahu hodnotiť úroveň osobnej pohody z vonkajšej (na základe objektívnych kritérií) a expertnej pozície (*Pozn.* odkaz na kategórie, ktoré navrhujú Ryffová a Singer: "zmysel života", "zvládanie životného prostredia atd.").

### **2.4.2 Eudaimonický prístup — psychologická osobná pohoda**

Na druhej strane stojí koncept psychologickéj osobnej pohody (PWB) a jej predstavitelia Ryffová, Singer, Deci, Keyesová a Ryan. Ako som zmienil vyššie, tento prístup vníma osobnú pohodu nie ako dosahovanie potešení, ale ako snahu o dokonalosť v zmysle napĺňania vlastného potenciálu človeka. Ryffová definovala šesť komponentov (viď str. 17), ktoré postihujú koncept osobnej pohody teoreticky, a zároveň sú aj jeho operacionalizáciou. (Ryan, Deci, 2001). PWB je prístup uvažujúci v zmysle ľudskej snahy o dosahovanie vyšších cieľov a hodnôt, seba-presahu, sociálnej integrácie a kontinuálneho osobného rastu (Ryff, Keyes, 1995).

Ryan a Deci (2001) v rámci svojho modelu "Self-Determination Theory" (SDT) rozširujú eudaimonický pohľad a definujú tri oblasti, ktorých dosahovanie vnímajú ako podstatné pre osobný rast (vnútornú motiváciu), integritu (internalizáciu a asimiláciu kultúrnych zvykov), osobnú pohodu (životnú spokojnosť a duševné zdravie), tiež pre zážitky životnej sily (vitality) a súladu so sebou samým ("self-congruence"):

1. Autonómia
2. Kompetencia
3. Vzťahovosť

Je vidieť, že filozofia eudaimonického prístupu sa nesie v duchu teórie humanistickej psychológie a prináša aspekt teleologického smerovania. Ryffová a Singer (1998) v tejto súvislosti poukázali na nedostatočnosť SWB z pohľadu pozitívneho smerovania človeka, na čo Deiner a kol. (1998) vyjadrili pochybnosti nad objektivistickým prístupom PWB a vzniesli metodologické pripomienky. Neskôr sa ukazuje, že konštruktová validita metódy Ryff Scales of Psychological Well-Being (RPWB) je otázna, keďže štyri zo šiestich škál vykazujú vzájomnú koreláciu viac ako 0,9 a metóda tak nedokáže zachytávať rozdiely v jednotlivých sub-škálach (Springer, Hauser, Freese, 2006). Vnútorná nevyváženosť položiek bola podľa Ryffovej (2014) spôsobená snahou o skrátenie dotazníka z praktických dôvodov. Pôvodná metóda má celkovo 120 položiek a jej 21 položková verzia je (ako sa sa zdá) až príliš krátka. Ryffová píše, že tento problém dostatočne rieši 42 položková varianta metódy.

Podobné metodologické otázky vznikli vo svojich štúdiách aj napr. Van Dierendonck (2004) a Kafka s Kozmom (2002) a spoločne so Springerom a kol. podporujú názor, že RPWB nemeria šesť dimenzií. Ryffová a Singer (2006) vo svojej odpovedi k týmto námietkam zdôrazňujú, že do budúcnosti neplánujú metodologicky metódu korigovať a aj naďalej budú používať šesť dimenzionálny model PWB. Ich snahou bude osvetlenie, ako sa PWB vzťahuje k životným skúsenostiam, sociálnej štruktúre, neurobiológii a ďalším oblastiam.

Oba prístupy, ako SWB, tak PWB ponímajú koncept osobnej pohody z rôznych uhlov pohľadu a každý z nich má potenciál do budúcnosti. Tento fakt podporuje aj Blatný a kol. (2008) vo svojej diskriminačnej analýze, ktorá preukázala, že PWB a SWB sú súvisiace a zároveň odlišné koncepty.

## **2.5 Determinanty osobnej pohody**

### **2.5.1 Osobnostné faktory**

Osobnosť je jeden z najsilnejších a najviac konzistentných prediktorov subjektívnej osobnej pohody (Diener a kol., 1999). Veľké množstvo štúdií potvrdilo dôležitosť skúmania vzťahu osobnostných rysov o osobnej pohody. Genetická vrodenosť osobnej pohody bola skúmaná na jednovaječných dvojčatách, kde sa ukázalo, že sú si v hladine osobnej pohody podobné viac, ako dvojčatá dvoj vaječné (Lykken, Tellegen, 1996). Ďalej sa ukázalo, že 44% až 52% variácie osobnej pohody je vysvetlené genetickými faktormi a dedičnosť stabilného komponentu osobnej pohody sa blíži 80%. Nakoniec uzatvárajú tým, že osobná pohoda je rys, ktorý sa vynára ("emergetic") v priebehu života a je ovplyvňovaný genetickými vplyvmi, faktormi prostredia a jedinečnými skúsenosťami individua.

DeNeveová a Cooper (1998) sa vo svojej meta-analýze deviatich štúdií zaoberali vzťahom osobnej pohody k celkom 137 osobnostným rysom a na základe výsledkov popísali 4 typy teórií, ktoré sa zaoberajú vzťahom osobnostných charakteristík k osobnej pohode:

1. *Top-down modely* (zhora-nadol) zdôrazňujú priamy vplyv osobnosti na prežívanú osobnú pohodu. Táto všeobecná tendencia potom konzistentne spôsobuje skreslené vnímanie aktuálnych udalostí. Človek tak má na základe osobnostných faktorov tendenciu vnímať svoj život viac pozitívne alebo negatívne. Podľa tejto teórie ľudia s

charakteristikami asociovanými s pozitívnejším stavom majú tendenciu prežívať a interpretovať svoj život pozitívnejšie. Diener a Ryan (2009) sa okrem k top-down modelu vyjadrujú aj k tzv. bottom-up (zdola-nahor). Bottom-up teórie predpokladajú, že osobnú pohodu spôsobuje suma pozitívnych udalostí v živote človeka. Čím viac takýchto momentov človek zažíva alebo zažil, tým vyššia je osobná pohoda. K tejto téme sa viaže základná debata o tom, či je osobná pohoda stav alebo rys (Diener, Ryan, 2009). Tí, ktorí osobnú pohodu považujú za rys tvrdia, že je to skôr tendencia reagovať pozitívne, než cítenie sa "šťastne". Na druhú stranu oponenti tvrdia, že osobná pohoda je stav výsledný sume šťastných momentov.

2. *Model dynamickej rovnováhy.* Tendencia ľudí zjednocovať úroveň stavu svojich nálad do relatívne stabilnej úrovne prevažujúceho osobnostného rysu je vysvetľovaná pomocou modelu dynamickej rovnováhy, ktorý načrtli vo svojom článku autori Headey a Wearing (1989, 1992). V ňom sa snažili vysvetliť, ako je možné, že sa ukazuje stabilné hodnotenie pozitívnych udalostí, negatívnych udalostí a osobnej pohody v priebehu 2 rokov. Reagovali tak na snahy vedcov (hlavne Costa a McCrae, 1980) vysvetliť osobnú pohodu skrz osobnostné rysy. Podstatou modelu dynamického ekvilibria je, že každý človek má akúsi "normálnu" hladinu subjektívnej osobnej pohody, ktorá je predikovateľná (prednastavená) na základe osobnosti a veku a z dlhodobého hľadiska je stabilná. Podľa tohoto modelu jednotlivé špecifické životné udalosti spôsobujú časovo ohraničenú odchýlku od tejto normy a vychylujú tak subjektívnu osobnú pohodu. Časom má však človek tendenciu vrátiť sa k pôvodnej úrovni. Podporou v takýchto úvahách bola adaptačná teória prameniaca z empirických štúdií Feinmana (1978, v Diener, Ryan, 2009), kde sa ukázalo, že ľudia so zranením chrbtice nie sú o nič šťastnejší, než kontrolná skupina. Takýto pohľad na osobnú pohodu sa neskôr uchytil pod názvom hedonický kolotoč (hedonic treadmill).
3. Teórie Costu a McCrae rozlišujú medzi temperamentovým a inštrumentálnym prístupom k osobnej pohode (1991). Temperamentový prístup zdôrazňuje, že osobnú pohodu priamo ovplyvňujú osobnostné rysy ako extravézia (často asociovaná s pozitívnymi afektami) a neuroticizmus (asociovaný s negatívnymi) a ostatné rysy ako priateľnosť a svedomitosť osobnú pohodu ovplyvňujú sprostredkované alebo nepriamo. Človek s týmito charakteristikami má tendencie k vykonávaniu činností, ktoré v dôsledku vedú k zvýšeniu osobnej pohody. Nepriamy vplyv takýchto



premenných bol podporený korelačnými a experimentálnymi dôkazmi (napr. Diener a kol., 1992; McCrae, Costa, 1991).

2. Gray (1971, 1981, 1987 v DeNeeve a Cooper, 1998), ponúkol psycho-biologické vysvetlenie vplyvu osobnosti na rôzne emocionálne stavy. Navrhuje existenciu dvoch motivačných systémov s neurofyziologickým základom: behaviorálny aktivačný systém (BAS) a behaviorálny inhibičný systém (BIS). Tieto dva systémy potom operacionalizoval skrz terminológiu osobnostných rysov, pričom k BAS asocioval extraverziu a pozitívnu afektivitu a k BIS neuroticizmus a negatívnu afektivitu. Ďalej tento koncept rozvíjali Larsen a Ketelaar (1991).

Čo sa týka modelu dynamickej rovnováhy, pokiaľ by sa potvrdil koncept hedonického kolotoča, odsúdil by aktivity ľudí snažiacich sa o zlepšenie úrovne osobnej pohody k neúspechu. Často je v súvislosti s týmto modelom odkazované na štúdie Brickmana a Campbella (1971 v Diener, Lucas a Scollon, 2006). Okrem iných sa Diener a kol. (2006) vo svojom článku k tomuto modelu vyjadrujú a na základe uskutočnených výskumov podotýkajú 5 základných revízií tohoto modelu. Po prvé, individuálne úrovne rovnováhy nie sú hedonicky neutrálne. Väčšina ľudí sú šťastní väčšinu času. To znamená, že sa pohybujú nad neutrálnou hodnotou hodnotiacich škál. Po druhé, jedinci majú rôzne individuálne úrovne rovnováhy, ktoré sú z časti závislé od temperamentu. Po tretie, ľudia môžu mať viacero úrovní rovnováhy — pozitívna afektivita, negatívna afektivita a životná spokojnosť sa môžu pohybovať v rôznych smeroch. Po štvrté, individuálne úrovne rovnováhy sa môžu za istých okolností posunúť. Po piate, tieto možné posuny sú individuálne. Každý jedinec reaguje na udalosti rôzne a posun úrovne rovnováhy v reakcii na rovnakú udalosť je u každého individuálny. Keďže sa ukazuje, že existujú štúdie v prospech jednej aj druhej strany, diskusia na túto tému je stále otvorená (Diener, Ryan, 2009).

V prípade vzťahu osobnostných rysov a osobnej pohody najviac pozornosti dostali extravergia a neuroticizmus. Ako bolo už vyššie zmieňované, Costa a McCrae (1980) preukázali, že extravergia súvisí s pozitívnou afektivitou (ale nie s negatívnou) a neuroticizmus s negatívnou (ale nie s pozitívnou afektivitou). V náväznosti na tieto poznatky Lucas a Fujita (2000) vo svojej meta-analýze šiestich štúdií sumarizujú, že až na pár výnimiek, pri používaní rôznych škál na meranie extravergie a pozitívnej afektivity dochádza ku stredne vysokej až silnej korelácii. Neuroticizmus zase silne koreluje s negatívnou

afektivitou (Fujita, Diener, Sandvik, 1991). Magnus a Diener (1991) dokázali, že extravézia a neuroticizmus dokážu predikovať osobnú pohodu po dobu štyroch rokov. V ich prípade bola osobnosť silnejším prediktorom, ako životné udalosti.

Ako bolo už vyššie zmienené Costa a McCrae (1991) neskôr skúmali vzťah ďalších dimenzií na osobnú pohodu. Prívetivosť prináša pozitívne zážitky súvisiace s harmonickými vzťahmi s druhými, zatiaľ čo svedomitosť sprostredkúva pozitívne skúsenosti z oblasti dosahovania cieľov. Obe, svedomitosť aj prívetivosť, teda predikujú viac pozitívnych, než negatívnych afektov. Otvorenosť voči skúsenosti vedie k prežívaniu oboch, pozitívnych i negatívnych afektov. Za silnejší prediktor osobnej pohody v tomto prípade však považujú prívetivosť a svedomitosť. K podobnému zisteniu dochádzajú aj Blatný a Osecká (1998), ktorí potvrdzujú, že osobná pohoda je založená na pozitívnych interpersonálnych vzťahoch a vyhľadávaní pozitívnych aspektov v stresujúcich situáciách.

Vittersø (2001) na základe regresnej analýzy v súbore nórskeho študentov zistil, že emocionálna stabilita vysvetľuje 34% variácie osobnej pohody, zatiaľ čo extravézia iba 1%. Predpokladá teda, že neuroticizmus je osobnostný rys s najväčším prediktívnym potenciálom. Hayesová a Joseph (2003) vo svojom článku preukázali, že osobnú pohodu predikuje lepšie neuroticizmus a svedomitosť, než extravézia. Fakt, že neuroticizmus a svedomitosť môžu mať väčšiu prediktívnu hodnotu, než extravézia do istej miery podporuje aj štúdia Hřebíčkovéj, Blatného a Jelínka (2010). V nej zistili, že u českých vysokoškolákov sa na predikcii osobnej pohody podieľajú 4 osobnostné rysy (v poradí neuroticizmus, svedomitosť, extravézia, prívetivosť), zatiaľčo u dospeléj populácie len dve (v poradí neuroticizmus a extravézia).

Ďalším z poznatkov je, že ľudia s vysokou mierou osobnej pohody majú vyššiu úroveň sebavedomia, vrelosti, schopnosti viesť a sociability (Diener, Ryan, 2009). Blatný (2001) uvádza, že životná spokojnosť je úzko spojená so sebahodnotením, ale majú rozdielne osobnostné ukotvenie. Spoločne majú predovšetkým temperamentové osobnostné rysy, ktoré sú zároveň najlepšimi prediktormi a v rámci päťfaktorového modelu svedomitosť. Osobná pohoda je ďalej spojená s otvorenosťou voči novým skúsenostiam (Blatný, 2001).

### 2.5.2 Vek

Ranné štúdie osobnej pohody naznačovali, že mladosť môže byť silným a konzistentným prediktorom osobnej pohody. Campbell (1976) tvrdí, že miera prežívaného šťastia je u mladých ľudí najväčšia a so starobou klesá a naopak, všeobecná životná spokojnosť je u mladých ľudí nízka a s vekom rastie. Vo svojej knihe Campbell, Converse a Rodgers (1976 v Diener, 2000) predpokladajú že 10 demografických faktorov (príjem, počet priateľov, viera, inteligencia, atď.) vysvetľovalo iba 15% rozptylu životnej spokojnosti. Taktiež vyššie spomínaný Wilson (1967) podporoval myšlienku, že šťastný človek je mladý človek.

Znižovanie osobnej pohody v priebehu života však vyvrátilo mnoho štúdií. Súčasné aj tradičné štúdie sa zhodujú na tom, že životná spokojnosť sa s pribúdajúcim vekom buď ľahko zvyšuje, alebo aspoň neklesá (Diener a kol., 1999; Diener, Ryan, 2009). Mroczek a Spiro (2005) poukazujú na to, že aj keď existujú individuálne rozdiely, životná spokojnosť sa zvyšovala medzi rokmi 40 a 65 až do zníženia pred blížiacou sa smrťou. Svoj výskum uskutočnili na rozsiahlej vzorke 1927 veteránov. Diener a Ryan (2009) uvádzajú, že pri výskumoch na medzinárodnej úrovni neexistuje konzistentný vzťah medzi vekom a osobnou pohodou a Deaton (2007) tvrdí, že osobná pohoda závisí od krajiny, v ktorej je výskum uskutočňovaný. Podľa neho osobná pohoda s vekom klesá rýchlejšie v krajinách bývalého sovietskeho zväzu než v krajinách bohatých.

Vo výskume Šolcovej a Kebzu (2005) sa však na reprezentatívnej vzorke ČR podobná závislosť nepreukázala. Autori došli k záveru, že miera osobnej pohody v ČR nie je závislá ani na veku, ani na pohlaví. Vzhľadom na to, že ČR je jednou z krajín bývalého sovietskeho zväzu, je otázne, do akej miery sú Deatonové poznatky validné. Výsledky Šolcovej a Kebzu (2005) reflektujú súčasný názor psychológov, že osobná pohoda sa vekom mení len minimálne, prinajmenšom, že výsledky podobných štúdií sú často konfliktné. Je však vhodné spomenúť poznatky z ekonomickej oblasti, kde Blanchflower a Oswald (2008) navrhujú U-tvar krivky životnej spokojnosti a podporujú ho výsledkami veľkého množstva štúdií. Životná spokojnosť podľa nich dosahuje svojho minima približne v strede života. Zachycujú U-tvar krivky v 72 krajinách sveta.

K tejto téme sa neskôr vyjadrujú Frijters a Beatton (2012) a prichádzajú so zaujímavým vysvetlením. Krivka sa prehĺbuje tým viac, čím viac socio-ekonomických premenných je v hre. Tento efekt zmizol, pokiaľ boli aplikované korekcie na reverznú kauzalitu: zdá sa, že udalosti zvyšujúce osobnú pohodu ako manželstvo, pracovná príležitosť,

vysoký príjem sa v strednom veku dejú viac hlavne ľuďom, ktorí sú už spokojní. Podobný fakt konštatujú aj Biswas-Diener, Diener, Tamir, (2004) a ďalší (viď. kapitola 2.5.3). Ďalší z poznatkov tkvel v tom, že aj napriek známym databázam využívaným k tomuto výskumu, výskumná vzorka sa nedá považovať za náhodnú. Uzatvárajú s tým, že po aplikovaní kontroly dát sa neukazuje rast spokojnosti až do veku 55 rokov, kedy začína stúpať až do prudšieho poklesu okolo roku 75.

### **2.5.3 Manželstvo a blízke vzťahy**

Pozitívny vzťah medzi osobnou pohodou a manželstvom zmienený Wilsonom (1967) bol neustále skúmaný skrz regionálne aj národné prieskumy v USA. Ukazuje sa, že ľudia v manželskom zväzku hlásia vyššiu osobnú pohodu než tí, čo v zväzku nikdy neboli, sú rozvedení, žijú oddelene alebo stratili partnera (Diener a kol., 1999). Avšak ľudia nežijúci v manželstve, ale zdieľajúci priestor s partnerom sú v niektorých kultúrach signifikantne šťastnejší, než samotári (Mastekaasa, 1995).

Biswas-Diener a Diener (2011) vo svojej knihe popisujú zložitý vzťah osobnej pohody a manželstva. Aj keď je pravda, že priemerne sú ľudia žijúci v manželstve šťastnejší, ako ľudia mimo manželstva, tento fakt závisí na osobnosti človeka, kultúre a možnosti človeka prežívať intímne vzťahy a priateľstvá aj bez manželstva.

Aj keď Diener a kol. (1999) na základe rozsiahlych analýz uvádzajú spoľahlivý vzťah medzi manželstvom a osobnou pohodou, Lucas a Clark (2006) sa na základe longitudinálnych štúdií prikláňajú k názoru, že manželstvo má na osobnú pohodu len dočasný vplyv. V súlade s adaptačnou teóriou uvádzajú, že manželstvo spôsobuje dočasné zvýšenie hodnôt osobnej pohody pred tým, ako sa kompletne vráti k základnej úrovni.

Ďalšie dôkazy ukazujú na možnosť, že ľudia s vysokou osobnou pohodou pred manželstvom majú väčšiu tendenciu uzatvárať manželstvá, ostávať v ňom a byť v ňom šťastní, než ľudia s nižšou základnou hranicou osobnej pohody (Lucas, 2005). Lucas poukazuje aj na to, že rozvod dočasne všeobecne znižuje osobnú pohodu, ktorá sa potom nemusí vrátiť na základnú úroveň. V diskusii potom zmieňuje fakt, že reakcie ľudí na životné zmeny sa môžu líšiť. V rámci rozptylu bolo možné pozorovať, že niektorí ľudia na rozvod

reagovali dočasným zvýšením osobnej pohody, iní znížením. Avšak tento efekt nebolo možné interpretovať. V závere dodáva, že čas nemusí zahojiť všetky zranenia.

Ľudia s vysokou úrovňou sociability a jednotlivci, ktorí majú viac priateľov, a rodinných príslušníkov konštantne hlásia zvýšené hladiny osobnej pohody. Kauzálny vzťah nie je v tomto prípade jednoduchý (Diener, Ryan, 2009). Diener a Biswas-Diener (2008 v Diener, Ryan, 2009) vo svojej knihe uvádzajú, že kauzálny vzťah pôsobí na obe strany. Ľudia s viac sociálnymi väzbami sú spokojnejší a zároveň spokojnejší ľudia majú tendenciu udržiavať bližšie vzťahy s väčšou podporou než jedinci menej spokojní.

Všeobecne sa dá povedať, že ľudia zažívajú vysokú osobnú pohodu keď sú v spoločnosti druhých (Kahneman, Krueger, 2006).

#### **2.5.4 Telesná zdatnosť**

Na telesnú zdatnosť ("*fitness*", "*wellness*") a jej vzťah k osobnej pohode v aktuálnej dobe nie je kladený dostatočný dôraz. Aj keď je to významná oblasť a vplyv pohybovej aktivity na psychiku človeka je dokázaný vo viacerých štúdiách, zmienka o telesnej zdatnosti v prehľadových štúdiách Dienera a iných (1999, 2009, 2012) týkajúcich sa osobnej pohody chýba. Kebza a Šolcová (2003) sa tejto oblasti v krátkosti venujú vo svojej prehľadovej štúdií. Tvrdia, že pohybová aktivita má krátkodobý aj dlhodobý priaznivý účinok na psychickú pohodu a zvlášť ovplyvňuje sebaúctu, úzkosti, depresiu, napätie a percepciu stresu. Platí to u zdravých aj chorých osôb, v dospelaj aj adolescentnej populácii. Pelham a Campagna (1991 v Kebza, Šolcová, 2003) preukázali vzťah medzi aeróbnou kondíciou a náladou.

Brandon, Loftin a Curry (1991) podporili hypotézu, že fyzická kondícia ("*fitness*") signifikantne ovplyvňuje odpoveď človeka na stresovú reakciu. Vo svojej knihe Taylor (2003) sumarizuje dovtedajšie poznatky o vplyve cvičenia na psychiku a vypočítava oblasti:

1. Úzkosť a stres — Cvičenie má nízku až strednú schopnosť redukovať stres. Dlhodobý tréning znižuje celkovú úzkostlivosť, jedna cvičebná lekcija znižuje krátkodobé stavy úzkosti a pomáha pri zotavovaní sa z krátkych psychosociálnych stresorov (Taylor, 2003).

2. Depresia — Cvičenie má vplyv na znižovanie príznakov depresie a fyzická aktivita znižuje pravdepodobnosť rozvoja klinicky definovanej depresie. Bol dokázaný pozitívny vplyv aeróbných cvičení na liečbu strednej a ťažkej depresie, často ako doplnok k štandardnej starostlivosti. Zároveň neboli zistené žiadne negatívne účinky cvičenia v populácii trpiacej depresiami (Mutrie, 2000).
3. Emócie a nálady — Fyzická aktivita a cvičenie boli konzistentne spájané s pozitívnymi afektami a náladou. Vo veľkých epidemiologických štúdiách bol zaznamenaný pozitívny vzťah medzi pohybovou aktivitou a osobnou pohodou, čo podporujú aj experimentálne štúdie, kde na ňu vplývalo stredne náročné cvičenie. Tiež sa preukázal stredne silný až silný vzťah medzi dosahovaním cieľov pri cvičení a pozitívnym afektom. Rovnaký vzťah bol zaznamenaný medzi skupinovú klímou zameranou na sebazdokonaľovanie a pozitívnym afektom (Biddle, 2000 v Taylor, 2003).
4. Sebaúcta — Cvičenie môže v niektorých prípadoch zvyšovať sebaúctu a fyzická sebahodnota nesie aspekty psychologickéj osobnej pohody. Boli pozorované pozitívne dopady na seba-percepciu vo všetkých vekových skupinách u žien aj u mužov (Fox, 2000b v Taylor, 2003).

### **2.5.5 Gender**

V priebehu rokov bol vzťah pohlavia a osobnej pohody skúmaný mnohokrát. Aktuálne sa vedci zhodujú, že na základe doterajších vyzbieraných dát sa neukazuje výrazný gendrový rozdiel v priemerných hodnotách prežívanej osobnej pohody. Avšak, čo sa intenzity týka, ženy sa pohybujú na extrémnejších koncoch častejšie, ako muži. Tento fakt sa všeobecne vysvetľuje tým, že ženy majú tendencie prežívať emócie intenzívnejšie, ako muži (Diener, Ryan, 2009). Fujita a kol. (1991) prišli na to, že zatiaľ čo má gender vplyv na 1% rozptylu osobnej pohody, intenzita afektov má vplyv až na 14%. Tento fakt podporuje hypotézu o rovnakej úrovni osobnej pohody v rámci pohlavia, pričom intenzívne pozitívne afekty žien balansujú ich intenzívne negatívne afekty (Diener a kol., 1999). K podobným zisteniam došli na reprezentatívnej vzorke v ČR aj Kebza a Šolcová (2005).

Hřebíčková, a kol. (2010) uvádzejú, že v štúdiu skúmajúcej vzťah osobnostných rysov a osobnej pohody bol zaznamenaný rozdielny počet prediktívnych osobných rysov u oboch pohlaví. Z toho vyplýva, že na miere osobnej pohody žien sa podieľajú rozličné osobnostné rysy, ako u mužov. Celkovo zo štúdie vyplýva, že na miere osobnej pohody sa podieľajú rôzne kombinácie osobnostných rysov v skupine mužov a žien, ale aj adolescentov a dospelých.

### **2.5.6. Vzdelanie**

Diener a Ryan (2009) spoločne s ďalšími autormi vzdelanie a inteligenciu nepovažujú za faktor, ktorý by osobnú pohodu do veľkej miery ovplyvňoval. Witter, Okun, Stock a Haring (1984 v Diener, Ryan, 2009) konštatujú, že výška vzdelania vysvetľuje len 1-3% rozptylu osobnej pohody. Kebza a Šolcová (2005) naopak upozorňujú na to, že oblasť vplyvu vzdelania na osobnú pohodu je prehliadaná a že sa začínajú objavovať štúdie, ktoré tento vzťah potvrdzujú. Mirowsky a Rossová (1998) vnímajú vzdelanie ako ľudský kapitál, ktorý vedie k zvyšovaniu pocitu vlastnej kontroly v živote, vedie k zdravším životným návykom majúcim v dôsledku pozitívny vplyv na osobnú pohodu. Podľa zistení Kebzu a Šolcovej (2005) univerzitné vzdelanie zvyšuje osobnú pohodu v českej populácii jeden a pol krát v porovnaní so vzdelaním základným. Záporná hodnota u vyučených českých robotníkov podľa nich reflektuje radikálnu zmenu sociálneho postavenia v dôsledku zmeny režimu na začiatku 90. rokov.

### **2.5.7 Kroskultúrne rozdiely**

Otázka vplyvu kultúry na osobnú pohodu je dôležitá práve v dnešnej globálnej spoločnosti. Z výskumov vyplýva, že rôzne štáty majú rôzne hladiny osobnej pohody. Rôzne kultúry majú rôzne hodnotové rebríčky a ľudia svoju osobnú pohodu vnímajú podľa rôznych kritérií. Jeden zo zaujímavých poznatkov je, že jednotlivé premenné korelujú rôzne s osobnou pohodou v nepodobných krajinách (Diener, 2000). Individualistické kultúry považujú za dôležité individuum a jeho pocity, voľby atď., zatiaľ čo ľudia v kolektivistických kultúrach sú ochotní obetovať svoje túžby pre dobro spoločnosti. Sebavedomie korelovalo s osobnou

pohodou výraznejšie v individualistických krajinách než v kolektivistických (Diener, Diener, 2009). Ďalej kongruencia (konštantné správanie sa) v situáciách vo vzťahu k sebe samému je lepší prediktor osobnej pohody v USA než v Kórei (Suh, 1999 v Diener, Biswas-Diener, 2000). Podobné výskumy ukazujú, že ľudia socializovaní v individualistických kultúrach myslia pri posudzovaní osobnej pohody viac na svoju hodnotu, pocity, a autonómiu. Ľudia socializovaní v kolektivistických kultúrach zvažujú, či je pre nich vhodné byť spokojný/á a pri rozhodovaní môžu zvažovať aj pohodu rodiny (Diener, Biswas-Diener, 2000).

Kultúrne rozdiely vstupujú do hry aj v situáciách, kedy sa zistená miera osobnej pohody u istých národov líši od predpokladanej. Napríklad štáty Latinskej Ameriky vykazujú vyššiu osobnú pohodu, ako by sa na základe ich ekonomickej situácie predpokladalo. Na druhú stranu štáty bývalého komunistického režimu, aj keď je ich ekonomická situácia podobná so štátmi Latinskej Ameriky, vykazujú nižšiu úroveň osobnej pohody a dokonca nižšiu než napr. India, Bangladesh, Nigeria, Mali a Etiópia (Inglehart a kol. 2008). Inglehart a jeho kolegovia tento trend pripisujú šoku spôsobenému kolapsom politických a ekonomických presvedčení štátov bývalého sovietskeho bloku. Dôležité je aj to, že komunizmus nie je úplne spojený s nízkou osobnou pohodou. Čína a Vietnam vykazujú vyššiu mieru osobnej pohody, ako štáty bývalého sovietskeho zväzu (Inglehart a kol. 2008). Načrtnuté poznatky odrážajú potrebu bližšieho skúmania konceptu osobnej pohody na nadnárodnej a kroskultúrnej úrovni.

## **2.6. Metódy merania osobnej pohody**

Vzhľadom na šírku oblastí možností merania osobnej pohody a príbuzných konceptov, sa budem v skratke venovať priblíženiu klasifikácie metód merajúcich tento fenomén. Ako je možné vidieť v teoretickej časti, osobná pohoda je koncept široký a mnohí autori k nemu pristupujú z rôznych hľadísk. V diagnostike to nie je iné a ani v tejto oblasti nepanuje zhoda v tom, ako osobnú pohodu merať. Ak človek zadá do internetového prehliadača kľúčové slovo "well-being" narazí na množstvo škál merajúcich šťastie, ktoré sú častokrát zostavené laicky a nespĺňajú metodologické požiadavky adekvátneho diagnostického nástroja. Rád by som v tejto podkapitole predstavil možnú klasifikáciu jednotlivých diagnostických prístupov s dlhodobou vedeckou tradíciou ako ju navrhujú Šolcová a Kebza (2005) a potom by som bližšie priblížil metódu vybranú pre účel tejto práce.



Šolcová a Kebza (2005) navrhujú pre tuzemské potreby kategorické rozdelenie metód merania osobnej pohody na:

1. Skupinu tých, ktoré diagnostiku jednotlivých dimenzií osobnej pohody ponímajú buď jednoduchšie, alebo komplexnejšie. Jedná sa o napr. jednodimenzionálny prístup A. Campbella (1976) či šesťdimenzionálny model Ryffovej (Ryff, 1995; Ryff, Keyes, 1995; Ryff, Singer, 1998) (viď nižšie, alebo kapitola. 12).
2. Metódy posudzujúce úroveň subjektívne prežívaného šťastia ako Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH) (Kozma, Stones, 1980 v Šolcová, Kebza, 2005) alebo "Subjective Happiness Scale" (SHS) Lyubomirskej a jej spolupracovníkov (Lyubomirsky, Lepper, 1999).
3. Metódy hodnotiace úroveň spokojnosti so životom ("satisfaction with life"), kde patrí napr. široko citovaná škála Dienera a jeho spolupracovníkov (Diener a kol., 1985) alebo well-being škála z dotazníku MPQ (Multidimensional Personality Questionnaire) (Lykken, Tellegen, 1996).
4. Metódy skúmajúce kvalitu života ("quality of life"), ku ktorým patria napr. The Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life (O'Boyle, 1994) alebo dotazník WHOQOL vytvorený skupinou WHO v roku 1995 (WHOQOL Group, 1995).
5. Prístupy hodnotiace úroveň osobného rastu ako dôležitej zložky osobnej pohody, medzi ktoré patrí deväť položková Personal Growth Initiative Scale (PGIS) (Robitschek, 1998).
6. Ďalej prístupy využívajúce hodnotenie atribučných štýlov ako dvanásť položkový dotazník Attributional Style Questionnaire (ASQ) vytvorený Petersonom a Seligmanom (Peterson a kol., 1982).

Kebza a Šolcová (2005) tento zoznam rozširujú o ďalšie metódy, ktoré sa viac, či menej týkajú merania konceptu osobnej pohody ale pre potrebu ilustrácie problematiky je vyššie zmienený zoznam postačujúci. Pre bližšie informácie odkazujem na autorov, ktorí sa

klasifikáciou diagnostických metód zaoberajú bližšie, napr. Diener, 1984; Kebza, Šolcová, 2003; Diener, Scollon, Lucas, 2004; Šolcová, Kebza 2005; Diener a kol. 1999)

Diener a kol. (1985) vyvinuli sebaopisovací dotazník Satisfaction With Life Scale (SWLS) ako metódu merajúcu kognitívny aspekt osobnej pohody. Hodnotenie spokojnosti v jednotlivých položkách je závislé na osobnom a samostatnom porovnaní podmienok jednotlivca a predstave vhodného štandardu. To, ako každý človek hodnotí svoju spokojnosť so životom, závisí na kritériách daného jednotlivca a nie na objektívnych štandardoch, ktoré stanoví výskumník. SWLS meria globálnu spokojnosť so životom a teda spokojnosť, ako celok. Nemá záujem merať spokojnosť v jednotlivých oblastiach života. Podobné škály už v danej dobe boli skonštruované ale buď pozostávali len z jednej položky, alebo boli zamerané skôr na geriatrickú populáciu. Príkladmi sú Life Satisfaction Index (Havighurst, Tobin, 1961 v Diener a kol., 1985) a Philadelphia Geriatric Center Morale Scale, (Lawton, 1975 v Diener a kol., 1985). Žiadna z podobných škál sa nezameriavala výhradne na spokojnosť so životom, ako celkom.

Pri konštruovaní škály bolo najskôr použitých 48 položiek mapujúcich spokojnosť so životom, pozitívny aj negatívny afekt. Položky merajúce afektivitu boli nakoniec vyradené spolu s položkami s nábojom menším, ako 0,6, z čoho nakoniec ostalo 10 položiek. V dôsledku sémantickej podobnosti viacerých z nich, bolo 5 vyškrtnutých s výsledným počtom 5 položiek. Test-retestová validita tejto metódy dosahovala hodnoty Cronbachovej alfy 0,87. Následne Diener a kol. (1985) podrobili dotazník korelačnej analýze s aktuálnymi metódami merajúcimi osobnú pohodu (napr. Cantrilová Self-Anchoring Striving Scale, Fordyceová Happiness Measures, Bradburnová Affect Balance Scale, Andrewsová a Wittheyho D-T scale a iné) a temperamentovými dotazníkmi (napr. Eysenckova škála neuroticizmu, EASI-III Bussa a Plomina, Rosenbergová škála sebahodnotenia a ďalšie) (Diener a kol., 1985). Ukázalo sa, že SWLS stredne koreluje so všetkými skúmanými škálami okrem Affect Intensity Measure (AIM), ktorá meria intenzitu emocionálnej skúsenosti. Na základe výsledkov sa dá povedať, že jednotlivci, ktorí sú spokojní so svojim životom sú všeobecne dobre adaptovaní a bez patologických príznakov.

V tomto výskumnom projekte bola využitá česká adaptácia SWLS (Blatný a kol., 2004), ktorá je taktiež dostupná (v prvej položke je mierne zmenený slovosled) na oficiálnych webových stránkach Dienera (2009). Ako bolo vššie zmienené, SWLS je päť položkový dotazník, pričom respondenti majú možnosť ohodnotiť svoju životnú spokojnosť vzhľadom k subjektívnemu ideálu na sedembodovej likertovej škále. Škála ponúka rozhranie odpovedí od

„zcela nesouhlasím“ po „zcela souhlasím“. Na základe hodnotení je potom vypočítaný celkový skór, podľa ktorého môže byť respondent zaradený do jednej zo šiestich kategórií vymedzených Dienerom (2006) (od extrémne nespokojného až po vysoko spokojného respondenta).

### **3. Tendencia k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov**

#### **3.1 Úvod**

Tendencia k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov ("Sensation Seeking Tendency", SST) sa viaže na kľúčový pojem zážitok. V nasledujúcich kapitolách sa budem venovať rôznym definíciám zážitku v psychológii, potom popíšem pohľad, akým sa na intenzívne zážitky pozerá Zuckerman, autor škály Sensation Seeking Scale V (SSS) (1979). Následne sa budem venovať škále SSS a jej dimenziám a priblížim vzťah SST k ďalším premenným.

#### **3.2 Zážitok a prežívanie**

Nakonečný (1995) považuje prežívanie za primárny psychický jav, určený osobným kontextom. Predmetom prežívania je vonkajší svet, stav organizmu a mysli. Rozlišuje vedomé a nevedomé prežívanie, pričom toto rozdelenie je dané vedomím kauzálnych vzťahov. Za základné modalítity prežívania považuje poznávanie, cítenie a snaženie. Prežívanie sa potom prejavuje skrz správanie, ktoré je akousi výslednicou pôsobenia motivácie a snahy. Napr. človek sa môže rozhodnúť nedať najavo hnev, zatiaľ čo ho aktuálne prežíva. Často sa teda bez bližších informácií nedá na základe správania usudzovať na prežívanie.

Hartl a Hartlová (2010, s. 452) definujú zážitok (česky "prožitek", "prožívání"), ako psychický jav charakterizovaný emocionálne zafarbeným prúdom vedomia každého, viac či menej uvedomovaného duševného obsahu a pojmového myslenia; je prísne individuálne a ťažko zdeliteľné. Ďalej definujú zážitok autentický ("prožitek autentický"), ako jeden zo základných obsahov psychiky: 1. citovo zafarbené vnímanie aktuálneho, často dramatického

životného okamihu; 2. náhle poznanie vzniknuté zo zhodnotenia okolnej skutočnosti — *aha-zážitok, konflikt, vhl'ad*.

Hogenová (Hogenová, Kirchner, 2001) sa zmiňuje, že problém prežívania je problém, ako zaplniť čas. Nestačí ho zaplniť niečím známym, chceme zážitky, ktoré sú úplne nové, originálne. Zrod niečoho úplne "prvého" je vždy počiatkom času. Čas sa nepridáva zvonku k prežívanému obsahu, čas nie je prídavok — appendix, nie je niečím dodaným. Čas sa deje, vytvára týmito zážitkami.

Janoušová a Říčan (2005 v Kirchner, 2009) vnímajú pojem zážitku v spojení so spirituálnou rovinou. Podľa nich zameranie na spiritualitu v psychológii súvisí s rastúcou orientáciou na zážitok. Tento trend je možné pozorovať od začiatku 20. storočia (možno skôr) v religionistike alebo náboženskom živote a dokumentujú ho viacerými javmi ako napr. "letničnými" hnutiami v kresťanskej cirkvi, záujmom ľudí o budhistickú meditáciu či holotropné stavy vedomia. Všade ide skôr ako o pravdu a presadzovanie božskej vôle, o skúsenosť a až vzrušujúci zážitok (Kirchner, 2009).

Csikszentmihalyi (1998 v Kuban, 2006) pre zážitok používa "flow experience" (stav plynutia, stav prúdenia). Kuban však považuje za výstižnejší pojem "zaujatie". Flow experience je subjektívny stav s nasledujúcimi charakteristikami:

1. Intenzívna a sústredená koncentrácia človeka na to, čo robí v aktuálnom momente.
2. Splynutie konania a pozornosti.
3. Strata reflektívneho seba-vedomia (strata vnímania seba, ako sociálneho aktéra).
4. Pocitom, že jedinec ovláda vlastné činy, dokáže zvládať situáciu a odpovedať na čokoľvek, čo sa vyskytne.
5. Skreslením vnímania času.
6. Zažívaním situácie, ako vnútorne odmeňujúcej, kedy konečný cieľ je často zámienkou k aktivite a procesu samotnému.

(Csikszentmihalyi, 2002).

Neuman (2001, s. 76-77) uvádza, že „na základe názorov filozofov a psychológov ... je možné z rôznych pohľadov vytvoriť nasledujúcu charakteristiku:“

- Zážitky sú individuálne vnútorné podnety prístupné len tomu, kto ich prežíva. Vonkajším pozorovateľom sú pre porovnanie skryté.
- Zážitky iných ľudí je možné nasledovať. Pre pochopenie zážitku inej osoby sa s ňou musíme identifikovať a pochopiť jej perspektívy.
- Zážitky sú schopné vytvárať sa z prúdov prežívania ako vzájomne ohraničené významové jednotky.
- Zážitky sú subjektívne. Ich význam závisí od individuálnych, a preto neopakovateľných životných skúseností toho, kto prežíva.
- Zážitky sú bezprostredné. Získaný zážitok sa často aj nevedome premieta behom socializácie do osobnostnej štruktúry.
- Zážitky sú ťažko pomenovateľné a predstaviteľné. Zachovávajú sa v obrazoch, alebo sú úplne senzomotorické (spojitosť vnímania a pohybovej činnosti).
- Zážitky sú celistvé. Vo vzťahu k pojmom majú nadbytočný význam, a preto sa nenechávajú ani plne pochopiť, ani prostredníctvom racionálnej reči úplne popísať.
- Zážitky sú stelesnené, skutočné. Vytvárajú sa vplyvom príjemných i nepríjemných emócií.
- Zážitky predstavujú vystupňované prežívanie. Z prežívaného sa stane zážitok vtedy, keď zanechá v tom, kto prežíva zvlášť emočný odtlačok.
- Zážitky sú expresívne, výrazové. Ich expresivita núti toho, kto prežíva k neverbálnym odpovediam (spontánnym alebo štylizovaným). V hlasovom prejave je potom jeho forma a sila zodpovedá obsahu prežívaného.
- Zážitky sa podieľajú na zvyšovaní pocitu vlastnej hodnoty. Človek s mnohými zážitkami žije zvyčajne rozmanitý život.

- Zážitky sú evidentné. Dôrazne sa presadzujú. Nedá sa o nich pochybovať.
- Zážitky sú nezabudnuteľné. Ich emocionálnosť zapríčiňuje, že zostávajú v pamäti ako subjektívne významné jednotky.
- Zážitky ešte nie sú skúsenosti. Skúsenosť z nich získava ten, kto ich spracoval, opakoval, reflektoval v diskusii a psychosociálne integroval.
- Zážitky sú nevedomé, mimovoľné. Skôr ich človek zažije, než ich vytvorí. Človek však môže vytvárať podmienky, ktoré zvyšujú pravdepodobnosť, že sa môžu dostaviť určité príjemné zážitky.

Zážitok je teda abstraktný, ťažko lingvisticky popísateľný pojem, ktorý je predovšetkým vnútornou dimenziou psychiky konkrétneho individua (Kuban, 2006). Stáva sa zážitkom, až keď sa prostredie či udalosť dostane do interakcie s jednotlivcom. Všeobecne sa dá povedať, že predmetom prežívania je vonkajší svet a stav tela (Nakonečný, 1995).

Zážitky človeka sprevádzajú celý život od narodenia, až do smrti. Zážitky sú tu stále a líšia sa len kvalitou a intenzitou. V dnešnej dobe sú ľuďom ponúkané stále intenzívnejšie zážitky zhustené do krátkeho času. Vysvetlením tohoto trendu môže byť globalizácia a "zrýchlenie doby". Dôkazom je rozmach rôznych dobrodružných aktivít, virtuálna realita a sociálne médiá, stupňujúca sa prezentácia násilia v médiách, pornografia a pod. (Kirchner, 2009). Uponáhľaný životný štýl charakterizovaný rýchlym tempom a prívalom informácií väčšinou neprináša vzrušenie, ale postupne unavuje a pretvára život na obyčajný. S týmto sa spája aj relatívny pocit bezpečia, ktorý má tiež za následok odbúranie ďalšej oblasti zážitkov (Kuban, 2006). Tieto faktory sa stávajú problémom, pretože zážitok bol, a stále je, neoddeliteľnou súčasťou psychickej rovnováhy života jedinca. Zároveň je účinným abreaktívnym prostriedkom ku každodennému stereotypu bežného životného štýlu (Kuban 2003 v Kuban 2006).

„Zážitky môžu byť rozdelené na tie s nízkou intenzitou (väčšinou rutínne činnosti, ktoré zvládame v bežnom živote) a na druhej strane na zážitky s vysokou intenzitou, ktoré sú spojené s aktivitami a situáciami, ktoré sú pre nás nové a poskytujú určitú mieru nejasnosti výsledku“ (Kirchner, 2009, s. 9).

### 3.3 Zážitok, ako základná potreba

Človek má v sebe zakódovanú určitú potrebu prežívania a naplňania svojich potrieb súvisiacich s prežívaním. Vplyvom pokroku však dochádza k deprivácii v zážitkovej sfére (Kirchner, 2009). Definovanie zážitku, ako základná ľudská potreba vychádza z výskumných konceptov Wundtovej optimálnej úrovne stimulácie (1893 v Kuban, 2006) alebo Hebbovej optimálnej úrovne aktivácie (1955). Správanie smerujúce k vyhľadávaniu zážitkov má za účel zvýšenie stimulácie. U živočíchov sa toto správanie vyskytuje, aj keď ich základné potreby (smäd, hlad) sú uspokojené (Tolman, 1926 v Zuckerman, 1994). Podobným príkladom potreby intenzívnych zážitkov môže byť zvýšené riziko vzbury vo väzení pri podávaní monotónnej, aj keď nutrične vyhovujúcej stravy. Potreba zažívať je evidentná a mnoho ľudí vyhľadáva intenzívne zážitky aj napriek tomu, že im hrozí riziko (Zuckerman, 1994). Kuban (2006) tvrdí, že táto potreba je človeku daná jeho fylogenetickým vývojom, i keď v priebehu vývoja sa formy zážitku výrazne líšili.

Medzi výskumy, ktoré historicky prispeli k definovaniu zážitku ako základnej potreby patrí práca Yerksa a Dodsona (1908) a ich Yerks-Dodsonového zákona. Ten tvrdí, že zvýšená úroveň aktivácie zvyšuje výkonnosť, ale iba do istej úrovne, kedy výkon začne klesať. Z výskumov Hebba (1955) a Duffyovej (1957) neskôr vyplynulo, že optimálne úrovne stimulácie sa u jedincov líšia. Existuje teda optimálna úroveň stimulácie, ktorá má pre každého jedinca rozličnú úroveň. Pokiaľ úroveň stimulácie klesne pod túto hranicu, človek môže napr. navštíviť večierok s priateľmi a naopak, ak stimulácia prekročí optimálnu hranicu, človek bude voliť skôr aktivity ukludňujúce, bez výrazných stimulov.

Ďalšie výskumy sa zameriavali na fyziologickú podstatu tejto potreby. Okrem vyššie zmienených patria medzi najznámejšie postavy pôsobiace vo výskume súvisiacich tém Pavlov, Berlyne, Lindsley, Hull a iní. Pre bližšie informácie ohľadom historického skúmania zážitku ako potreby odkazujem na Kubanovu (2006) príručku alebo Zuckermanové obsiahle knihy (1979, 1994).

Vyššie uvedené poznatky viedli k teoretickému predpokladu, že rozdielna úroveň aktivácie či stimulácie môže viesť k správaniu, prostredníctvom ktorého sú mimoriadne zážitky vyhľadávané (Kuban, 2006).

### 3.4 Tendencia k vyhľadávaniu zážitku ("Sensation Seeking Tendency", SST)

Koncept tendencie k vyhľadávaniu zážitku ("Sensation Seeking Tendency" — ďalej už len SST) vyvinul na začiatku 60. rokov Zuckerman. Je definovaná, ako potreba rôznych, nových, komplexných, intenzívnych zážitkov a skúseností, a ochotou podstúpiť fyzické, sociálne, právne či finančné riziko kvôli tejto skúsenosti (Zuckerman, 1994; Kirchner, 2012). Prvá verzia dotazníka pre meranie tendencie vyhľadávať mimoriadne zážitky ("Sensation Seeking Scale" — ďalej už len SSS; preklad Kuban, 2006) bola vyvinutá pre potreby štúdia individuálnych rozdielov v reakcii na experimentálnu situáciu senzorickej deprivácie. Jedná sa napr. o pobyt v tmavej, zvukotesnej miestnosti alebo vo vodných nádržiach, kedy jednotlivci často vykazovali odlišné reakcie na podobné deprivácie. Zuckerman a jeho kolegovia sa domnievali, že príčinou týchto rozdielov môže byť rozličná vlastná optimálna úroveň stimulácie a vzrušivosti (Zuckerman, 2013), a keďže aj napriek dlhodobej tradícii pojmu v psychológii neexistoval prostriedok k jeho meraniu, Zuckerman sa rozhodol pre vytvorenie vlastnej škály (forma I.) (Zuckerman, 1979).

Prvotné pokusy o zostavenie škály predpokladali jeden všeobecný rys determinujúci tendenciu vyhľadávať intenzívne zážitky. Na základe tohoto východiska bola nakoniec vytvorená 50 položková škála s núteným výberom odpovedí. V tej dobe bol meraný faktor sýtený prevažne položkami merajúcimi tendenciu riskovať, ktoré sa neskôr stali súčasťou subškály TAS (viď str. 41). Ďalšie analýzy konštruktivej validity (Zuckerman, Link, 1968) však ukázali, že na základe navrhnutých položiek je možné skúmať nie jeden ("general sensation seeking"), ale viacero faktorov (Zuckerman, 1971). Tieto zistenia viedli k viacerým úpravám škály a bola navrhnutá IV. verzia v rozsahu 72 položiek merajúcich 4 základné faktory: vyhľadávanie napätia a dobrodružstva ("Thrill and Adventure Seeking", TAS); vyhľadávanie skúseností ("Experience Seeking", ES); disinhibícia ("Disinhibition", Dis) a vnímavosť nudy ("Boredom Susceptibility", BS) (Zuckerman, 1971). Táto škála poskytla lepšie možnosti faktorovej analýzy a v konečnom dôsledku viedla k skrátenej verzii "V" s rozsahom 40 položiek, pričom každú z oblastí sýti 10 položiek s núteným výberom odpovede (pre plné znenie dotazníka viď prílohy 3 a 2)

Škála SSS bola originálne vytvorená k meraniu optimálnej úrovne stimulácie a jej dôsledku optimálnej úrovne aktivácie. Novosť a intenzita zvyšujú aktiváciu, a preto sa Zuckerman domnieval, že práve aktivácia je to, o čo ľudia s vysokým SS usilujú. Táto teória



bola však nakoniec zamietnutá. Aktivácia je momentálne považovaná viac za sprievodný jav, ako za primárny motív konania (Zuckerman 2014).

Je nutné zdôrazniť, že SST nezahŕňa len dimenziu intenzity stimulov, teda intenzívnych zážitkov. V priebehu konštrukcie škály sa ukázalo, že podstatným faktorom je túžba po nových a komplexných zážitkoch. Ľudia s vysokou SST sa častejšie púšťajú do situácií, kde existuje vidina nových skúseností ("novelty seeking") (Zuckerman, 2007; Arnett, 1994). Tieto zistenia sa ukázali pri experimentoch so sensorickou depriváciou, kde sa hlásilo prevažné množstvo ľudí s vysokou SST. Pomohla tomu medializácia podobných experimentov, pri ktorých je možné zažiť rôzne zmenené stavy vedomia (Zuckerman, 2007).

### ***3.4.1 Vyhľadávanie napätia a dobrodružstva ("Thrill and Adventure Seeking", TAS) — oblasť športu a fyzickej činnosti***

Položky sýtiace túto dimenziu vyjadrujú túžbu zúčastňovať sa špecifických druhov fyzickej aktivity ako napr. parašutizmus, potápanie, ktoré sú riskantné a zároveň sľubujú isté telesné zážitky napr. pocit pri odolávaní gravitácii či pocity pri veľkých rýchlostiach (Zuckerman, 2013). Vykonávanie podobných aktivít je často spojené s vynakladaním značného fyzického úsilia na prekonanie súpera alebo prírodných javov. To, že sa pri týchto činnostiach pohybuje človek na hranici fyzických a psychických možností a síl je veľkým psychologickým stimulom. Vykonávanie podobných činností často obnáša prekonávanie osobných hraníc a úzkostí (Zuckerman, 2014). To, čo priťahuje jedincov s vysokou SST nie je riziko, ktoré podstupujú, ale odmena vo forme zážitku (Zuckerman, 2007).

Jedná sa predovšetkým o oblasť športu a čiastočne aj zamestnania. Úspešné prekonávanie výziev je spojené s posilňovaním sebavedomia a sebadôvery. Oblasť športu je jedna z mála, kde sa dajú prejavovať intenzívne emócie, a zároveň je to v súlade so sociálnymi normami (Kirchner, 2013). *Šport poskytuje relatívne prosociálnu formu vyhľadávania mimoriadnych zážitkov, ktorá stimuluje vzrušenie, vyžaduje zručnosti a občas poskytuje súťažne-agresívne odreagovanie, ktoré má len výnimočne za následok vážne zranenie pre samotného aktéra či inú osobu* (Zuckerman, 1994).

Medzi intenzívne zážitky môžeme zaradiť aj pasívnu účasť na športoch, ktorá sa dá rozdeliť na dve kategórie: priama divácka účasť na športovom podujatí a sledovanie športových podujatí skrz médiá. Tieto aktivity so sebou často nesú aj mnoho psychopatologických javov ako napr. futbalové výtržníctvo (Kirchner, 2013). Pasívne sledovanie športových podujatí je síce bez rizika, ale ako uvádza Zuckerman (1994), pre ľudí je to často najväčšie napätie, ktoré majú, s výnimkou sexu (... a ako vtipne dodáva, pre niektoré úbohé duše je toto napätie aj väčšie). Typickými príkladmi mimoriadnych zážitkov sú aktivity v prírode, dobrodružné aktivity, skialpinizmus či prírodné viacboje známe aj pod názvom survivaly (Kuban, 2006).

Rozsiahlou skupinou riskantných aktivít sú technické športy, medzi ktoré sa zaraďujú napr. parašutizmus, potápanie, motoristické športy a pod. Úroveň výkonu je v nich ovplyvnená nie len fyzickou prípravou, ale aj individuálnou úrovňou zvládnutia technických zručností v rôznych podmienkach (Kuban, 2006).

Ďalšou z oblastí, ktoré je vhodné zmieniť sú športy, ktorých hlavnou náplňou je zápolenie. Tieto formy sa vyznačujú agresivitou a sú podobné s prežívaním našich predkov. V modernom prevedení socializovanom pomocou pravidiel však už nejde o ohrozenie života (Kuban, 2006). Aj napriek tomu je dominantnou zložkou súboj s protivníkom a okrem vlastného zážitku, sú výborným prostriedkom pre uvoľnenie agresie (Kirchner, 2013). Medzi športy patriace do tejto kategórie patrí napr. futbal, hokej, box atď.

Zvláštnym prípadom sú nekontaktné výrazové športy, v ktorých ide prevažne o technické a výrazové zvládnutie estetickej stránky. Často sú pre posilnenie dojmu sprevádzané hudobným doprovodom. Medzi športy patriace do tejto kategórie patria krasokorčuľovanie, gymnastika, synchronizované plávanie, balet a pod. Niektoré z nich v súťažnej forme vykonávajú len ženy (Kuban, 2006).

Okrem športových činností túto dimenziu vystihujú aj zdroje zážitkov v pracovnej oblasti. Nemyslí sa tým len profesionálne predvádzanie športov ale aj náročné a svojou povahou do istej miery nebezpečné pracovné profesie ako napr. profesionálni záchranári, policajti, hasiči, niektoré zložky armády a pod (Kuban, 2006).

Dosiahnutie silného zážitku je v tejto oblasti možné „...vynikajúcim výkonom, založeným na dokonalom zvládnutí danej činnosti a systematickej príprave, tímovým úspechom, kde je zážitok umocnený aspektom vzájomnej kooperácie a sociálnych vzťahov

alebo i odhalením vlastných možností, a teda prostredníctvom sebapoznania“ (Kuban, 2006, s. 12).

### ***3.4.2 Vyhľadávanie skúseností ("Experience Seeking", ES) — oblasť zmyslového vnímania***

Položky tejto dimenzie vyjadrujú túžbu vyhľadávať nové skúsenosti skrz stimuly z prostredia ako napr. hudba, umenie, cestovanie, spoznávanie nových ľudí, gastronomické zážitky či nekonformný štýl života. Avšak patria sem aj zážitky považované verejnosťou za menej pozitívne ako napr. zmenené stavy vedomia v dôsledku použitia návykových látok (Zuckerman, 2009).

Na to, aby človek hodnotil zážitok s vysokou ES ako kladný je potrebná dlhodobá príprava, štúdium a často tiež určitá miera talentu. Jedinec sa musí v danej problematike vyznať a venovať jej veľkú pozornosť. Dá sa s istotou povedať, že populárna hudba pôsobí na široké spektrum ľudí, avšak človek s istým stupňom vhľadu do problematiky sa neuspokojí s produkciou pre masy, ale vyhľadáva zložitejšie hudobné diela (harmonicky, štruktúralne, rytmicky) a interpretov napr. rôzne druhy jazzu a klasickej hudby. Za vrcholnú formu získavania zážitkov sa dá považovať výsledok neustáleho a často časovo náročného vedeckého bádania (Kuban, 2006). Jedinci pri podobných zážitkoch hodnotia dielo nie len globálne, ale aj jeho menšie súčasti, techniku prevedenia či kvalitu interakcie medzi dielom (umelcom) a divákom (Kirchner, 2013).

Do tejto oblasti môžeme zaradiť aj vnímanie krás prírody a prostredia. Intenzívny zážitok môžu prinášať určité prírodné scenérie alebo vhodne urbanistické riešenie krajiny, východ a západ slnka alebo pozorné pozorovanie diania prírody. Dôležitú rolu v tejto oblasti hraje priamy kontakt s prírodou skrz hmat napr. pri vodáckych športoch alebo horolezectve (Kirchner, 2013).

Na druhej strane pomyselného rozhrania stoja zážitky, ktoré je možné zažiť a získať okamžite. Jedná sa napr. o pasívne zmyslové vnímanie, bez aktívneho prístupu a rozvoja, ktoré môže neskôr viesť k jeho postupnej degradácii. Ako typické činnosti uvádza Kuban (2006) užívanie drog, fajčenie, alkoholizmus či herné závislosti.

V športe táto oblasť dopĺňa intenzitu zážitku skrz vnímanie estetickej stránky diela ako napr. podarená choreografia, hudobný doprovod a pod. (Kuban, 2006).

### ***3.4.3 Disinhibícia ("Disinhibition", Dis) — oblasť miery rešpektovania právnych a morálnych noriem***

Položky v tejto oblasti vystihujú sociálne-hedonistickú orientáciu, deviantný spôsob života a snahu o dosiahnutie zážitkov skrz divoké večierky, sex a pitie alkoholu (Zuckerman, 2013). V tejto oblasti nejde len o mieru dodržovania právnych noriem, ale aj o sociálne vzťahy a ich hierarchické usporiadanie. Táto dimenzia má najlepšie predpoklady v kombinácii so škálou agresivity (ktorá nie je súčasťou SSS V) odlišovať psychopatológiu osobnosti od normálnej populácie (Zuckerman, 2007). Na behaviorálnej úrovni je táto škála vyjadrená nekľudom v nemennom prostredí.

Medzi sociálne aktivity sa radia večierky, spoločenské popíjanie, sex a striedanie sexuálnych partnerov. Právne riziko sa prejavuje najčastejšie v oblasti podnikania, snahy o obchádzanie právnych noriem alebo v oblasti páchania trestných činov rôznej závažnosti (Kuban, 2006). Finančné riziko sa spája s činnosťami ako stávkovanie, hazardné hry, hranie výherných hracích automatov, pôsobenie na burze alebo požičiavanie si peňazí v prípade veľkej pravdepodobnosti nemožnosti ich vrátenia (Kirchner, 2013). Wong a Carducci (1991) zistili, že ľudia s vysokou tendenciou vyhľadávať intenzívne zážitky podstupovali vyššie finančné riziko, ako ľudia s nižšou tendenciou.

Rozsah činností a ich obľúbenosť súvisí s morálnymi zábránami osobnosti alebo s jej tendenciou o vlastné presadenie. Kuban (2006) uvádza, že dôležitými protipólmi v tejto oblasti sú submisivita a dominancia. Môžeme tak proti sebe postaviť dva sociálne aspekty: sebadôvera, sebapresadenie, žiadúca miera sebahodnotenia a na druhej strane potreba zneužitia moci, systému, spoločenského postavenia, ktoré sa v praxi prejavujú agresívnym správaním, rôznymi druhmi šikanovania, psychickým či fyzickým terorizovaním okolia a v športe napr. absenciou zmyslu pre fair-play, nedodržiavaním pravidiel a dopingom.

#### **3.4.4. Vnímanosť nudy ("Boredom Susceptibility", BS) — oblasť rezistencie voči opakovaným podnetom**

Táto škála predstavuje štvrtý, najslabší faktor. Má nižšiu vnútornú konzistenciu, ako ostatné škály. Zachycuje averziu k akýmkoľvek monotónnym a opakujúcim sa podmienkam (napr. rutinná práca) a nepokoj, keď je človek takýmto vplyvom vystavený. Jedinci skórujúci vysoko neoblubujú ľudí, ktorí sú nudní či nezaujímaví. Súvisí so škálou Dis a osobnosťami pohybujúcimi sa mimo normu (Zuckerman, 2007). Dôležitá je tiež tolerancia v medziľudských vzťahoch a vytváranie sociálneho zázemia. Tendencia vytvárať a vyhľadávať určité sociálne zázemie patrí tiež do tejto oblasti (Kuban, 2006).

Za kladné javy v tejto oblasti Kuban (2006) považuje zážitky spojené s vytváraním a pobytom v harmonickom sociálnom prostredí napr. rodiny, alebo dlhodobom sociálnom pôsobení, aké je možné vypozerovať u pracovníkov v oblasti zdravotníctva či charity. Dosahovanie zážitkov v tejto oblasti sa nedá dosiahnuť bez koncentrácie na cieľ a istej miery operatívnej kreativity, ktorá umožňuje pri jeho dosahovaní vybočenie zo zabehnutého systému. Zážitky v tejto oblasti je možné dosiahnuť aj pri vykonávaní dôverne známych činností ako počúvanie obľúbeného interpreta, návšteva známych miest a pod.

Za negatívne javy sa dá považovať pasívne uspokojenie súvisiace s pohodlnosťou, lenivosťou a neschopnosťou koncentrovať sa na akúkoľvek cieľavedomú činnosť (Kuban, 2006).

### **3.5 Faktory ovplyvňujúce SST**

#### **3.5.1 Demografické faktory**

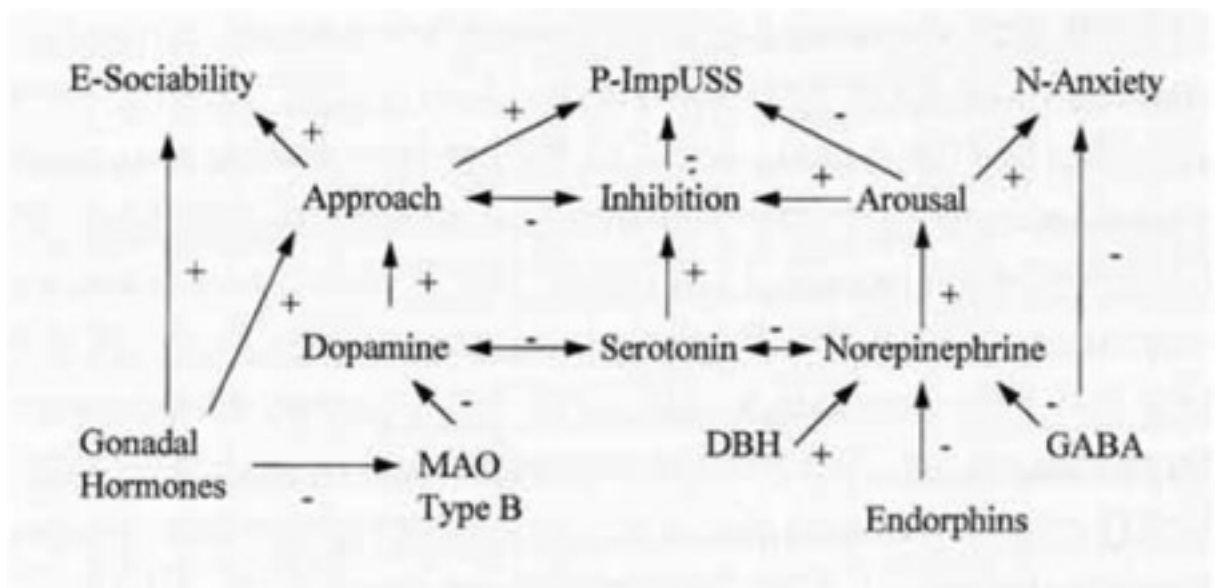
Dva najsignifikantnejšie demografické faktory ovplyvňujúce SST je vek a pohlavie. Muži skórujú mierne vyššie ako ženy na všetkých sub-škálach okrem ES, čo sa potvrdzuje vo viacerých rozličných kultúrach. Najväčšie gendrové rozdiely sú medzi škálami TAS a Dis. (Zuckerman, 2007). Tento fakt potvrdzuje aj Kuban na reprezentatívnej českej vzorke (2006). SS skóre sa od detského veku zvyšuje, vrcholí v adolescencii s najvyššou hodnotou v neskoršej adolescencii a potom postupne celý život klesá až na približne polovicu vo veku 60 rokov

(Ball, Farnill, Wageman, 1983). Najväčší pokles je na sub-škálach TAS a Dis; menší je na škále ES a BS nevykazuje zmenu s vekom (Zuckerman, 2007).

Kuban (2006) uvádza, že na súbore českej populácie sa preukázali porovnateľné zistenia, ako v medzinárodných výsledkoch, ktoré prezentuje Zuckerman a kol. (1978) len s menšími úpravami. Na škále TAS najvyšší záujem o zážitky v tejto oblasti Zuckerman (1994) uvádza v období 16-19 rokov. V českej populácii je síce hodnota porovnateľná, avšak nárast nastáva v období 20-24 rokov, a až potom začína úroveň SS stabilne klesať. Tento rozdiel je najviac viditeľný v skupine žien (Kuban, 2006). Mierne rozdiely sa ukázali aj v ostatných škálach. Výsledky sa dajú zhrnúť so záverom, že výsledky mužov sú porovnateľné vo svojom priebehu s mierne vyšším skórom najviditeľnejšom v období 20-30 rokov. V skupine žien je celkový skóre mierne vyššie ako Zuckermanové (1994) údaje v dôsledku rozdielov v škálach TAS a Dis. Tento rozdiel je najviditeľnejší tiež vo veku 20-30 rokov. Kuban (2006) túto skutočnosť pripisuje výraznému vplyvu minulého režimu na skúmanú generáciu a faktu, že v silne náboženských krajinách sa ukazujú nižšie hodnoty SS (Zuckerman, 1994). Kuban predpokladá, že v ČR je vplyv cirkvi nižší, ako v západných krajinách.

### 3.5.2 Psycho-biologické faktory

Približne od roku 1980 sa Zuckerman začal orientovať smerom k psycho-biologickým súvislostiam SST. V spolupráci s Fulkerom a Eysenckom Zuckerman realizovali štúdiu na dvojčatách (1980) a preukázali dedičnosť tohoto rysu na úrovni 0,58. Tieto zistenia do veľkej miery determinovali ďalší vývoj výskumu SS. V roku 1994 navrhol viacúrovňový prístup k skúmaniu zážitkov, ktoré sú produktom interakcií medzi systémami neurotransmiterov a limbickým systémom (Zuckerman, 1996). Jedná sa o zložitý systém vzťahu SS s endokrinným systémom človeka, ktorý Zuckerman dodnes rozvíja a aktuálne ho nazýva biosocial-biochemical model vyhľadávania zážitkov (Zuckerman, 2007). V súvislosti s dedičnosťou SST sa nedávno objavila možná asociácia s génom kódujúcim dopamínové receptory prepájajúc koncept SS u ľudí s ďalšími živočíšnymi druhmi (Zuckerman, 2000). K podobným súvislostiam došiel aj Cloninger so svojím 4 dimenzionálnym modelom (viď. kapitola 2.5.3). Zuckermanov model ilustruje obr. 1.



Obrázok 1 Biobehaviorálny model tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov. E = Extraverzia; P = Psychoticizmus; ImpUSS = impulzívna nesocializovaná SS; N = Neuroticizmus; MAO = monoamino oxidáza; DBH = dopamin beta-hydroxyláza (zdroj Zuckerman, 2007).

Pre podrobnejšie informácie týkajúce sa mechanizmov pôsobenia jednotlivých faktorov a ilustrácie možností ďalšieho rozvoja odkazujem na Zuckermanovú knihu (2007).

### 3.5.3 Vzťah SST k ostatným rysom osobnosti

Blatný a kol. (2010) píšú, že v 90. rokoch sformuloval Cloninger štvor dimenzionálny štruktúrny model pre výklad osobnosti. Základné dimenzie definoval ako vyhýbanie sa poškodeniu, závislosť na odmene, perzistencia a dimenzia vyhľadávania nového ("Novelty Seeking", NS). NS bola, čo sa týka SSS, vždy centrálnym faktorom. Ukázalo sa, že korelácia medzi 20 položkovým NS dotazníkom a SSS je 0,55. NS korelovala významne so všetkými sub-škálami SSS, ale najviac s ES (0,46) a Dis (0,43). (Zuckerman, Cloninger, 1996)

Keďže neexistuje zhoda v tom, koľko podstatných osobnostných rysov existuje, ponúkajú sa dve základné taxonómie. "Big Five", ktoré meria neuroticizmus, extraverziu, otvorenosť voči skúsenosti, prívetivosť a svedomitosť pomocou metódy NEO-PI-R (Hřebíčková, 2004) a "Big Three" merajúce, extraverziu, neuroticizmus a psychoticizmus pomocou metódy EPQ-R ("Eysenck Personality Questionnaire" Eysenck, Eysenck, Barrett, 1985).

McCrae (1987) analyzoval vzťah medzi SSS so škálou otvorenosti voči skúsenosti (OE) a zistil, že SSS koreluje s OE stredne (0,44) a významne so všetkými sub-škálami okrem BS. Najvyššia korelácia sa ukázala so sub-škálou ES (0,51). Z danej štúdie tiež vyplynulo že obe, SSS aj OE korelovali s testami divergentného myslenia. Dimenzii OE sa teda najviac zo sub-škál SSS podobá ES. SSS zároveň koreluje so všetkým sub-škálami OE, najviac zase ES (0,54) (Zuckerman, 2007). Ľudia s vysokou SST sú otvorení novým zážitkom (nie však ideám), pokiaľ sú neobvyklé, intenzívne a vzrušujúce. V rámci konceptu NEO sa dajú rozlíšiť nižšou svedomitosťou a sú teda viac impulzívni. Neexistuje vzťah medzi neuroticizmom (emocionálnou stabilitou) a SS. (Zuckerman, 2007, s. 9).

Čo sa týka vzťahu Eysenckových osobnostných dotazníkov a SSS, bolo uskutočnených mnoho štúdií v súvislosti s celkovým skórom SSS, kde bol medián korelácií so škálou extravenzie na úrovni 0,25 (Zuckerman, 2014). Poznatok o absencii súvislosti medzi neuroticizmom a SSS platí aj pre Eysenckove dotazníky (Zuckerman, 2014).

Ako zmieňuje Zuckerman (2014) výrazne vysoká SST často koreluje s vlastnosťami ako extravertovaný, nekonformný, nezodpovedný, so slabou seba-kontrolou. V rámci MMPI je najvýraznejším súvisiacim faktorom škála Hypománie, ktorá popisuje ľudí so zvýšenou úrovňou energie a potrebou vzrušenia (Svoboda, Humpolíček, Šnorek, 2013).

### **3.6. Rizikové správanie a SST**

Zuckerman (2007) sa vo svojej obširnej knihe zaoberá súvislosťou medzi SST, rizikovým správaním a ďalšími osobnostnými charakteristikami. Jedným zo signifikantných prediktorov riskantného správania je hodnotenie rizika, ktoré súvisí negatívne s vysokou SST. Ľudia s vysokou SST majú tendenciu podceňovať riziká, dokonca aj pri činnostiach, ktoré vôbec nezažili. Tento poznatok sa vzťahuje na deti, adolescentov aj mladých dospelých.

V prehľade 40 štúdií sa ukázalo, že SSS pozitívne súvisí s riskantným šoférováním a korelácie sa pohybujú v rozmedzí 0,3 až 0,4 v závislosti na pohlaví (muži šoférujú riskantnejšie), kritéria merania riskantného šoférovania a použitej formy SSS. Vyhľadávanie zážitkov sa podieľa na takmer všetkých typoch riskantného šoférovania (Zuckerman, 2007).



Ďalej sa ukázalo, že SS signifikantne koreluje s pitím alkoholu (0,39), vnímanými výhodami pitia alkoholu (0,47) a negatívne s vnímaným rizikom spojeným s pitím alkoholu (-0,43). Vzťah SSS a alkoholizmu je sprostredkovaný skrz genetické predispozície. Ukazuje sa, že SST skôr súvisí s viacerými typmi užívaných drog, ako len s jednou konkrétnou, preferovanou jedincom. Užívatelia heroínu a kokaínu majú tendenciu skórovať vyššie, čo neplatí pre dlhodobých, starších užívateľov. Užívatelia extázy skórovali vyššie, ako kontrolná skupina na škále ES. Ľudia užívajúci len marihuanu mali vyššie skóry na škále TAS. SST súvisí s fajčením, pitím a užívaním drog. Táto súvislosť je pravdepodobne sprostredkovaná skrz genetické a biologické mechanizmy a vplyvy vrstevníkov (Zuckerman, 2007).

Vyhľadávanie zážitkov vysoko súvisí tiež s riskantným sexuálnym správaním. Ukázalo sa, že všetky sub-škály, okrem BS vysoko korelovali s tolerantnosťou, prístupnosťou k vytvoreniu sexuálneho vzťahu. Väčšina štúdií ukazuje, že špecifické vyhľadávanie sexuálnych zážitkov a všeobecné "nesexuálne" vyhľadávanie zážitkov sú spojené s riskantným sexuálnym správaním ako napr. sex s viacerými partnermi (0,25), nechránený sex (0,13), sex s neznámymi ľuďmi (0,24) a celkové podstupovanie rizika v sexuálnom správaní (0,19) (u vysokoškolákov 0,24; gay mužov 0,27).<sup>1</sup> Pravdepodobnosť výskytu takéhoto správania je zvýšená užívaním drog a alkoholu skrz zníženú úzkostlivosť a vnímané riziko (Zuckerman, 2007).

SS súvisí tiež s kriminalitou, antisociálnym a delikventným správaním. Zuckerman a Horvath (1993 v Zuckerman, 2007) zistili, že u vysokoškolákov sebahodnotené kriminálne správanie korelovalo so SST (0,53), pričom podotýkajú, že je v tomto prípade je nutné preskúmať aj súvislosť s ďalšími osobnostnými charakteristikami. Najvýraznejší faktor ovplyvňujúci takéto správanie sú rovesníci a nezdierané sociálne prostredie, čo je zároveň aj najlepším prediktorom kriminálneho správania. Ďalej sa ukazuje súvislosť SST s delikventným správaním orientovaným na majetok a násilné trestné činy. Korelácia však neurčuje kauzálny vzťah, ale z bližších analýz vyplýva, že SST ovplyvňuje správanie a kriminálne správanie ovplyvňuje hodnotenie rizika. Kognitívna zložka nie je primárna ale je sekundárnym výsledkom správania. Využívanie SSS v predikcii kriminálneho správania je vhodné kombinovať s ďalšími osobnostnými charakteristikami ako agresia a impulzivita (Zuckerman, 2007).

---

<sup>1</sup> *Poznámka* Priemerné korelácie zobecňujúce viaceré štúdie na tému riskantného sexuálneho správania

Riskantné správanie a jeho vzťah k osobnosti a SS je komplexná téma, ktorá presahuje rámec tejto výskumnej práce. Pre bližšie pochopenie problematiky odkazujem na obdivuhodnú knihu Zuckermana (2007). V nej sa Zuckerman snaží zhrnúť, ako sa osobnostný rys SST vzťahuje k riskantnému správaniu v zmysle genetických faktorov, biológie, postojov a očakávaní. Ponúka osvetľujúce výskumné štúdie a vhlady potrebné pri prevencii a liečbe maladaptívnych foriem vyhľadávania zážitkov.

## **4. Výskumná časť**

### **4.1 Základná výskumná otázka a ciele výskumu**

Teoretická časť priblížila koncepty osobnej pohody a tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov, avšak hlavní predstavitelia nepredkladajú informácie o vzájomnom vzťahu. V dostupnej literatúre je minimálna cielená zmienka o možnosti vzájomných vzťahov, preto si práca kladie za cieľ tieto možnosti preskúmať a rozšíriť tak poznatky v oblasti oboch konceptov. Jedným z doplnkových cieľov je tiež snaha o podporu relatívne nedávno štandardizovaného dotazníka na meranie tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (SSS V). Predpokladám, že môžu vyvstať pripomienky, ktoré môžu prispieť k zvyšovaniu jeho kvality a možnosti aplikácie. Identifikácia faktorov súvisiacich s konceptom osobnej pohody dáva priestor pre zlepšovanie kvality života jedincov. Domnievam sa, že modernému človeku obklopenému kvantom možností vykonávať rôzne formy potenciálne intenzívnych zážitkov poskytuje otázka súvislosti daných konceptov minimálne priestor na zamyslenie nad svojimi tendenciami a odhaľuje príležitosti k seba rozvoju.

Cieľom práce je preskúmať vzťah osobnej pohody a tendencie vyhľadávať intenzívne zážitky v kontexte, akom ich definujú ich autori Diener a Zuckerman. Ďalej preskúmať vzťah medzi sub-škálami dotazníka SSS a osobnou pohodou.

Jednotlivé koncepty sme sa rozhodli merať pomocou metód štandardizovaných na českej populácii. Osobná pohoda je zastúpená dotazníkom Satisfaction With Life Scale

(SWLS) (Diener a kol., 1985), ktorý je veľmi populárny s dlhodobou tradíciou skúmania a robustnými psychometrickými vlastnosťami. Tendenciu vyhľadávať intenzívne zážitky sme merali českou štandardizovanou adaptáciou Sensation Seeking Scale V (SSS V) — dotazník na meranie tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (Kuban, 2006). Pre prípad existencie vzťahu vyššie zmienených konceptov a jeho bližšieho pochopenia bola pridaná tretia, doplnková metóda; skrátená 10-položková verzia osobnostného modelu Big Five — Ten-item personality inventory (TIPI) (Gosling, Rentfrow, Swann, 2003), ktorá mala za úlohu bližšie osvetliť prípadné vzťahy.

Na základe dostupných teoretických poznatkov sa nedá potvrdiť, ani zamietnuť predpoklad súvislosti daných konceptov. Získané dáta umožnia štatistickú analýzu pomocou Pearsnovho korelačného koeficientu a regresnej analýzy.

## 4.2 Hypotézy

Pracovné hypotézy sú stanovené nasledovne:

H<sub>1</sub>: *Vo výberovom súbore existuje štatisticky významná súvislosť medzi celkovým skóre osobnej pohody (SWLS) a celkovým skóre tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (SSS V).*

H<sub>2</sub>: *Vo výberovom súbore existuje štatisticky významná súvislosť medzi celkovým skóre osobnej pohody (SWLS) a skóre získaným v sub-škále TAS dotazníka tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (SSS V).*

H<sub>3</sub>: *Vo výberovom súbore existuje štatisticky významná súvislosť medzi celkovým skóre osobnej pohody (SWLS) a skóre získaným v sub-škále ES dotazníka tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (SSS V).*

H<sub>4</sub>: *Vo výberovom súbore existuje štatisticky významná súvislosť medzi celkovým skóre osobnej pohody (SWLS) a skóre získaným v sub-škále DiS dotazníka tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (SSS V).*

H<sub>5</sub>: *Vo výberovom súbore existuje štatisticky významná súvislosť medzi celkovým skóre osobnej pohody (SWLS) a skóre získaným v sub-škále BS dotazníka tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (SSS V).*

### 4.3 Výskumné metódy

Koncept osobnej pohody je komplexný a jeho zložitost' sa ukázala aj pri výbere výskumných metód. Ako bolo už vyššie zmieňované osobnú pohodu sme sa rozhodli zisťovať pomocou Škály spokojnosti so životom (Satisfaction With Life Scale, Diener a kol., 1985) o ktorej českú adaptáciu sa zaslúžil Blatný a kol. (2004) a ktorá je dostupná na oficiálnych stránkach Dienera (2009). Metódu sme zvolili z dôvodu nízkeho počtu položiek a vďaka dobrým psychometrickým vlastnostiam. Škála je zrejme všeobecne najpoužívanejšou a najviac preskúmanou v danej oblasti. Tvorí ju 5 položiek (napr. "*Téměř zcela se můj život shoduje s mým ideálem*", "*Dostal/a jsem od svého života téměř vše, co jsem chtěl/a*"), ktoré respondenti hodnotia na sedembodovej likertovej škále (hodnotenej 1-7) vymedzenej slovnými popismi od "*rozhodne nesúhlasím*" po "*rozhodne súhlasím*". Na základe výsledných skórov Diener (2006) delí respondentov do kategórií: veľmi spokojní (35 — 30 bodov); vysoký skór (29 — 25); priemerný skór (24 — 20); mierne pod priemerom v životnej spokojnosti (19 — 15); nespokojní (14 — 10) a extrémne nespokojní (9 — 5). Cronbachova alfa sa pohybuje v rozmedzí 0,80-0,96 (Diener, Inglehart, Tay, 2013). Michalos a Kahlke (2010) uvádzajú koreláciu 0,80 a 0,75 medzi výsledkami po testovaní za rok a za dva.

Tendencia k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov bola meraná štandardizovanou českou verziou dotazníka Sensation Seeking Scale V (Zuckerman 1979, 2014; česká adaptácia Kuban 2006). Metódu tvorí 40 položiek s núteným výberom z dvoch výrokov A a B, ktoré sa navzájom negujú. Celkový skór tvoria 4 subškály (TAS, ES, DiS, BS, bližší popis vid' kapitola 3.4.1), ktoré sýti vždy 10 položiek. Pre správne vyhodnotenie musí byť v každej položke zvolená práve jedna možnosť. Pokiaľ sa respondent nedokáže úplne stotožniť ani s jednou z možností, volí tú, ktorá je najviac prijateľná, či najmenej neprijateľná. Výsledky sú prezentované vo forme celkového skóru a tiež štyroch skórov sub-škál. Prostredníctvom týchto skórov a ich vzájomných kombinácií je možné usudzovať na rôzne povahové rysy, tendencie, postoje a vlastnosti (Kuban, 2006).

Ako tretí, doplnkový dotazník bol zvolený Ten-item Personality Inventory (TIPI) (Gosling a kol., 2003). Inventár bol zvolený z dôvodu potreby hlbšieho vhľadu pri interpretácii výsledkov. Metóda bola vytvorená pre potreby orientačného zmapovania osobnostných charakteristík respondentov v prípadoch, kedy štruktúra osobnosti nie je z hľadiska výskumne otázky kľúčová a výskumný dizajn by už respondentov svojou dĺžkou príliš zaťažoval. Inventár začína výrokom "Považujem sa za človeka:" a nasleduje 10 položiek

mapujúcich 5 faktorov: 1. Extraverziu (napr. *spoločenského, nadšeného*); 2. Emočnú stabilitu (neuroticizmus) (napr. *úzkostného, snadno zneklidniteľného*); 3. Otvorenosť voči skúsenosti (napr. *otevreného novým zážitkům, složitého*); 4. Prívetivosť (napr. *práateľského, laskavého*); 5. Svedomitosť (napr. *neorganizovaného, nedbalého*). Respondenti položky hodnotia na sedembodovej likertovej škále (1-7) vymedzenej slovnými popismi od "*rozhodne nesúhlasím*" po "*rozhodne súhlasím*". Každá párna položka sa skóruje reverzne a skóry v dvoch položkách sýtiacich každý faktor sa následne spriemerujú (Gosling a kol., 2003).

Škála SWLS má v skupine vysokoškolákov reliabilitu  $\alpha = 0,83$  a v skupine dospelých  $\alpha = 0,79$  (Blatný, 2010). Kuban (2006) uvádza pre škálu SSS hodnotu  $\alpha = 0,645$ . Psychometrické vlastnosti inventára TIPI síce dovoľujú využiť metódu ako doplnkovú, ale v porovnaní so štandardnými metódami merajúcimi Big Five má užšiu výpovednú hodnotu a nízku reliabilitu. Cronbachova  $\alpha$  pre jednotlivé faktory dosahuje hodnôt 0,68; 0,40; 0,50; 0,73 a 0,43 pre extraverziu, prívetivosť, svedomitosť, emocionálnu stabilitu (neuroticizmus) a otvorenosť voči skúsenostiam. TIPI dosahuje priemernú konvergentnú koreláciu s BFI (44 položkový Big-Five Inventory)  $r = 0,77$  (Gosling a kol., 2003).

Spojením troch metód teda vznikol komplexný dotazník merajúci osobnú pohodu podľa Dienera, tendenciu k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov podľa Zuckermana a ponúkol vhl'ad do štruktúry osobnosti respondentov vďaka Ten-item Personality Inventory.

Keďže bol výskum uskutočňovaný na vzorke českej aj slovenskej populácie, bolo nutné vytvoriť nie len českú verziu, ale aj slovenskú verziu dotazníkov. Bola zvolená metóda prekladu z češtiny do slovenčiny slovenským rodákom znalým českého jazyka a následný preklad zo slovenčiny do češtiny českou rodáčkou so znalosťou slovenského jazyka. Výsledný preklad bol porovnávaný s originálnou českou verziou dotazníkov. Preklad z češtiny do slovenčiny bol uskutočnený mnou, ako dlhodobým študentom na českej vysokej škole. Odborný preklad zo slovenčiny do češtiny poskytla HuK. Nina Mikušová. Študovala španielsky jazyk a literatúru, a fínsky jazyk a literatúru na FF UK. Momentálne študuje jazykové technológie v Helsinkách. Je rodená češka so slovenskými koreňmi. Preklad bol do veľkej miery vyhovujúci, až totožný, čo umožnilo použiť preloženú slovenskú verziu ako paralelu k českej (bližšiu analýzu najvýraznejších odchýliek vid' príloha č. 1).

Dotazník som vytvoril pomocou internetového formulára Google forms a šíril som ho elektronicky skrz sociálne siete a mail. Zber dát prebiehal od 5. júna do 10. júla.

#### 4.4 Výskumný súbor

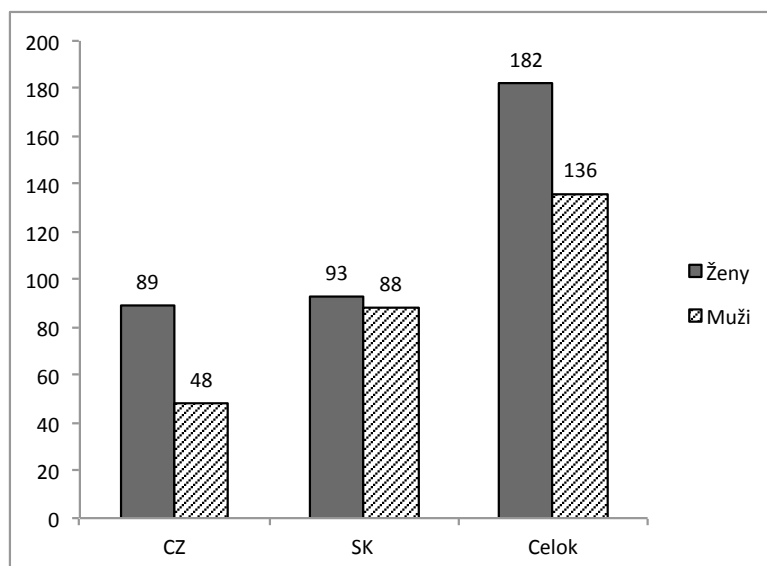
Zber dát bol vykonávaný nenáhodný formou výberu na základe dostupnosti (na sociálnych sieťach), dobrovoľnosti (samovýberom) a skrz mailovú komunikáciu, ďalej technikou snehovej gule, kedy boli respondenti oslovení s prosbou o šírenie dotazníka ďalej medzi svojich známych, prípadne do zaujímavých skupín. Z osobnej komunikácie vyplynulo, že viacerí respondenti dotazník poslali ďalej a oslovili ďalšie skupiny ľudí. Tieto metódy boli zvolené z praktických dôvodov, keďže prevážna časť komunikácie rôznych záujmových skupín často prebieha skrz sociálne siete, a preto je aj jednoduchšie skupiny týmto spôsobom osloviť (napr. skrz známych bola oslovená skupina orientačných bežcov, či katedra psychológie v Olomouci, Bratislave a rôzne iné skupiny). Súbor sa skladá zo skupiny českých a slovenských respondentov.

Výskumný súbor vo finále tvorilo 318 ľudí. Dáta boli testované na extrémne hodnoty v škálach osobnej pohody a tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov pomocou vzorca  $F_L - k(F_U - F_L)$  a  $F_L + k(F_U - F_L)^2$ , pričom  $k = 2,2$ , ktoré je vhodnejšie pri analýze menších výskumných vzoriek s normálnym rozložením. (Hoaglin, Iglewicz, 1987). Na základe tejto podmienky neboli odstránení žiadni respondenti. Pomocou rovnakého vzorca bol súbor zbavený respondentov s vekom vyšším ako 35 a z dôvodu nízkeho zastúpenia boli odstránení respondenti s ukončeným základným vzdelaním ( $n = 2$ ), strednou školou bez maturity ( $n = 2$ ) a vzdelaním VOŠ ( $n = 6$ ).

Výskumný súbor pozostáva z 318 ľudí, z toho počet českých respondentov je 137 (43,1%) a slovenských 181 (56,9%). Český súbor tvorí 89 žien (64,96%) a 48 mužov (35,04%). Slovenský súbor tvorí 93 žien (51,40%) a 88 mužov (48,6%). Celkovo je v súbore zastúpených 182 žien (57,2%) a 136 mužov (42,8%) (viď graf č. 1). Zastúpenie oboch pohlaví nie je rovnomerné, zvlášť v českom súbore. Pohlavie podľa Zuckermana (2007) aj Kubana (2006) mierne vplýva na skóre dosiahnuté v SSS. Muži majú mierne zvýšený skóre vo všetkých sub-škálach okrem ES. K tomuto faktoru bolo prihliadnuté pri analýze dát. Nebol dokázaný výrazný vplyv pohlavia na osobnú pohodu.

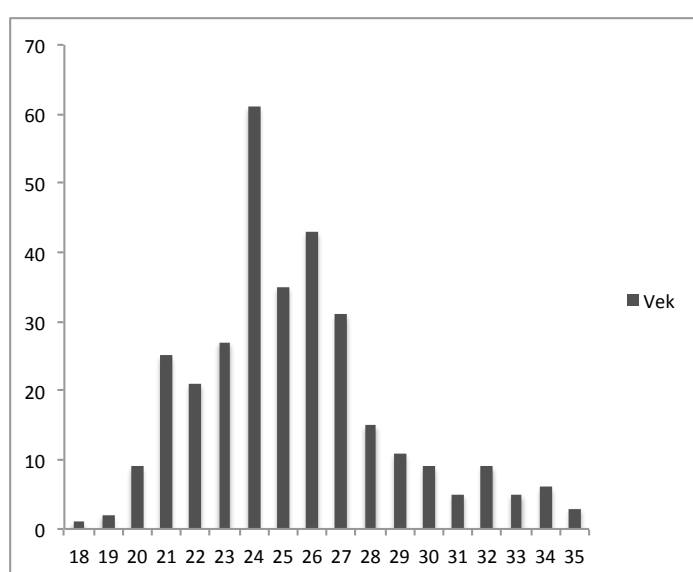
---

<sup>2</sup> Poznámka  $F_L$  predstavuje hodnotu 25. percentilu a  $F_U$  hodnotu 75. percentilu



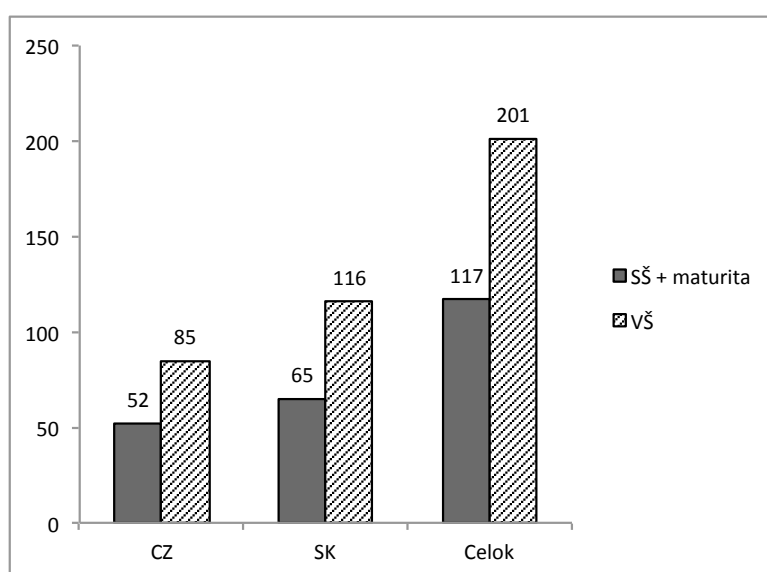
Graf 1 Grafické zobrazenie gendrového rozloženia súbora

Priemerný vek je v skupine českých respondentov 25,61 (SD = 3,64) a v slovenskej skupine 25,17 (SD = 3,05). Celkový priemerný vek je 25,36 (SD = 3,32) (viď graf č. 2) Vek má výrazný vplyv na dosiahnutý skór v SSS. Najvyššie hodnoty dosahujú ľudia v nižších vekových kategóriách a s postupným nárastom veku táto tendencia klesá (Zuckerman, 2007, 2014; Kuban, 2006). V ČR boli z hľadiska veku dosiahnuté najvyššie hodnoty v rozmedzí 20 — 24 rokov, potom skór začína stabilne klesať. Z tohoto dôvodu bola oslovovaná prevažne populácia v nižšom vekovom pásme. Shapiro-Wilk test normality ukázal, že dané rozloženie je z hľadiska veku signifikantne odlišné od normálneho ( $p < 0,01$ ).



Graf 2 Grafické znázornenie vekového rozloženia súbora

Súbor pozostáva z respondentov s ukončeným stredoškolským a vysokoškolským vzdelaním. Ľudia s iným vzdelaním boli zo súboru vylúčení z dôvodu nízkeho zastúpenia. Český súbor obsahuje 52 ľudí s ukončeným stredoškolským vzdelaním s maturitou a 85 ľudí vysokoškolsky vzdelaných. V slovenskej vzorke sa nachádza 65 stredoškolsky a 116 vysokoškolsky vzdelaných ľudí. Celkové počty sú 117 stredoškolsky ku 201 vysokoškolsky vzdelaným (vid' graf č. 3).



Graf 3 Grafické znázornenie vzdelanostného rozloženia súboru

#### 4.5 Štatistická analýza dát

K štatistickej analýze boli využívané Microsoft Office Excel for Mac 2011 a IBM SPSS Statistics v. 21. Boli použité metódy T-test pre dva nezávislé výbery na porovnanie CZ a SK vzorku, ďalej Pearsnova korelácia na preskúmanie vzájomných vzťahov skúmaných premenných, hierarchická regresná analýza pre hlbší vhl'ad do získaných dát a následne boli preskúmané psychometrické vlastnosti SSS cez výpočet cronbachovho koeficientu alfa.



## 4.6 T-test pre dva nezávislé výbery

Po vyššie zmienených základných úpravách dátového súboru bol uskutočnený t-test pre dva nezávislé výbery, kde boli porovnávané slovenský a český súbor a skóry v SWLS a SSS. Celkovo bolo uskutočnených 6 variantov t-testu, a to t-test porovnávajúci celú slovenskú a celú českú vzorku, ďalej test porovnávajúci vzorku slovenských a českých žien, a na záver t-test porovnávajúci vzorku slovenských a českých mužov, vždy pre SWLS a SSS. T-test bol použitý z dôvodu overenia možnosti spojenia českého a slovenského výberového súboru. V žiadnej z variantov sa na hladine významnosti  $p < 0,01$  neukázali signifikantné rozdiely v stredných hodnotách, ani v rozptyloch (viď tabuľky 1, 2 a 3). Preto prijímame nulové hypotézy pre všetkých šesť prípadov a ďalej budeme považovať získané dáta za jeden celistvý súbor.

Tabuľka 1

*Deskriptívna štatistika škál SSS a SWLS*

Škála	Národnosť	Celkom		Muži		Ženy	
		<i>n</i>	<i>M (SD)</i>	<i>n</i>	<i>M (SD)</i>	<i>n</i>	<i>M (SD)</i>
SSS	CZ	137	21,06 (5,40)	48	22,27 (5,88)	89	20,40 (5,04)
	SK	181	22,08 (5,88)	88	23,31 (5,80)	93	20,91 (5,75)
SWLS	CZ	137	24,31 (5,08)	48	23,46 (5,51)	89	24,76 (4,80)
	SK	181	23,73 (5,34)	88	22,43 (5,25)	93	24,96 (5,15)

*Poznámka.* SSS = Celkový skór dosiahnutý v Sensation Seeking Scale, SWLS = skór dosiahnutý v Satisfaction With Life Scale

Tabuľka 2

*Analýza rozptylov CZ a SK súborov*

	Celkový súbor		Muži		Ženy	
	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
SSS	1,38	0,24	0,01	0,91	3,08	0,08
SWLS	0,69	0,41	0,23	0,63	1,38	0,24

*Poznámka.* SSS = Celkový skór dosiahnutý v Sensation Seeking Scale, SWLS = skór dosiahnutý v Satisfaction With Life Scale, *F* = *F*-hodnota

Tabuľka 3

*T-test pre CZ a SK súbor*

	Celkový súbor			Muži			Ženy		
	<i>t</i>	<i>Sig.</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>	<i>df</i>
SSS	-1,603	0,11	304,40	-0,987	0,326	95,62	-0,637	0,53	178,65
SWLS	0,98	0,33	300,01	1,06	0,294	92,80	-0,262	0,79	179,88

*Poznámka.* *t* = t-hodnota, *df* = stupne voľnosti

#### 4.7 Korelačná analýza

Na preskúmanie vzťahu osobnej pohody a tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov sme použili korelačnú analýzu pomocou Pearsnovho korelačného koeficientu. Do korelačnej matice boli pridané aj ďalšie sledované premenné (viď. tabuľka č. 4), pričom základné premenné (SWLS, SSS, vek) boli pri úprave dát vo fáze čistenia zbavené extrémnych hodnôt. Tabuľka č. 4 prezentuje výsledky korelačnej analýzy pre celý súbor ( $n = 318$ ). Nezistil sa žiadny štatisticky významný vzťah medzi celkovým skóre dosiahnutým v škále spokojnosti so životom (SWLS) a celkovým skóre v škále Sensation Seeking Scale V (SSS). Rovnaký výsledok sa týka aj celkového skóre SWLS a sub-škál SSS vyhľadavanie napätia a dobrodružstva (TAS), disinhíbie (Dis) a vnímavosti nudy (BS). Zanedbateľný vzťah na hladine významnosti  $p < 0,05$  sa ukázal medzi SWLS a škálou vyhľadavania skúsenosti (ES)  $r = 0,12$ , avšak ako ukázala regresná analýza, ES sa štatisticky významne nepodieľa na predikcii SWLS.

Tabuľka 4

Tabuľka vzájomných korelácií – Pearsnova korelácia

	SWLS	SSS	TAS	ES	Dis	BS	N	E	O	P	S	Vek	Vzdelanie
SSS	0,01												
TAS	0,02	0,69**											
ES	0,12*	0,68**	0,36**										
Dis	-0,03	0,71**	0,22**	0,32**									
BS	-0,09	0,62**	0,18**	0,24**	0,37**								
N	0,31**	0,07	0,15**	-0,04	0,06	-0,02							
E	0,20**	0,37**	0,21**	0,25**	0,31**	0,23**	0,10						
O	0,08	0,40**	0,38**	0,38**	0,13*	0,21**	0,02	0,28**					
P	0,22**	-0,12*	0,02	0,02	-0,15**	-0,23**	0,33**	0,04	-0,06				
S	0,17**	-0,27**	-0,14**	-0,29**	-0,14*	-0,19**	0,20**	0,00	-0,17**	0,12*			
Vek	0,09	-0,05	-0,04	0,07	-0,09	-0,05	0,09	-0,11	0,00	0,06	0,05		
Vzdelanie	0,16**	-0,03	0,00	0,04	-0,07	-0,03	0,06	-0,03	0,01	0,03	0,14*	0,43**	
Pohlavie	-0,20**	0,20**	0,18**	-0,02	0,18**	0,16**	0,21**	-0,15**	0,02	-0,13*	-0,05	0,07	-0,03

Poznámka. \*\*  $p < 0,01$ , \*  $p < 0,05$ . SWLS = Škála spokojnosti so životom (Satisfaction With Life Scale), SSS = celkový skóre Sensation Seeking Scale, TAS = Sub-škála Vyhľadávanie napätia a dobrodružstva, ES = Sub-škála Vyhľadávanie skúseností, Dis = Sub-škála Disinhibícia, BS = Sub-škála Vnímavosť nudy, N = Emocionálna stabilita, E = Extraverzia, O = Otvorenosť voči skúsenostiam, P = Prívetivosť, S = Svedomitosť

Na základe výsledkov korelačnej analýzy sa až na jeden prípad nepotvrdila žiadna zo stanovených hypotéz ohľadom vzťahu osobnej pohody a tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov.

1. *Neprijímame alternatívnu  $H_1$  o tom, že existuje signifikantný vzťah medzi skórom osobnej pohody (SWLS) a celkovým skórom tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (SSS V).*
2. *Neprijímame alternatívnu  $H_2$  o tom, že existuje signifikantný vzťah medzi celkovým skórom osobnej pohody (SWLS) a skórom získaným v sub-škále TAS dotazníka tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (SSS V).*
3. *Na hladine významnosti  $p < 0,05$  prijímame  $H_3$  o tom, že existuje zanedbateľný signifikantný vzťah medzi celkovým skórom osobnej pohody (SWLS) a skórom získaným v sub-škále ES dotazníka tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (SSS V).*
4. *Neprijímame alternatívnu  $H_4$  o tom, že existuje signifikantný vzťah medzi celkovým skórom osobnej pohody (SWLS) a skórom získaným v sub-škále DiS dotazníka tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (SSS V).*

5. *Neprijímame alternatívnu  $H_5$  o tom, že existuje signifikantný vzťah medzi celkovým skórom osobnej pohody (SWLS) a skórom získaným v sub-škále BS dotazníka tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (SSS V).*

Rozširujúce výsledky pre SWLS ukazujú významnú ( $p < 0,01$ ) koreláciu so štyrmi škálami desať-položkového osobnostného inventára (TIPI), emocionálna stabilita ( $r = 0,31$ ), prívetivosť ( $r = 0,22$ ), extravézia ( $r = 0,20$ ) a svedomitosť ( $r = 0,17$ ). Ukázal sa tiež vzťah medzi SWLS a vzdelaním ( $r = 0,16$ ) a pohlavím ( $r = -0,20$ ). SSS korelovala na hladine významnosti  $p < 0,01$  najviac s otvorenosťou voči skúsenostiam ( $r = 0,40$ ), ďalej s extravéziou ( $r = 0,37$ ), svedomitosťou ( $r = -0,27$ ), zanedbateľne s prívetivosťou ( $r = -0,12$ ). Podobne, ako pri SWLS sa ukázal aj vzťah medzi SSS a pohlavím ( $r = 20$ ). Vzťahy medzi dimenziami TIPI a sub-škálami SSS je možné vidieť v tabuľke č. 4, pričom najvýraznejší vzťah sa ukázal medzi TAS, ES a otvorenosťou voči skúsenostiam ( $r = 0,38$  pre obe sub-škály).

Pohlavie koreluje takmer so všetkými premennými okrem sub-škály ES, otvorenosti, svedomitosti, veku a vzdelania. Výsledky T-testov porovnávajúcich súbory mužov a žien potvrdili štatisticky významnú ( $p < 0,01$ ) odlišnosť súborov v miere SSS, osobnej pohody; sub-škálach TAS, Dis, BS; v miere emocionálnej stability a extravézie.

Pre bližšie preskúmanie odlišností v mužskej a ženskej vzorke bola uskutočnená ďalšia korelačná analýza. Tabuľka 5 prezentuje vzájomné korelačné vzťahy medzi premennými zvlášť pre súbory žien a mužov.

Tabuľka 5

*Tabuľka vzájomných korelácií – Pearsnova korelácia (muži / ženy)*

	SSS		SWLS	
	ženy	muži	ženy	muži
SWLS	0,038	0,060		
N	0,081	-0,03	0,32**	0,42**
E	0,36**	0,47**	<b>0,24**</b>	<b>0,130</b>
O	0,38**	0,44**	0,08	0,10
P	-0,096	-0,09	<b>0,24**</b>	<b>0,150</b>
S	-0,26**	-0,27**	0,12	0,21*

*Poznámka. \*\*  $p < 0,01$ , \*  $p < 0,05$ . SWLS = Škála spokojnosti so životom (Satisfaction With Life Scale), SSS = celkový skór Sensation Seeking Scale, N = Emocionálna stabilita, E = Extravézia, O = Otvorenosť voči skúsenostiam, P = Prívetivosť, S = Svedomitosť*

Je vidieť, že vzťahy medzi SSS a škálami TIPI majú podobné tendencie u mužov a žien a z hľadiska štatistickej významnosti sú porovnateľné s celkovým súborom. U mužov sa vyskytuje silnejší vzťah medzi SSS, extravertiou ( $r = 0,47$ ) a otvorenosťou voči skúsenostiam ( $r = 0,44$ ), ako v celkovom súbore a v súbore žien. Ak sa pozrieme na vzťah SWLS a škály TIPI pri delení súboru na ženský a mužský, môžeme vidieť, že v dvoch škálach TIPI nie sú výsledky z hľadiska štatistickej významnosti porovnateľné. V škálach extravenzie a prívetivosti muži oproti ženám nedosahujú významné vzťahy so SWLS. Avšak na škále emocionálnej stability muži vykazujú tesnejší vzťah k SWLS ( $r = 0,42$ ), ako celkový súbor a súbor žien a svedomitosť v mužskej vzorke vykazuje nízku mieru vzťahu k SWLS ( $r = 0,21$ ) na hladine významnosti  $p < 0,05$ .

T-test porovnávajúci SWLS, SSS a jeho sub-škály na základe pohlavia preukázal, že muži skórovali štatisticky významne odlišne v celkovom skóre SSS ( $t = 3,555$ ;  $df = 278,445$ ;  $p = 0,000$ ), v sub-škále TAS ( $t = 3,293$ ;  $df = 281, 185$ ;  $p = 0,001$ ), sub-škále Dis ( $t = 3,235$ ;  $df = 2963,323$ ;  $p = 0,001$ ) a sub-škále BS ( $t = 2,928$ ;  $df = 284,934$ ;  $p = 0,004$ ). vo všetkých prípadoch muži skórovali vyššie, ako ženy. Jediná škála, v ktorej muži neskórovali signifikantne odlišne je škála ES. V prípade SWLS skórovali ženy signifikantne vyššie, ako muži ( $t = -3,519$ ;  $df = 278,857$ ;  $p = 0,001$ ). Tabuľka 6 zobrazuje deskriptívne charakteristiky sledovaných škál.

Tabuľka 6

*Deskriptívne charakteristiky skúmaných škál pre celý súbor*

Škála	Celok (n = 318)		Ženy (n = 182)		Muži (n = 136)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
SWLS	23,98	5,23	24,86	4,97	22,79	5,35
SSS	21,64	5,69	20,66	5,40	22,94	5,83
TAS	6,08	2,49	5,69	2,39	6,61	2,54
ES	6,95	1,81	6,98	1,79	6,92	1,84
Dis	5,39	2,25	5,04	2,25	5,85	2,17
BS	3,21	1,83	2,96	1,78	3,56	1,85

Pomocou t-testu sa tiež ukázalo, že vysokoškolsky vzdelaní respondenti skórovali štatisticky významne vyššie v škále osobnej pohody oproti stredoškolsky vzdelaným respondentom ( $t = -2,882$ ;  $df = 228,690$ ;  $p = 0,004$ ). Avšak podiel žien v súbore vysokoškolsky vzdelaných respondentov je väčší, ako v súbore stredoškolsky vzdelaných.

Regresná analýza ukázala významný podiel pohlavia na mieru osobnej pohody, ale nie podiel vzdelania.

#### 4.8 Hierarchická regresná analýza

Hierarchickú regresnú analýzu bola použitá z dôvodu snahy o rozšírenie informácií o skúmaných konceptoch. V modeli bol ako závislá premenná určený celkový skóre SWLS, do modelu 1 boli zahrnuté vzdelanie a pohlavie, do modelu 2 boli pridané jednotlivé faktory dotazníka TIPI a do modelu 3 boli pridané sub-škály SSS. Výsledky regresnej analýzy zobrazujú tabuľky 7 a 8.

Tabuľka 7

*Hierarchická regresná analýza pre závislú premennú SWLS*

Celkový súbor	Sig.	R	kor. R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	Sig. $\Delta F$
Model 1	0,000	0,252	0,057	0,063	0,000
Model 2	0,000	0,466	0,217	0,154	0,000
Model 3	0,000	0,485	0,208	0,018	0,125
Muži					
Model 1	0,250	0,191	0,037	0,037	0,026
Model 2	0,000	0,479	0,194	0,193	0,000
Model 3	0,000	0,504	0,194	0,024	0,400
Ženy					
Model 1	0,066	0,019	0,013	0,019	0,066
Model 2	0,000	0,418	0,147	0,156	0,000
Model 3	0,000	0,439	0,145	0,018	0,444

*Poznámka.* Prediktory v modeli 1: Vzdelanie, (pohlavie); Model 2: Vzdelanie, (pohlavie), všetky škály TIPI; Model 3: Vzdelanie, (pohlavie), všetky škály TIPI a všetky sub-škály SSS. Premenná pohlavie bola v prípadoch analýzy pre súbory mužov a ženy z modelov odstránená.

Tabuľka 8

Výsledky posledných krokov regresnej analýzy

Celkový súbor	Neštand. koeficienty		Štandard. koeficienty		Sig.	95% CI	Štat. kolinearita		kor. R <sup>2</sup>
	B	SD chyba	$\beta$	t			Tol.	VIF	
Pohlavie	-2,072	0,588	-0,196	-3,521	0,000	[-3,229; -0,914]	0,803	1,246	0,208
Emocionálna stabilita	1,213	0,223	0,310	5,432	0,000	[0,774; 1,653]	0,767	1,304	
Muži									
Emocionálna stabilita	1,455	0,333	0,380	4,364	0,000	[0,80; 2,114]	0,790	1,400	0,194
Ženy									
Emocionálna stabilita	0,960	0,333	0,239	3,069	0,002	[0,342; 1,577]	0,777	1,288	0,145
Extraverzia	0,910	0,310	0,224	2,934	0,004	[0,298; 1,523]	0,807	1,240	

*Poznámka.* V tabuľke sú uvedené len výsledky regresnej analýzy v tých prípadoch, ktoré sa štatisticky významne podieľajú na vysvetlení rozptylu SWLS.  $\beta$  = štandardizovaný regresný koeficient beta, t = t-hodnota t-testu, Sig. = hladina štatistickej významnosti t-testu, CI = konfidenčný interval, Tol. = Tolerancia

Z výsledkov je možné vidieť, že škály SSS sa nepodieľajú štatisticky významne na vysvetlení rozptylu SWLS ( $\Delta F$  v tabuľke 7, model 3) v žiadnej z variantov regresnej analýzy. V analýze celkového súboru sa ukazuje, že pohlavie v tomto súbore štatisticky významne predikuje skóre SWLS spolu s emocionálnou stabilitou, ako najvýraznejším prediktorom. Model 3 vysvetľuje 21% rozptylu SWLS. V analýze súborov žien a mužov dochádza k rozdielnym výsledkom. V súbore žien sú prediktormi extraverzia a emocionálna stabilita, zatiaľ čo v mužskom súbore len emocionálna stabilita. Model 3 v prípade ženského súboru vysvetľuje 14,5% rozptylu SSS a v prípade mužského vzorku 19,4%. Z analýzy vyplýva, že najvýraznejším prediktorom SWLS je emocionálna stabilita a sub-škály SSS sa na predikcii SWLS štatisticky významne nepodieľajú.

#### 4.9 Cronbachova alfa

Na základe získaných dát bola pomocou programu SPSS vypočítaná cronbachova alfa dotazníka SSS a jeho sub-škál pre výberový súbor použitý v tejto štúdii. Koeficient alfa pre SSS je 0,769 (0,645, Kuban 2006), pre sub-škály TAS — 0,711; ES — 0,522; Dis — 0,607 a

BS — 0,499. V prípade českého súboru bol koeficient alfa 0,790 a v prípade slovenského 0,734.

#### 4.9 Zhrnutie výsledkov a interpretácia dát

V tejto kapitole zhrniem výsledky bližšie popísané vyššie a pokúsim sa o ich interpretáciu. Možným súvislostiam s praxou a podrobnejšej analýze sa budem venovať v kapitole diskusia (str. 65).

Zber dát prebiehal na vzorku českej a slovenskej populácie s ukončeným stredoškolským a vysokoškolským vzdelaním. Nepodarilo sa vyzbierať dáta s normálnym rozložením, čo potvrdil test normality. Vzorka nie je reprezentatívna. Pomocou t-testu sme overili podobnosť českého a slovenského súboru a ďalej sme s nimi pracovali ako s jedným. Následne boli aplikované metódy analýzy dát za účelom preskúmania vzťahov sledovaných premenných. Pearsnov korelačný koeficient odhalil absenciu vzťahu medzi osobnou pohodou (SWLS) a tendenciou k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (SSS) a jej sub-škálami. Ukázal sa zanedbateľný vzťah na hladine významnosti  $p < 0,05$  medzi SWLS a sub-škálou ES ( $r = 0,12$ ). Nepodarilo sa overiť hypotézy predpokladajúce vzájomný vzťah SWLS a SSS až na výnimku sub-škály ES, kde však treba mať na pamäti, že korelačný vzťah je zanedbateľný a regresná analýza nepotvrdila podiel skóru ES na vysvetlení rozptylu SWLS.

Pre hlbšiu analýzu výsledkov bola použitá hierarchická regresná analýza, ktorá potvrdila nulovú hypotézu o absencii vzťahu SWLS a SSS, kde SSS sa štatisticky významne nepodieľa na vysvetlení rozptylu SWLS v žiadnom z troch prípadov (celkový súbor, súbor žien a súbor mužov). Regresná analýza poukázala na fakt, že v našom konkrétnom vzorku sa ako výrazný prediktor SWLS správa emocionálna stabilita a pohlavie. Regresný model vysvetľuje 21% rozptylu SWLS.

Predpoklad vplyvu pohlavia na mieru SWLS viedol k preskúmaniu rozdielov medzi ženským a mužským súborom. U mužov je významným prediktorom emocionálna stabilita, u žien sa k emocionálnej stabilite pridáva aj extravertzia, avšak predikčná hodnota modelu je nižšia ako u mužov.



Následné t-testy ukázali, že muži skórovali signifikantne vyššie v celkovom skóre SSS a troch sub-škálach okrem škály ES, kde sa neukázali signifikantné rozdiely medzi pohlaviami. V prípade SWLS skórovali ženy signifikantne vyššie ako muži. Špecifikum súboru sú rozdiely medzi pohlaviami. Muži vykazujú vyššiu tendenciu k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov ako ženy. Zároveň majú muži signifikantne nižšiu mieru osobnej pohody. Oba koncepty sú však nezávislé.

Korelácie SSS a osobnostných charakteristík (TIPI) ukázali, že SSS významne pozitívne koreluje s otvorenosťou voči skúsenostiam a extraverciou. Negatívne koreluje so svedomitosťou. Korelačné vzťahy sa pre otvorenosť a extraverziu pohybujú medzi  $r = 0,36$  až  $r = 0,47$  a pre svedomitosť okolo  $r = -0,26$ . V prípade mužov a žien boli nájdené podobné zistenia.

Na záver analýzy bol počítaný cronbachov koeficient alfa pre túto konkrétnu vzorku. Celkový skór SSS je spojený s cronbachovou alfou 0,769, čo je vyššie, ako uvádza Kuban (2006). Otázne sú nízke koeficienty v prípade škál ES a BS. V prípade českého súboru bol koeficient alfa 0,790 a v prípade slovenského 0,734.

Na záver sa dá konštatovať, že sa v prípade konkrétneho výberového súboru podarilo potvrdiť vzájomnú nezávislosť jednotlivých konceptov SWLS a SSS.

## 5. Diskusia

Cieľom tejto práce bolo preskúmanie vzájomného vzťahu osobnej pohody (ďalej len SWB) a tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (ďalej len SST). Jedným z vedľajších cieľov bola snaha o rozšírenie poznatkov v oblasti praktického používania škály Sensation Seeking Scale V (ďalej len SSS) v Česku a prípadného upresnenia jej vlastností, či snaha o poukázanie na možné nedostatky. Na tomto mieste sa pokúsim zamyslieť nad možnými zdrojmi chýb a nepresností v uskutočňovanom výskume, pokúsim sa porovnať výsledky s podobnými štúdiami v Česku a zahraničí a prípadne vypichnem možné oblasti ďalšieho výskumu.

Jednou zo základných otázok pri podobných výskumoch v behaviorálnych vedách je otázka definovania kauzality. Odpoveď na otázku, ktorá premenná spôsobuje ktorú tkvie v experimentoch s kontrolnou skupinou či longitunálnych výskumoch. Zároveň aj v prípadoch, kedy je kontrolná skupina pre výskumné účely k dispozícii, je nutné mať na pamäti, že psychologické koncepty sú z pravidla veľmi komplexné a často do merania vstupuje mnoho intervenujúcich premenných, ktorých kontrolu je nutné v rámci skúmania ošetriť. Výskumný dizajn, ktorý by osvetľoval kauzálny vzťah sa nám v rámci našich podmienok nepodarilo zrealizovať. Z dôvodu náročnosti určenia kauzálneho vzťahu sa preto nedá s istotou tvrdiť, že napr. vyššie absolvované vzdelanie má za následok vyššiu mieru osobnej pohody. Rovnako pravdepodobný fakt môže byť aj to, že zvýšená miera osobnej pohody má za následok, že ľudia majú väčší záujem študovať dlhšie.

Dôležitý fakt je tiež to, že táto výskumná štúdia bola uskutočnená pomocou seba-posudzovacích škál, ktorých plusy a limity sú dlhodobo známe. Na jednu stranu je možné získať veľké množstvo dát v relatívne krátkom čase a bez veľkých nárokov na zdroje, na druhú stranu riskujeme zníženú výpovednú hodnotu v porovnaní s reálnym správaním. Môže dochádzať k skresleniu informácií z dôvodu sociálnej žiadúcnosti, v našom prípade aj k neschopnosti kontrolovať podmienky vyplňania. Poznatky je potom nutné overovať pomocou experimentálnych metód, longitunálnych výskumov či obohacovaním výskumov o metódy prinášajúce alternatívne prístupy k meraniu, ako napr. výpovede členov rodiny, meranie priemerných denných nálad, merania fyziologických procesov, či mozgovej aktivácie. Je nutné počítať s tým, že seba-posudzovacie škály podliehajú skresleniu a zúžujú množstvo informácií, ktoré by sme mohli získať vďaka komplexnejšiemu šetreniu. V našom prípade sme použili škály Sensation Seeking Scale V (Zuckerman, 1979, 2014; Kuban, 2006) a Satisfaction With Life Scale (Diener a kol., 1985). Metóda SWLS má v Česku aj zahraničí dlhodobú tradíciu a robustné psychometrické vlastnosti, a preto je ceneným nástrojom. Pri jej používaní je nutné mať na pamäti nie len vyššie zmienené obmedzenia seba-posudujúcich škál, ale aj fakt, že meria len istý aspekt životnej spokojnosti. Metóda SSS bola štandardizovaná na reprezentatívnom vzorku českej populácie ( $n = 613$ ) Kubanom (2006) a je odvtedy považovaná za relevantný nástroj k použitiu na českej populácii. V rámci tejto práce bola preskúmaná vnútorná konzistencia položiek s výsledkom cronbachová alfa = 0,769, čo je oproti zisteniam Kubana (0,645, 2006) vyšší výsledok a poukazuje na vysokú vnútornú konzistenciu. Cronbachov koeficient alfa má tendenciu meniť svoju hodnotu v závislosti na konkrétnej vzorke. Vyšší koeficient môže byť spôsobený špecifickosťou vzorku v kategóriách veku a vzdelania. Nízka vnútorná konzistencia jednotlivých sub-škál (zvlášť BS a ES) môže

byť taktiež spôsobená špecifickými vlastnosťami súboru. Na výsledky súvisiace s ES a BS je preto nutné nahliadať s rezervou. Najspoľahlivejším ukazovateľom je v konečnom dôsledku celkový skôr SSS.

V rámci snahy o zlepšenie vlastností metódy SSS je dôležité spomenúť niektoré nepresnosti v preklade a konštrukcii jednotlivých položiek. V položke 22. je anglické slovo "gay" preložené do češtiny ako "teplouš". Taktiež tam dochádza k istej zmene významu kedy "... anyone I suspect of being gay ..." je preložené do češtiny ako "... kdo je podezřelý, že je "teplouš" ...". Domnievam sa, že význam sa prenáša zo subjektívneho hodnotenia na akési zobecňujúce podozrenie s negatívnym podtónom. V anglickej verzii je z položky cítiť istý subjektívny predsudok, ale v českej verzii je tento predsudok objektivizovaný spolu s nevhodným prekladom slova "gay". V rámci tejto práce bolo slovo "teplouš" nahradené slovom "gay" s uvedením, že predsudok je zachovaný v slove "podezřelý" a nedochádza tak k výraznému posunutiu významu položky. Otázna je vhodnosť položky 29. ("Mám rád/a schůzky s osobami druhého pohlaví, které se mi líbí."), ktorá neberie do úvahy homosexuálne obyvateľstvo. "Schůzky" sú v tomto prípade preložené zo slova "date". Táto pripomienka sa týka aj originálneho znenia položky. Ďalšou pripomienkou je nedostatočné gramatické rozlišovanie oboch pohlaví v českom znení položiek. Dotazník uvedený v manuále nie je možné použiť úplne korektne a priamo bez dodatočných úprav. Myslím si, že v budúcnosti by bolo potrebné podrobne preskúmať preklad a jeho dopad na zmeny významu položiek.

Na skúmanie mohla mať tiež vplyv kvalita prekladu českej verzie celého dotazníka do slovenčiny. Keďže nebola k dispozícii štandardizovaná slovenská verzia SSS, SWLS a dostupné verzie slovenského dotazníku TIPI neboli štandardizované, bolo potrebné preklad uskutočniť čo najpresnejšie. K prekladu a konzultácii bola prizvaná odborníčka s dlhodobou praxou v oblasti lingvistiky a jazykovej technológie. Jednotlivé rozdiely v prekladoch boli vďaka podobnosti oboch jazykov ľahko zdôvodniteľné. Je nutné podotknúť, že český preklad TIPI bol prevzatý z bakalárskej práce Zelenkovej (Zelenková, 2014) a bol porovnávaný s ďalšími verziami prekladov a charakteristikami v manuáli NEO-PI-R (Hřebíčková, 2004). Finálny preklad bol zhodnotený, ako ľahko zrozumiteľný pre bežného človeka a zároveň pohybujúci sa v medziach vyhranených anglickou verzou. Tento postup bol zvolený, pretože skúmanie vzťahov osobnostných charakteristík s ostatnými konceptami nebolo kľúčovým cieľom tejto práce a rozsah dotazníka TIPI je vzhľadom k možnostiam ideálny. Aj napriek extrémne slabej vnútornej konzistencii dotazníka (2 položky na faktor) pri analýze osobnostných charakteristík dochádzame k relatívne podobným výsledkom, ako zahraničné a

české štúdie. Výsledky však treba brať s veľkou rezervou a nie je možné ich v žiadnom prípade zovšeobecňovať. Dotazník meria osobnostné dimenzie len orientačne a pre tento účel bol aj vyvinutý (Gosling a kol. 2003). Kvalitu prekladov môže za predpokladu výraznej podobnosti českej a slovenskej populácie overovať t-test, ktorého výsledky neukázali signifikantný rozdiel vo výpovediach. Do budúcnosti je potrebné naďalej overovať psychometrické vlastnosti dotazníka TIPI, aby mohol slúžiť účelu, ku ktorému bol vytvorený.

V rámci tejto výskumnej štúdie sa nepodarilo vytvoriť dostatočne reprezentatívnu vzorku respondentov založenú na náhodnom výbere. Zistenia získané na takomto súbore dát nie je možné zovšeobecňovať na celú populáciu. Cieľom tejto práce bolo preskúmanie vzťahu medzi zvolenými premennými z dôvodu nízkeho počtu cielených vedeckých prác na túto tému. Súbor je ovplyvnený faktom, že boli oslovení výhradne mladí dospelí respondenti, a tým pádom je priemerný vek približne 25 rokov. Respondenti sú vysokoškolsky vzdelaní, alebo s ukončeným stredoškolským vzdelaním s maturitou. Zvolená klasifikácia neumožňuje určiť počet stredoškolsky vzdelaných zároveň študujúcich na vysokej škole. Do budúcnosti je určite výhodnejšie ponúknuť respondentom podrobnejšie popisy aktuálneho študijného stavu (napr. študent na VŠ). Aj keď dostupné informácie neumožňujú overiť študijný status respondentov, je možné, že veľká časť respondentov sú čerství absolventi VŠ, či aktuálne študujúci na VŠ. Súbor je ovplyvnený dobrovoľnosťou (samovýberom) respondentov a faktom, že pochádzajú z môjho sociálneho okolia, ktoré má určite vlastné špecifiká oproti celkovej populácii. Viacerí respondenti údajne posunuli dotazník ďalej medzi ďalšie skupiny, ale ak zväžeme predpoklad, že na sociálnych sieťach sú ľudia prepojení na základe spoločných aktivít, či záujmov, môžeme povedať, že sa jedná o špecifickú, relatívne uzavretú skupinu mladých dospelých. Chýbajú respondenti s nižším vzdelaním, dá sa predpokladať absencia delikventných respondentov, sociálne znevýhodnených či respondentov patriacich do minoritných skupín.

Dôležitou poznámkou je tiež fakt, že existujú významné rozdiely v skóroch mužov a žien. Ženy skórovali signifikantne vyššie v škále SWLS a signifikantne nižšie v škále SSS ako muži. K podobným výsledkom dospeli aj Šolcová a Kebza (2005) na reprezentatívnom súbore českej populácie. Avšak je mierne problematické tieto výsledky interpretovať, ako výrazný vplyv pohlavia vezmúc do úvahy fakt väčšieho podielu žien v súbore vysokoškolsky vzdelaných respondentov a trochu nešťastný fakt, že zber dát prebiehal v období, kedy viacero respondentov úspešne ukončovalo vysokoškolské štúdium, či boli čerstvými absolventmi. Takáto významná udalosť môže mať dočasný vplyv na mieru osobnej pohody

(Schwarz, Strack, 1999; Diener, Lucas, Scollon, 2006). Viac žien v súbore VŠ vzdelaných sa teda dá interpretovať aj ako viac čerstvých absolventiek s dočasne zvýšenou mierou osobnej pohody. Nižšie skóre u žien v škále SSS je poznatok, ktorý je pozorovaný už od čias konštrukcie inventára (Zuckerman, 2014, 2007; Kuban, 2006) a je pripisovaný evolučným procesom, kedy boli muži v minulosti podmienkami prostredia nútení do dobrodružnejších aktivít ako ženy. Regresná analýza ukázala, že výsledky sa pre skupinu mužov a žien líšia. U žien je významným prediktorom okrem emocionálnej stability aj extravézia. Hřebíčková a Blatný (2010) sa vyjadrujú k prípadu, kedy sa na predikcii podieľala prívetivosť a interpretujú ho tak, že ženy osobnú pohodu viac spájajú s harmonickými vzťahmi s druhými. V prípade extravézie sa táto interpretácia dá zovšeobecniť a je možné, že ženy osobnú pohodu spájajú viac so vzťahmi a sociálnymi interakciami.

Čo sa týka hlavných výsledkov, na žiadnej rovine sa neukázal významný vzťah medzi SSS a SWLS. Okrem zanedbateľnej korelácie medzi sub-škálou ES a SWLS, ktorej význam regresná analýza nepotvrdila, sa nenašiel vzťah ani v súbore českej, ani slovenskej, ani celkovej populácie. Žiaden vzťah nie je ani v súbore žien, ani mužov. Námatková analýza v užšej vekovej kategórii (20-30 rokov) taktiež vzťah nepotvrdila. Výsledok analýzy je v rámci danej populačnej vzorky relatívne vypovedajúci berúc do úvahy veľkosť, vekovú a vzdelanostnú ohraničenosť súboru. Myslím si, že výsledky sú v rámci exploratívnej analýzy prínosom. Pri interpretácii je však nutné mať na mysli vyššie zmienené výhrady k reprezentativite vzorky a faktu, že škála ES dosahovala nízku vnútornú konzistenciu.

Absenciu vzťahu medzi SWLS a SSS je zaujímavý poznatok. Za najvýraznejší prediktor osobnej pohody je prezentovaná škála neuroticizmu (Magnus, Diener, 1991; Vittersø, 2001; Hřebíčková a kol., 2010), čo sa potvrdzuje aj v tejto práci. Na druhú stranu opakované zistenia potvrdzujú absenciu súvislosti medzi SSS a rôznymi škálami merajúcimi emocionálnu stabilitu (neuroticizmus) a Zuckerman uzatvára zistenia s tým, že táto súvislosť neexistuje (Zuckerman, 2014; Zuckerman, 2007). To, či je človek náchylný k neurotickým pocitom a náladám nesúvisí s mierou tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov (SST). Čo sa týka prediktorov z oblasti osobnostných rysov, SST najviac súvisí s otvorenosťou voči skúsenostiam a Pearsnovou novelty seeking (Zuckerman, 2014). Tento rozdiel v zásadných prediktoroch oboch konceptov potvrdzujú aj výsledky tejto práce a zdá sa, že úloha dimenzií emocionálnej stability a otvorenosti je v rámci skúmaných konceptov tak kľúčová, že ich delí na dva nezávislé. Podobné zistenie podporuje aj absencia vzťahu medzi sub-škálou well-being v California Psychological Inventory (CPI) (Zuckerman, 2014).

Ako zmieňuje Zuckerman (2014) výrazne vysoká SST často koreluje s vlastnosťami ako extravertovaný, nekonformný, nezodpovedný, so slabou seba-kontrolou (na čo poukazuje aj záporná korelácia so svedomitosťou v tejto práci). V rámci MMPI je najvýraznejším súvisiacim faktorom škála Hypománie, ktorá popisuje ľudí so zvýšenou úrovňou energie a potrebou vzrušenia (Svoboda, Humpolíček, Šnorek, 2013). Čo tým chcem povedať je, že SST je osobnostný rys, ktorého prejav vo forme správania je možné zaznamenávať často a v mnohých situáciách. Ľudia teda naplňajú potrebu po nových a intenzívnych zážitkoch kontinuálne a málokedy sa stáva, že by boli v prostredí, ktoré by naplňaniu dlhodobo zabraňovalo. V prípade deprivácie alebo presýtenia stimulmi, by pravdepodobne u človeka dochádzalo k nepríjemným pocitom, ktoré by mohli mať krátkodobý vplyv na osobnú pohodu. Nezávislosť daných konceptov môže byť daná aj tým, že sa v zvolenej populácii nevyskytuje dostatočné množstvo ľudí, ktorí by z dôvodu nedostatku či nadbytku príležitostí uspokojiť potrebu po nových zážitkoch považovali za vhodné túto skúsenosť zahrnúť do procesu celkového hodnotenia svojho života. Teória optimálnej úrovne aktivácie tiež predkladá hypotézu, že pri absencii rôznorodých stimulov sa jedinec začína správať tak, aby zvýšil mieru stimulácie. Tieto poznatky sa potvrdili v experimentálnych podmienkach na zvieratách a ľuďoch. Vo výrazne obmedzujúcich podmienkach (napr. pri experimentoch so senzorickou depriváciou) majú ľudia tendenciu meniť formu uspokojovania potreby. V prázdnej a jednotvárnej miestnosti sa zvýši ich pohyblivosť v posteli, vstanú a začnú ohmatávať steny, začnú si písať, či si len sadnú a nechajú sa unášať fantáziami (Zuckerman, 2014). Je preto málo pravdepodobné, že by človek v prirodzených podmienkach zažíval takú vysokú mieru dlhodobej deprivácie, že by sa začala prejavovať v hodnotení osobnej pohody.

Človek je pri hodnotení celkovej osobnej pohody postavený pred úlohu pozrieť sa na svoj doterajší a aktuálny život a na základe určitých kľúčov ho zhodnotiť. Koncept osobnej pohody tak, ako ho definujú Diener, Lucas a Oishi (1996) je proces kognitívneho a afektívneho hodnotenia uspokojenia a naplnenia v živote. Respondenti používajú akúkoľvek informáciu, ktorú považujú za dôležitú pre hodnotenie svojho života. Môžu použiť situačné, ale aj dlhodobo významné informácie. Môžu taktiež využívať rôzne stratégie vyhľadávania týchto informácií. Niektorí môžu hľadať pozitívne aspekty, iní sa môžu sústreďovať na problematické zážitky. Preto osobná pohoda predstavuje pre každého jedinca iný koncept a môže sa meniť podľa toho, čo je v daný moment dôležité. Pri globálnom posúdení osobnej pohody ľudia sumarizujú svoj život, ako celok. Výsledky, aké sa objavili v tejto štúdiu poukazujú na to, že priamy dopad SST na životy jedincov nemusí byť dostatočne veľký, aby bol zahrnutý v celkovom hodnotení života. Existuje tiež možnosť, že ľudia s vysokou / nízkou

SST sú na svoj štýl života zvyknutí natoľko, že miera osobnej pohody je hodnotená od pomyselnej "normy" životného štýlu a kľúčových udalostí, ktoré sa významne odchyľujú od tejto hranice.

Výsledky korelačnej a regresnej analýzy medzi skúmanými premennými a faktormi TIPI z veľkej časti potvrdzujú v minulosti zistené vzťahy (viď. Zuckerman, Eysenck, 1978; Zuckerman, 2014; Diener a kol. 1999). Otázkou je stále vplyv pohlavia na osobnú pohodu. Diener a Ryan (2009) podotýkajú, že vplyv pohlavia na osobnú pohodu je daný väčšou mierou intenzity prežívania emócií u žien. Uvádzajú, že pohlavie sa podieľa na vysvetlení len 1% rozptylu celkovej osobnej pohody, zatiaľ čo sa podieľa na 13% rozptylu v intenzite prežívania emócií. V prípade tejto štúdie sa pohybujeme pod hranicou 1% rozptylu. Vzdelanie sa neukázalo ako významný prediktor osobnej pohody aj keď Šolcová a Kebza (2005) zistili, že na reprezentatívnej vzorke českej populácie zvyšuje univerzitné vzdelanie pocit osobnej pohody až 1,5 krát. Na základe výsledkov v tejto štúdií nie je možné tento predpoklad overiť z dôvodu úzkeho vymedzenia súboru v oblasti štúdiijného statusu. V budúcnosti by bolo potrebné zahrnúť do výskumu aj respondentov s nižším vzdelaním.

Pri zisťovaní vnútornej konzistencie dotazníka SSS sa ukázal pomerne priaznivý výsledok. Pre výberovú skupinu vysokoškolsky a stredoškolsky vzdelaných ľudí dosahuje cronbachova alfa hodnoty 0,769, čo je akceptovateľná konzistencia pre exploratívny výskum. Zaujímavé bolo zistenie podobnosti koeficientov v českom (0,79) a slovenskom súbore (0,734). Čísla napovedajú, že preklad použitý v tejto práci môže byť aplikovaný aj na slovenskú vzorku vysokoškolsky a stredoškolsky vzdelaných ľudí v podobných výskumoch. Tento záver je odvážny a v budúcnosti ho treba podložiť prijateľnou štandardizáciou na reprezentatívnom slovenskom súbore. Je nutné zdôrazniť, že cronbachova alfa bola vypočítavaná na základe všetkých položiek, čiže v udanom koeficiente sa skrýva predpoklad, že SSS meria len jednu dimenziu. Koeficienty pre sub-škály vyšli pod hranicou 0,7 čo poukazuje na nízku konzistenciu jednotlivých sub-škál. Keďže Kuban (2006) neudáva koeficienty pre sub-škály, je do budúcnosti potrebné preskúmať pravdivosť vzniknutých pripomienok. Koeficienty v tejto štúdií sú ovplyvnené špecifikami súboru ako vekové ohraničenie, či ohraničenie v kategórii socio-ekonomického statusu. Ďalším faktorom je, že nastavená minimálna akceptovateľná hranica (0,7) cronbachovho koeficientu sa týka prípadov exploratívnych výskumov. Pre výskumy s väčšou vypovedajúcou hodnotou je doporučená hranica 0,8 a pre aplikačné využitie metódy je za vhodnú považovaná hranica 0,9 (Lance,

Butts, Michels, 2006). V poslednej rade je dôležité spomenúť, že štandardizácia SSS prebiehala na vzorke 613 ľudí, a je otázne, či je tento počet dostačujúci.

Pre potreby budúceho výskumu v tejto oblasti by bolo potrebné predefinovať a zmeniť pohľad na kategóriu intenzívnych zážitkov v súvislosti s osobnou pohodou. Ravert a kol. (2013) skúmali vzťah medzi Arnett Inventory of Sensation Seeking (AISS; Arnett, 1994), eudaimonickou osobnou pohodou (Questionnaire on Eudaimonic Well-Being) a psychologickou osobnou pohodou reprezentovanou Ryffovej škálou psychologickéj osobnej pohody. Na súbore  $n = 8020$  študentov stredných škôl v USA zistili malý vzťah medzi oboma typmi osobnej pohody a SS. Osobná pohoda bola v tomto ponímaní asociovaná s vyhľadávaním nových zážitkov ( $\Delta R^2 = 0,03$ ) s nízkou intenzitou ( $\Delta R^2 = 0,02$ ). Zdá sa, že vyhľadávanie nových a zaujímavých zážitkov môže mať vplyv na psychologickú osobnú pohodu, tak ako ju definujú kritici subjektívnej osobnej pohody. Bližšie odpovede by možno priniesol kvalitatívny prieskum či výskumy merajúce aj mieru, rozmanitosť a počet aktivít, ktoré jedinci vykonávajú. Je možné, že vzťah osobnej pohody a vyhľadávania zážitkov je zložitejší, ako sa na prvý pohľad zdá.

Je potrebné aj naďalej overovať psychometrické vlastnosti SSS V a dotazníka TIPI, aby sa mohli stať plnohodnotnými metódami používanými v rôznych oblastiach praxe a výskumu. Dotazník TIPI je vytvorený pre potreby výskumníkov, ktorí si nemôžu dovoliť začleniť do výskumného dizajnu štandardné osobnostné inventáre. Je preto potrebné dotazník riadne preložiť, začať ho používať v českom a slovenskom prostredí a zaradiť sa tak do svetovej komunity prispievajúcej k osvetľovaniu jeho metrických vlastností a možností použitia.



## 6. Záver

Cieľom tejto diplomovej práce bolo preskúmať vzťah medzi osobnou pohodou ("Well-being") tak, ako k nej pristupuje Diener a kol. (1985) s ich škálou SWLS ("Satisfaction With Life Scale") a tendenciou k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov tak, ako ju definuje Zuckerman so svojou škálou Sensation Seeking Scale V (1979, 2014). Dôvodom k tomu bolo nedostatočné množstvo dostupných informácií v tejto oblasti, rozšírenie či overenie poznatkov v oblasti osobnej pohody a snaha o aplikovanie pomerne čerstvo štandardizovaného dotazníka SSS V v Českej republike.

V prvej časti som sa venoval teoretickým konceptom osobnej pohody a tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov. Snažil som sa objasniť históriu vzniku a skúmania pojmu osobná pohoda a pozrel som sa na rôzne prístupy k jej meraniu. Snažil som sa zaradiť koncept do zložitého kontextu psychických fenoménov a na základe doterajších zahraničných i českých poznatkov priblížiť ich spojitosti. Ďalej som sa venoval pojmu zážitok a tendencii k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov. Priblížil som rôzne definície zážitku, popísal som Zuckermanov prístup a poskytol podrobnosti o škále SSS V. Taktiež som predstavil doterajšie poznatky o vzťahu tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov, k ostatným fenoménom psychiky a riskantnému správaniu.

V druhej, praktickej časti som sa venoval samotnému výskumu. Operacionalizoval som premenné a popísal priebeh šetrenia. Vo výskume, ktorý bol uskutočnený na súbore slovenských aj českých respondentoch boli použité dotazníky SWLS, SSS V a osobnostný desať položkový inventár Ten-item Personality Inventory (TIPI) (Gosling a kol., 2003). Ďalej boli v práci popísané charakteristiky súboru a samotné výsledky. Pre potreby štatistickej analýzy boli použité t-testy pre dva nezávislé výbery na preskúmanie vlastností výberového súboru, Pearsnov korelačný koeficient odhaľujúci základné súvislosti a pre bližšie preskúmanie výsledkov bola použitá hierarchická regresná analýza. Ako doplnkové metódy boli používané t-testy a výpočet cronbachovho koeficientu alfa.

Z diplomovej práce vyplýva, že na výberovom súbore vysokoškolsky a stredoškolsky vzdelaných ľudí vo veku medzi 18 až 35 rokov sa nenašiel významný vzťah medzi osobnou pohodou a tendenciou k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov tak, ako ich definujú autori využitých metód. Zdá sa, že sa jedná o nezávislé koncepty, ktoré sa svojou podstatou míňajú. Prínosom bolo bližšie preskúmanie a rozšírenie daných konceptov o tento poznatok. Na

základe výsledkov by sme sa mohli prikloniť k filozofii eudaimonického prístupu, ktorý vyzýva ľudí k napĺňaniu vlastného pravého potenciálu a tvrdí, že uspokojovanie nie všetkých túžob, ktoré človek pociťuje vedie k osobnej pohode (v našom prípade k výrazným zmenám v škále SWLS). Vedľajším prínosom je tiež fakt, že boli aplikované v Česku a na Slovensku relatívne málo používané metódy (SSS V a TIPI), čo poukázalo na výhody ale aj limity ich použitia. Získané poznatky môžu prispieť k ich ďalšiemu rozvoju a prípadnému prínosu pre vedeckú obec. V budúcnosti by viac vhl'adu do súvislosti medzi intenzívnymi zážitkami a osobnou pohodou mohol priniesť kvalitatívny výskum.

## 7. Zoznam použitej literatúry

- Arnett, J. (1994). Sensation seeking: A new conceptualization and a new scale. *Personality and individual differences*, 16(2), 289-296.
- Arnett, J. J. (1996). Sensation seeking, aggressiveness, and adolescent reckless behavior. *Personality and individual differences*, 20(6), 693-702.
- Ball, I. L., Farnill, D., & Wangeman, J. (1983). Factorial invariance across sex of the Form V of the Sensation-Seeking Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(5), 1156.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-25.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle?. *Social science & medicine*, 66(8), 1733-1749.
- Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: Mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, 45(5), 385-392.
- Blatný, M., a kol. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Grada.
- Blatný, M., Jelínek, M., Hřebíčková, M. (2008). Osobnostní koreláty subjektivní (SWB) a psychologické (PWB) pohody. In Golecká, L., Gurňáková, J., & Ruisel, I. (Eds.). (2009). *Sociálne procesy a osobnosť*. 299-307 Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
- Blatny, M., Jelínek, M., Blizkovska, J., & Klimusova, H. (2004). Personality correlates of self-esteem and life satisfaction. *Studia psychologica*, 2(46), 97-104.
- Blatný, M., & Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládnání. *Československá psychologie*, 42(5), 385-394.
- Brandon, J. E., LOFTIN, M., & CURRY JR, J. (1991). Role of fitness in mediating stress: a correlational exploration of stress reactivity. *Perceptual and motor skills*, 73(3f), 1171-1180.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American psychologist*, 31(2), 117.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 38(4), 668.

- Deaton, A. (2007). Income, aging, health and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll (No. w13317). National Bureau of Economic Research.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- DeNeve, K. M., Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychological Association*, 55(1), 34.
- Diener, E., (2006). Understanding scores on the Satisfaction With Life Scale. Dostupné z: <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Understanding%20SWLS%20Scores.pdf>
- Diener, E. (2009). Homepage. Získané 26. júla, 2015 z: <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/index.html>
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.
- Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In *Culture and well-being*. Springer Netherlands, 71-91.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985a). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497-527.

- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985b). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (1996). Subjective well-being. *International Journal Of Psychology*, 31(3-4), 63-73. Psychology Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, 119-139. New York: Pergamon.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-215.
- Diener, E., Sapyta, J. J., Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2004). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in cell aging and gerontology*, 15, 187-219.
- Diener, E., Eunkook, M., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Duffy, E. (1957). The psychological significance of the concept of "arousal" or "activation.". *Psychological review*, 64(5), 265.

- Džuka, J. (2004). Kvalita života a subjektivna pohoda – teórie a modely, podobnosť a rozdiely. In J. Džuka (Ed.), *Psychologické dimenze kvality života* 42-53. Prešov: Prešovská univerzita. Dostupné na: <http://www.pulib.sk/elpub2/ff/dzuka3/05.pdf>
- Eysenck, S. B., Eysenck, H. J., & Barrett, P. (1985). A revised version of the psychoticism scale. *Personality and individual differences*, 6(1), 21-29.
- Frijters, P., & Beaton, T. (2012). The mystery of the U-shaped relationship between happiness and age. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 82(2), 525-542.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of personality and social psychology*, 61(3), 427.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A Very Brief Measure of the Big Five Personality Domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual differences*, 34(4), 723-727.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social psychology*, 57(4), 731.
- Headey, B., & Wearing, A. (1992). *Understanding Happiness: A theory of subjective well-being*. Longman Cheshire.
- Hebb, D. O. (1955). Drives and the CNS (conceptual nervous system). *Psychological review*, 62(4), 243.
- Hoaglin, D. C., & Iglewicz, B. (1987). Fine-tuning some resistant rules for outlier labeling. *Journal of the American Statistical Association*, 82(400), 1147-1149.
- Hogenová, A., Kirchner, J. (2001). *Prožitok v kontextu dnešní doby: sborník příspěvků konference konané dne 26. 4. 2001 na UK FTVS*. Praha: Univerzita Karlova FTVS
- Hřebíčková, M. (2004). *NEO osobnostní inventář: podle NEO-PI-R P. T. Costy a R. R. McCrae*. Praha: Testcentrum.

- Hřebíčková, M., Blatný, M., & Jelínek, M. (2010). Osobnost jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Československá psychologie*, 54(1), 31-41.
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C., & Welzel, C. (2008). Development, freedom, and rising happiness: A global perspective (1981–2007). *Perspectives on psychological science*, 3(4), 264-285.
- Kafka, G. J., & Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 57(2), 171-190.
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *The journal of economic perspectives*, 20(1), 3-24.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47(4), 333-345.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2005). Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. In Blatný, M. (Eds.) *Psychosociální souvislosti osobní pohody*, 11-35. Brno: Masarykova Univerzita.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2005). Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie*, 49(1), 1-8.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie Prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press.
- Kirchner, J. (2012). Tendence k vyhledávání mimořádných prožitků. *Československá Psychologie*, 56(1), 73-84.
- Kuban, J. (2006). *Tendence k vyhledávání prožitku a její diagnostika*. Hradec Králové: Gaudeamus
- Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C. (2006). The sources of four commonly reported cutoff criteria what did they really say?. *Organizational research methods*, 9(2), 202-220.
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of personality and social psychology*, 61(1), 132.

- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds a longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological science*, 16(12), 945-950.
- Lucas, R. E., & Clark, A. E. (2006). Do people really adapt to marriage?. *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 405-426.
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of personality and social psychology*, 79(6), 1039.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, 46(2), 137-155.
- Magnus, K. B., & Diener, E. (1991). A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being.
- Mastekaasa, A. (1995). Age variations in the suicide rates and self-reported subjective well-being of married and never married persons. *Journal of community & applied social psychology*, 5(1), 21-39.
- McCrae, R. R. (1987). Creativity, divergent thinking, and openness to experience. *Journal of personality and social psychology*, 52(6), 1258.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and social psychology bulletin*, 17(2), 227-232.
- Michalos, A. C., & Kahlke, P. M. (2010). Stability and sensitivity in perceived quality of life measures: Some panel results. *Social Indicators Research*, 98(3), 403-434.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (1998). Education, personal control, lifestyle and health A human capital hypothesis. *Research on Aging*, 20(4), 415-449.
- Mroczek, D. K., & Spiro III, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of personality and social psychology*, 88(1), 189.
- Mutrie, N. (2000). The relationship between physical activity and clinically defined depression. *Physical activity and psychological well-being*, 46-62.



- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. *Handbook of positive psychology*, 89-105.
- Nakonečný, M. (1995). *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář.
- Neuman, J. (2001). Úvaha o výchově a prožitku. In Hogenová, A., Kirchner, J. *Prožitek v kontextu dnešní doby: sborník příspěvků konference konané dne 26. 4. 2001 na UK FTVS*. Praha: Univerzita Karlova FTVS
- O'Boyle, C. A. (1994). The Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life (SEIQoL): the concept of quality of life in clinical research. *International Journal of Mental Health*, 3-23.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.
- Peterson, C., Semmel, A., Von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive therapy and research*, 6(3), 287-299.
- Ravert, R. D., Kim, S. Y., Schwartz, S. J., Weisskirch, R. S., Zamboanga, B. L., Ham, L. S., ... & Bersamin, M. M. (2013). The association between sensation seeking and well-being among college-attending emerging adults. *Journal of College Student Development*, 54(1), 17-28.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30(4), 183.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 99-104.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 7.
- Seligman, M. E. P. (2010). *Flourish: Positive psychology and positive interventions*. The Tanner lectures on human values, 7.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. American Psychological Association, 55(1), 5.
- Shmotkin, D., & Lomranz, J. (1998). Subjective well-being among Holocaust survivors: an examination of overlooked differentiations. *Journal of personality and social psychology*, 75(1), 141.
- Şimşek, Ö. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 505-522.
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social science research*, 35(4), 1080-1102.
- Springer, K. W., Hauser, R. M., & Freese, J. (2006). Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1120-1131.
- Svoboda, M., Humpolíček, P., Šnorek, V. (2013). *Psychodiagnostika dospělých*. Praha: Portál

- Taylor, A. (2003). Physical activity, anxiety, and stress. In Biddle, S. J., Fox, K., & Boutcher, S. (Eds.). *Physical activity and psychological well-being*, 10-45. Routledge.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and individual differences*, 36(3), 629-643.
- Vittersø, J. (2001). Personality traits and subjective well-being: Emotional stability, not extraversion, is probably the important predictor. *Personality and Individual Differences*, 31(6), 903-914.
- WHOQOL Group. (1998). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Social science & medicine*, 46(12), 1569-1585.
- World Health Organization. (n.d.). Health. Dostupné z: <http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/>
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294.
- Wong, A., & Carducci, B. J. (1991). Sensation seeking and financial risk taking in everyday money matters. *Journal of business and psychology*, 5(4), 525-530.
- Yerkes, M. D., & Dodson, J. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18, 459-482.
- Zelenková, K. (2014). Vliv sourozenců na sexuální imprinting. (Bakalárska práca, Fakulta humanitních studií, Univerzita Karlova v Praze, Praha, Česká republika). Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/140291/?lang=en>
- Zuckerman, M. (1971). Dimensions of sensation seeking. *Journal of consulting and clinical psychology*, 36(1), 45.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge university press.

- Zuckerman, M. (1996). The psychobiological model for impulsive unsocialized sensation seeking: A comparative approach. *Neuropsychobiology*, 34(3), 125-129.
- Zuckerman, M. (2000). Are you a risk-taker?. *Psychology today*, 33(6), 52-57.
- Zuckerman, M. (2009) Sensation seeking. In Leary, M. R., & Hoyle, R. H. (Eds.). (2009). *Handbook of individual differences in social behavior*. Guilford Press.
- Zuckerman, M. (2014). *Sensation Seeking (Psychology Revivals): Beyond the Optimal Level of Arousal*. Psychology Press.
- Zuckerman, M., Buchsbaum, M. S., & Murphy, D. L. (1980). Sensation seeking and its biological correlates. *Psychological Bulletin*, 88(1), 187.
- Zuckerman, M., & Cloninger, C. R. (1996). Relationships between Cloninger's, Zuckerman's, and Eysenck's dimensions of personality. *Personality and Individual differences*, 21(2), 283-285.
- Zuckerman, M., Eysenck, S. B., & Eysenck, H. J. (1978). Sensation seeking in England and America: cross-cultural, age, and sex comparisons. *Journal of consulting and clinical psychology*, 46(1), 139.
- Zuckerman, M., & Link, K. (1968). Construct validity for the sensation-seeking scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, 32(4), 420.

## 8. Prílohy

Príloha 1: Porovnanie prekladu oroginálneho znenia dotazníka s alternatívnym znením

*Poznámka.* Uvedené sú len položky, v ktorých došlo v preklade k zmene. Zelenou farbou je vyznačený odlišný preklad oproti originálu.

2.

A: Jsou některé filmy, které s potěšením shlédnu podruhé nebo dokonce i potřetí.

(A): Jsou některé filmy, **na které se s potěšením podívám** podruhé nebo dokonce i potřetí.

4.

B: Mám rád/a některé z lidských tělesných pachů.

(B): Mám rád/ráda některé z lidských tělesných **vůní**.

7.

A: Nemám rád/a lidi, kteří dělají nebo říkají věci proto, aby polekali nebo rozčílili jiné.

(A): Nemám rád/ráda lidi, kteří dělají nebo říkají věci proto, aby **vylekali** nebo **naštvali** jiné.

10.

A: Nechtěl/a bych zkusit žádnou drogu, která by u mě mohla vyvolat zvláštní a nebezpečné účinky.

B: Rád/a bych zkusil/a některou z nových drog, která vyvoláva halucinace.

(A): Nechtěl/a bych **zkoušet** žádnou drogu, která by ve mně mohla vyvolat zvláštní a nebezpečné účinky.

(B): Rád/ráda bych **vyzkoušel/a** některou z nových drog, která vyvolává halucinace.

12.

A: Nemám rád/a "bouřliváky" (lidi, kteří jsou nevázaní a nemají sexuální zábrany).

(A): Nemám rád/ráda "bouřliváky" (lidi, kteří jsou **nespoutaní** a nemají sexuální zábrany).

13.

A: Shledávám, že povzbuzující prostředky jsou mi nepříjemné.

(A): **Zjišťuju**, že povzbuzující prostředky jsou mi nepříjemné.

14.

A: Rád/a ochutnám nové jídlo, které jsem nikdy předtím nejedl/a.

B: Objednávám si jídla, která jsou mi důvěrně známá, abych se vyvaroval/a zklamání nebo nepříjemnosti.

(A): Rád/ráda **ochutnávám** nové jídlo, které jsem nikdy předtím nejedl/nejedla.

(B): Objednávám si jídla, která jsou mi důvěrně známá, abych se **vyhnul/a** zklamání.

**17.**

A: Chtěl/a bych zkusit ježdění na snowboardu.

B: Nechtěl/a bych zkusit ježdění na snowboardu.

(A): Chtěl/a bych zkusit **jízdu** na snowboardu.

(B): Nechtěl/bych zkusit **jízdu** na snowboardu.

**18.**

A: Rád/a bych vyrazil/a na výlet, kde by nebyla předem plánovaná nebo určená trasa, ani časový plán.

B: Když jedu na výlet, rád/a si naplánuji trasu a časový plán dost pečlivě.

(A): Rád/ráda bych vyrazila na výlet, kde by nebyla **dopředu** naplánovaná nebo určená trasa ani časový plán.

(B): Když **jdu** na výlet, rád/ráda si naplánuju trasu a časový plán dostatečně pečlivě.

**21.**

B: Ráda bych dělala potápění.

(B): Rád/ráda bych **se věnoval/a** potápění.

**22.**

A: Rád/a bych se seznámil/a s homosexuálními osobami (muži nebo ženami).

B: Držím se stranou od kohokoliv, kdo je podezřelý, že je "gay nebo lesbička".

(A): Rád/ráda bych se seznámil/a s **některými** homosexuálními osobami (muži nebo ženami).

(B): Držím se stranou od **kohokoliv**, kdo je podezřelý z toho, že je "gay nebo lesbička".

**23.**

A: Chtěl/a bych zkusit seskoky padákem.

B: Nikdy bych nechtěl/a zkusit vyskočit z letadla s padákem nebo bez něho.

(A): Chtěl/a bych **vyzkoušet** seskoky padákem.

(B): Nikdy bych nechtěl/a zkusit vyskočit z letadla, s padákem nebo bez **něj**.

**25.**

B: Mám rád/a nové vzrušující zkušenosti a prožitky i když trochu nahání strach jsou neobvyklé nebo ilegální.

(B): Mám rád/ráda nové **a** vzrušující zkušenosti a **zážitky**, i když trochu **nahánějí** strach, jsou neobvyklé nebo ilegální.

**26.**

B: Často nalézám krásu v "křiklavých" barvách a nepravidelných formách moderního malířství.

(B): Často **nacházím** krásu v "křiklavých" barvách a nepravidelných formách moderního malířství.

**27.**

B: Jsem velice nepokojný/á, když musím jakkoliv dlouho zůstat doma.

(B): Jsem **velmi** nespokojený/a, když musím jakkoli dlouho zůstat doma.

**33.**

A: I kdybych na to měl/a, neměl/a bych zájem se zařadit mezi boháče a žít s nimi jejich způsob života.

(A): I kdybych na to měl/a, neměl/a bych zájem **se** zařadit se mezi boháče a žít s nimi jejich způsobem života.

**34.**

B: Nemám rád/a lidi, kteří vidí legraci v posmívání a "kanadských žertících".

(B): Nemám rád/ráda lidi, kteří vidí legraci v posmívání **se** a "kanadských žertících".

**36.**

B: S lidmi, kteří potřebují alkohol, aby se cítili dobře, není něco v pořádku.

(B): S lidmi, kteří potřebují alkohol, aby se cítili dobře, **něco není** v pořádku.

**38.**

A: Dálkové plavby v malých plachetnicích jsou ztřeštěnost.

(A): Dálkové plavby v malých plachetnicích jsou **pošetilost**.

**40.**

B: Myslím, že bych měl/a potěšení z velmi rychlého sjíždění na lyžích z vysokých horských svahů.

(B): Myslím, že bych měl/a potěšení z velmi rychlého **sjezdu** na lyžích z vysokých **horských** svahů.

Príloha 2: Kompletné znenie českého dotazníka aj so sprievodným dopisom

**Prosím vyberte jazykovou verzi na základě Vaší národnosti.**

-----  
**Prosím vyberte jazykovú verziu na základe Vašej národnosti.**

Vaše národnost / Vaša národnosť:

**Česká / Slovenská**

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku pro výzkumnou studii, která je základem mé diplomové práce. Studie se zabývá vztahem mezi tendencí k vyhledávání intenzivních prožitků a osobní pohodou (well-beingem, životní spokojeností a pod.). Zpracování dat je zcela anonymní a celková doba vyplňování se pohybuje kolem 10 minut.

Níže jsou uvedena jednoduchá tvrzení týkající se Vaší tendence k vyhledávání intenzivních zážitků, dále životní spokojenosti a pár krátkých tvrzení vztahující se k Vaši osobnosti.

V případě jakýchkoliv dotazů mě neváhejte kontaktovat.

Oleg Šuk ([oleg.suk@gmail.com](mailto:oleg.suk@gmail.com))

## **Prožitky a osobní pohoda**

### **Pokyny:**

Každá z položek, které jsou dále uvedeny, obsahuje dvě volby, A a B. Prosím označte, která z uvedených možností nejvíce odpovídá Vaším zálibám nebo Vaším pocitům. V některých případech můžete shledat, že obě možnosti vyjadřují Vaše záliby, či pocity. Vyberte prosím tu, která Vaše záliby nebo pocity vyjadřuje lépe. Někdy možná naleznete položky, z nichž Vám nebude vyhovovat ani jedna možnost. V takovém případě označte volbu, která je pro Vás méně nepřijatelná. Žádnou položku nenechte nevyplněnou. Když dotazovanou aktivitu vykonáváte, značíte „Rád/a bych...“

Zajímají nás pouze Vaše záliby nebo pocity, nikoliv jaké jsou pocity jiných nebo jaké pocity se u někoho předpokládají. Neexistují zde žádné správné nebo špatné odpovědi, jako jsou u jiných druhů testů. Buďte prosím upřímní a uveďte své skutečné ohodnocení.



**1.**

A: Mám rád/a "divoké", nevázané večírky.

B: Dávám přednost klidnějším večírkům s dobrou konverzací.

**2.**

A: Jsou některé filmy, které s potěšením shlédnu podruhé nebo dokonce i potřetí.

B: Nemohl/a bych se dívat na film, který jsem už jednou viděl/a.

**3.**

A: Často si přeji, abych mohl/a být horolezkyní (horolezcem).

B: Nepochopím lidi, kteří riskují své životy tím, že lezou po skalách.

**4.**

A: Nemám rád/a jekékoliv tělesné vůně.

B: Mám rád/a některé z lidských tělesných pachů.

**5.**

A: Nudí mě, když se dívám na stále stejné tváře.

B: Mám rád/a příjemnou důvěrnost každodenních přátel.

**6.**

A: Rád/a sama(sám) prozkoumávám neznámé město nebo část města, dokonce i když to znamená, že se ztratím.

B: Pokud jsem na místě, které dobře neznám, dávám přednost průvodci.

**7.**

A: Nemám rád/a lidi, kteří dělají nebo říkají věci proto, aby polekali nebo rozčílili jiné.

B: Pokud se dá předpokládat téměř vše, co člověk udělá nebo řekne, musí být dotyčná, či dotyčný nudní.

**8.**

A: Obvykle si příliš neužiji film nebo divadelní hru, kde dokážu předvídat předem, co se stane.

B: Nevadí mi, když sleduji film nebo divadelní hru, kde dokážu předvídat předem, co se stane.

**9.**

A: Již jsem zkusil/a marihuanu nebo bych ji rád/a zkusil/a.

B: Nikdy bych marihuanu nekouřil/a.

**10.**

A: Nechtěl/a bych zkusit žádnou drogu, která by u mě mohla vyvolat zvláštní a nebezpečné účinky.

B: Rád/a bych zkusil/a některou z nových drog, která vyvoláva halucinace.

**11.**

A: Rozumný člověk se vyhýbá činnostem, které jsou nebezpečné.

B: Někdy rád/a dělám věci, které trochu nahání strach.

**12.**

A: Nemám rád/a "bouřliváky" (lidi, kteří jsou nevázaní a nemají sexuální zábrany).

B: Jsem rád/a ve společnosti opravdových bouřliváků.

**13.**

A: Shledávám, že povzbuzující prostředky jsou mi nepříjemné.

B: Jsem často rád/a v povzneseném stavu (pití alkoholu nebo kouření marihuany).

**14.**

A: Rád/a ochutnám nové jídlo, které jsem nikdy předtím nejedl/a.

B: Objednávám si jídla, která jsou mi důvěrně známá, abych se vyvaroval/a zklamání nebo nepříjemnosti.

**15.**

A: Rád/a se dívám na rodinné filmy nebo snímky z cest.

B: Při sledování něčích rodinných filmů nebo snímků z cest se strašně nudím.

**16.**

A: Rád/a bych začal/a s vodním lyžováním.

B: Nechci začít s vodním lyžováním.

**17.**

A: Chtěl/a bych zkusit ježdění na snowboardu.

B: Nechtěl/a bych zkusit ježdění na snowboardu.

**18.**

A: Rád/a bych vyrazil/a na výlet, kde by nebyla předem plánovaná nebo určená trasa, ani časový plán.

B: Když jedu na výlet, rád/a si naplánuji trasu a časový plán dost pečlivě.

**19.**

A: Dávám přednost přátelům, kteří patří mezi praktické lidi.

B: Rád/a bych se seznámil/a s lidmi z bohémských skupin, jako jsou umělci nebo "pankáči".

**20.**

A: Nechtěl/a bych se naučit létat s letadlem.

B: Chtěl/a bych se naučit létat s letadlem.

**21.**

A: Dávám přednost vodní hladině před hloubkami.

B: Ráda bych dělala/a potápění.

**22.**

A: Rád/a bych seznámil/a s homosexuálními osobami (muži nebo ženami).

B: Držím se stranou od kohokoliv, kdo je podezřelý, že je "gay nebo lesbička".

**23.**

A: Chtěl/a bych zkusit seskoky padákem.

B: Nikdy bych nechtěl/a zkusit vyskočit z letadla s padákem nebo bez něho.

**24.**

A: Dávám přednost přátelům, kteří jsou napínavě nepředvídatelní.

B: Dávám přednost přátelům, kteří jsou spolehliví a předvídatelní.

**25.**

A: Nezajímám se o zážitky, které jsou samoučelné.

B: Mám rád/a nové vzrušující zkušenosti a prožitky i když trochu nahání strach jsou neobvyklé nebo ilegální.

**26.**

A: Podstata dobrého umění je v jeho srozumitelnosti, symetrii formy a harmonii barev.

B: Často nalézám krásu v "křiklavých" barvách a nepravidelných formách moderního malířství.

**27.**

A: Rád/a trávím čas v důvěrném domácím prostředí.

B: Jsem velice nepokojný/á, když musím jakkoliv dlouho zůstat doma.

**28.**

A: Rád/a skáču z výšky do vody (skokanský můstek, most, skála stavidlo). B: Nemám rád/a pocit, že bych měl/a stát na skokanském můstku.

**29.**

A: Mám rád/a schůzky s osobami druhého pohlaví, které se mi líbí.

B: Mám rád/a schůzky s osobami druhého pohlaví, které uznávají stejné hodnoty.

**30.**

A: Značné pití obvykle zkazí večírek, protože někteří lidé začnou být hluční a začnou se vytahovat.

B: Hodně pití je klíčem k dobrému večírku.

**31.**

A: Nejhorší společenský přečin je být hrubý/á.

B: Nejhorší společenský přečin je být nudný/á.

**32.**

A: Před manželstvím by měl mít člověk značné sexuální zkušenosti.

B: Je lepší, když dva lidé, kteří uzavrou manželství, zahájí své sexuální zkušenosti spolu.

**33.**

A: I kdybych na to měl/a, neměl/a bych zájem se zařadit mezi boháče a žít s nimi jejich způsob života.

B: Jsem schopna/en si představit, že by mi bylo příjemně ve světě "společenské smetánky".

**34.**

A: Mám rád/a lidi, kteří jsou ironičtí a zábavní, i když občas někoho urazí.

B: Nemám rád/a lidi, kteří vidí legraci v posmívání a "kanadských žertíků".

**35.**

A: Ve filmech je celkově příliš mnoho sexu.

B: Rád/a se dívám na erotické filmy.

**36.**

A: Nejlépe se cítím v lehké alkoholové špičce.

B: S lidmi, kteří potřebují alkohol, aby se cítili dobře, není něco v pořádku.

**37.**

A: Lidé by se měli oblékat podle určitého standardního vkusu, upravenosti a stylu.

B: Lidé by se měli oblékat individuálním způsobem, i když je výsledek někdy zvláštní.

**38.**

A: Dálkové plavby v malých plachetnicích jsou ztřeštěnost.

B: Rád/a bych podnikl/a dálkovou plavbu po moři v malé plachetnici.

**39.**

A: S hloupými nebo nudnými lidmi nemám trpělivost.

B: Téměř na každé osobě, se kterou mluvím, najdu něco zajímavého.

**40.**

A: Extrémní lyžování na příkrých svazích je riskantní a zavání zraněním.

B: Myslím, že bych měl/a potěšení z velmi rychlého sjíždění na lyžích z vysokých horských svahů.

**Velice děkuji. Dále Vás prosím o ohodnocení pěti krátkých tvrzení.**

Následujících 5 jednoduchých tvrzení se týká Vaší životní spokojenosti. Odpovězte na ně, prosím, pomocí škály, kde vyjádříte stupeň svého souhlasu či nesouhlasu. Neexistují žádné správné ani nesprávné odpovědi. Prosím, odpovídejte podle skutečnosti, co Vás nejvíce vystihuje.

- **Můj způsob života se téměř zcela shoduje s mým ideálem.**
- **Podmínky mého života jsou vynikající.**
- **Jsem se svým životem spokojená/ý.**
- **Kdybych mohl/a žít svůj život znovu, téměř nic bych nezměnil/a.**
- **Dostal/a jsem od svého života téměř vše, co jsem chtel/a.**

Rozhodně	Nesouhlasím.	Spíše	Nemohu se	Spíše	Souhlasím.	Rozhodně
----------	--------------	-------	-----------	-------	------------	----------

nesouhlasím.		nesouhlasím.	rozhodnout.	souhlasím.		souhlasím.
--------------	--	--------------	-------------	------------	--	------------

**Děkuji, zbývá už jen 10 krátkých otázek týkajících se Vaší osobnosti.**

Níže je uvedeno 10 jednoduchých tvrzení. Odpovězte na ně, prosím, pomocí škály, kde vyjádříte stupeň, do jaké míry Vás vystihují. Neexistují žádné správné ani nesprávné odpovědi. Odpovídejte prosím podle skutečnosti, co Vás nejvíce vystihuje.

**Považuji se za člověka:**

- **Společenského, nadšeného**
- **Kritického, hádavého**
- **Spolehlivého, disciplinovaného**
- **Úzkostného, snadno zneklidnitelného**
- **Otevřeného novým zážitkům, složitého**
- **Zdržlivého,**
- **Přátelského, laskavého**
- **Neorganizovaného, nedbalého**
- **Klidného, emočně stabilního**
- **Konvenčního, málo tvořivého**

<b>Rozhodně nesouhlasím.</b>	<b>Nesouhlasím.</b>	<b>Spíše nesouhlasím.</b>	<b>Nemohu se rozhodnout.</b>	<b>Spíše souhlasím.</b>	<b>Souhlasím.</b>	<b>Rozhodně souhlasím.</b>
----------------------------------	---------------------	-------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	-------------------	--------------------------------

**Děkuji a na závěr prosím o vyplnění základních demografických údajů:**

**Váš věk:**

**Vaše pohlaví:** Žena / Muž

**Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:** ZŠ, SŠ bez maturity, SŠ s maturitou, VOŠ, VŠ

Príloha 3: Kompletné znenie slovenského dotazníka aj so sprievodným dopisom

**Prosím vyberte jazykovou verzi na základě Vaší národnosti.**

-----  
**Prosím vyberte jazykovú verziu na základe Vašej národnosti.**

Vaše národnost / Vaša národnosť:

**Česká / Slovenská**

Dobrý deň,

venujte, prosím, niekoľko minút svojho času vyplneniu nasledujúceho dotazníku pre výskumnú štúdiu, ktorá je základom mojej diplomovej práce. Štúdia sa zaoberá vzťahom medzi tendenciou k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov a osobnou pohodou (well-beingom, životnou spokojnosťou a pod.). Spracovanie dát je úplne anonymné a celková doba vyplňania sa pohybuje okolo 10 minút.

Nižšie sú uvedené jednoduché tvrdenia týkajúce sa Vašej tendencie k vyhľadávaniu intenzívnych zážitkov, ďalej životnej spokojnosti a pár krátkych tvrdení týkajúcich sa Vašej osobnosti.

V prípade akýchkoľvek dotazov, ma neváhajte kontaktovať.

Oleg Šuk (oleg.suk@gmail.com)

## **Zážitky a osobná pohoda**

### **Pokyny:**

Každá z položiek, ktoré sú ďalej uvedené, obsahujú dve voľby, A a B. Prosím označte, ktorá z uvedených možností najviac zodpovedá Vaším záľubám alebo Vaším pocitom. V niektorých prípadoch môžete zistiť, že obe možnosti vyjadrujú Vaše záľuby, či pocity. Vyberte prosím tú, ktorá Vaše záľuby alebo pocity vyjadruje lepšie. Niekedy možno nájdete položky, z ktorých Vám nebude vyhovovať ani jedna možnosť. V takom prípade označte voľbu, ktorá je pre vás menej neprijateľná. Žiadnu položku nenechajte nevyplnenú. Keď dotazovanú aktivitu vykonávate, značíte „Rád/rada by som...“.

Zaujímajú nás iba Vaše záľuby alebo pocity, nie to, aké sú pocity iných, alebo aké pocity sa u niekoho predpokladajú. Neexistujú žiadne správne ani nesprávne odpovede ako u iných druhov testov. Buďte prosím úprimní a uveďte svoje skutočné ohodnotenie.

**1.**

A: Mám rád/rada "divoké", neviazané večierky.

B: Dávam prednosť kludným večierkom s dobrou konverzáciou.

**2.**

A: Sú niektoré filmy, ktoré si s potešením pozriem druhý alebo dokonca i tretí krát.

B: Nemohol/nemohla by som sa pozerať na film, ktorý som už raz videl/a.

**3.**

A: Často si prajem, aby som mohol/mohla byť horolezcom (horolezkyňou). B: Nepochopím ľudí, ktorí riskujú svoje životy tým, že lezú po skalách.

**4.**

A: Nemám rád/rada akékoľvek telesné vône.

B: Mám rád/rada niektoré z ľudských telesných pachov.

**5.**

A: Nudí ma, keď sa pozerám na stále rovnaké tváre.

B: Mám rád/rada príjemnú dôvernú každodenných priateľov.

**6.**

A: Rád/rada sám/sama preskúvam neznáme mesto alebo časť mesta, dokonca aj keď to znamená, že sa stratím.

B: Pokiaľ som na mieste, ktoré dobre nepoznám, dávam prednosť sprievodcovi.

**7.**

A: Nemám rád/rada ľudí, ktorí robia alebo hovoria veci preto, aby vyľakali alebo rozčúlili iných.

B: Pokiaľ sa dá predpokladať takmer všetko, čo človek urobí alebo povie, musí byť dotýčny, či dotýčná nudný/á.

**8.**

A: Obvykle si príliš neužijem film alebo divadelnú hru, kde dokážem dopredu predvídať, čo sa stane.

B: Nevadí mi, keď sledujem film alebo divadelnú hru, kde dokážem dopredu predvídať, čo sa stane.

**9.**

A: Už som skúsil/a marihuanu alebo by som ju rád/rada skúsil/a.

B: Nikdy by som marihuanu nefajčil/a.

**10.**

A: Nechcel/a by som skúsiť žiadnu drogu, ktorá by vo mne mohla vyvolať zvláštne a nebezpečné účinky.

B: Rád/rada by som skúsil/a niektorú z nových drog, ktorá vyvoláva halucinácie.

**11.**

A: Rozumný človek sa vyhýba činnostiam, ktoré sú nebezpečné.

B: Niekedy rád/rada robím veci, ktoré trochu naháňajú strach.

**12.**

A: Nemám rád/rada "búrlivákov" (ľudí, ktorí sú neviazaní a nemajú sexuálne zábrany).

B: Som rád/rada v spoločnosti naozajstných búrlivákov.

**13.**

A: Zisťujem, že povzbudzujúce prostriedky sú mi nepríjemné.

B: Som často rád/rada v povznesenom stave (pitie alkoholu alebo fajčenie marihuany).

**14.**

A: Rád/rada ochutnám nové jedlo, ktoré som nikdy predtým nejedol/nejedla.

B: Objednávam si jedla, ktoré sú mi dôverne známe, aby som sa vyvaroval/a sklamaniu.

**15.**

A: Rád/rada sa pozerám na rodinné filmy alebo snímky z ciest.

B: Pri sledovaní niečích rodinných filmov alebo snímkov z ciest sa strašne nudím.

**16.**

A: Rád/rada by som začal/a s vodným lyžovaním.

B: Nechcem začať s vodným lyžovaním.

**17.**

A: Chcel/a by som skúsiť jazdenie na snowboarde.

B: Nechcel/by som skúsiť jazdenie na snowboarde.

**18.**

A: Rád/rada by som vyrazila na výlet, kde by nebola vopred plánovaná alebo určená trasa ani časový plán.

B: Keď idem na výlet, rád/rada si naplánujem trasu a časový plán dostatočne starostlivo.

**19.**

A: Dávam prednosť priateľom, ktorí patria medzi praktických ľudí.

B: Rád/rada by som sa zoznámil/a s ľuďmi z bohémnych skupín, ako sú umelci alebo "pankáči".

**20.**

A: Nechcel/a by som sa naučiť lietať s lietadlom.

B: Chcel/a by som sa naučiť lietať s lietadlom.

**21.**

A: Dávam prednosť vodnej hladine pred hĺbkami.

B: Rád/rada by som robil/a potápanie.

**22.**

A: Rád/rada by som sa zoznámil/a s niektorými homosexuálnymi osobami (mužmi alebo ženami).

B: Držím sa stranou od kohokoľvek, kto je podozrivý, že je "gay alebo lesbička".

**23.**

A: Chcel/a by som skúsiť zoskoky s padákom.

B: Nikdy by som nechcel/a skúsiť vyskočiť z lietadla s padákom alebo bez neho.

**24.**

A: Dávam prednosť priateľom, ktorí sú napínavo nepredvídateľní.

B: Dávam prednosť priateľom, ktorí sú spoľahliví a predvídateľní.

**25.**

A: Nezaujímam sa o zážitky, ktoré sú samoúčelné.

B: Mám rád/rada nové a vzrušujúce skúsenosti a zážitky aj keď trochu naháňajú strach, sú neobvyklé alebo ilegálne.

**26.**

A: Podstata dobrého umenia je v jeho zrozumiteľnosti, symetrii formy a harmónii farieb.

B: Často nachádzam krásu v "krikľavých" farbách a nepravidelných formách moderného maliarstva.

**27.**

A: Rád/rada trávim čas v dôvernom domácom prostredí.

B: Som veľmi nepokojný/a, keď musím akokoľvek dlho zostať doma.

**28.**

A: Rád/rada skáčem z výšky do vody (skokanský mostík, most, skala, stavidlo).

B: Nemám rád/rada pocit, že by som mal/a stáť na skokanskom mostíku.

**29.**

A: Mám rád/rada schôdzky s osobami druhého pohlavia, ktoré sa mi páči. B: Mám rád/rada schôdzky s osobami druhého pohlavia, ktoré uznávajú rovnaké hodnoty.

**30.**

A: Značné pitie obvykle skazí večierok, pretože niektorí ľudia začnú byť hluční a začnú sa vyťahovať.

B: Veľa pitia je kľúčom k dobrému večierku.

**31.**

A: Najhorší spoločenský prečin je byť hrubý/á.

B: Najhorší spoločenský prečin je byť nudný/á.

**32.**

A: Pred manželstvom by mal mať človek značné sexuálne skúsenosti.

B: Je lepšie, keď dvaja ľudia, ktorí uzatvoria manželstvo, zahájajú svoje sexuálne skúsenosti spolu.

**33.**

A: Aj keby som na to mal/a, nemal/a by som záujem zaradiť sa medzi boháčov a žiť s nimi ich spôsob života.

B: Som schopný/á si predstaviť, že by mi bolo príjemne vo svete "spoločenskej smotánky".

**34.**

A: Mám rád/rada ľudí, ktorí sú ironickí a zábavní, aj keď občas niekoho urazia.

B: Nemám rád/rada ľudí, ktorí vidia srandu v posmievaní a "kanadských žartíkoch".

**35.**

A: Vo filmoch je celkovo príliš mnoho sexu.

B: Rád/rada pozerám erotické filmy.

**36.**

A: Najlepšie sa cítim v ľahkej alkoholovej špičke.

B: S ľuďmi, ktorí potrebujú alkohol, aby sa cítili dobre, nie je nič v poriadku.

**37.**

A: Ľudia by sa mali obliekať podľa určitého štandardného vkusu, upravenosti a štýlu.

B: Ľudia by sa mali obliekať individuálnym spôsobom, aj keď je výsledok niekedy zvláštny.

**38.**

A: Diaľkové plavby v malých plachetniciach sú bláznovst'.

B: Rád/rada by som podnikol/podnikla diaľkovú plavbu po mori v malej plachetnici.

**39.**

A: S hlúpymi alebo nudnými ľuďmi nemám trpezlivosť.

B: Takmer na každej osobe, s ktorou hovorím, nájdem niečo zaujímavého.

**40.**

A: Extrémne lyžovanie na príkrych svahoch je riskantné a zaváňa zranením.

B: Myslím, že by som mal/a potešenie z veľmi rýchleho zjazdu na lyžiach z vysokých horských svahov.

**Veľmi ďakujem. Ďalej Vás prosím o ohodnotenie piatich krátkych tvrdení.**

Následujúcich 5 jednoduchých tvrdení sa týka Vašej životnej spokojnosti. Odpovedzte na nich, prosím, pomocou škály, kde vyjadrite stupeň svojho súhlasu, či nesúhlasu. Neexistujú žiadne správne ani nesprávne odpovede. Prosím, odpovedajte podľa skutočnosti, čo Vás najviac vystihuje.

- **Môj spôsob života sa takmer úplne zhoduje s mojim ideálom.**
- **Podmienky môjho života sú vynikajúce**
- **Som so svojim životom spokojný/á.**
- **Keby som mohol/mohla žiť svoj život znovu, takmer nič by som nezmenil/a.**
- **Dostal/a som odsvojho života takmer všetko, čo som chcel/a.**



<b>Rozhodne nesúhlasím.</b>	<b>Nesúhlasím</b>	<b>Skôr nesúhlasím.</b>	<b>Nemôžem sa rozhodnúť.</b>	<b>Skôr súhlasím.</b>	<b>Súhlasím.</b>	<b>Rozhodne súhlasím.</b>
-----------------------------	-------------------	-------------------------	------------------------------	-----------------------	------------------	---------------------------

**Ďakujem, ostáva už len 10 krátkych otázok, týkajúcich sa Vašej osobnosti.**

Nižšie je uvedených 10 jednoduchých tvrdení. Odpovedzte na nich, prosím, pomocou škály, kde vyjadrite stupeň, do akej miery Vás vystihujú. Neexistujú žiadne správne ani nesprávne odpovede. Prosím, odpovedajte podľa skutočnosti, čo Vás najviac vystihuje.

**Považujem sa za človeka:**

- **Spoločenského, nadšeného**
- **Kritického, hádavého**
- **Úzkostného, ľahko znepokojiteľného**
- **Otvoreného novým zážitkom, zložitého**
- **Zdržanlivého, tichého**
- **Priateľského, láskavého**
- **Neorganizovaného, nedbalého**
- **Kľudného, emočne stabilného**
- **Konvenčného, málo tvorivého**

<b>Rozhodne nesúhlasím.</b>	<b>Nesúhlasím</b>	<b>Skôr nesúhlasím.</b>	<b>Nemôžem sa rozhodnúť.</b>	<b>Skôr súhlasím.</b>	<b>Súhlasím.</b>	<b>Rozhodne súhlasím.</b>
-----------------------------	-------------------	-------------------------	------------------------------	-----------------------	------------------	---------------------------

**Ďakujem a na záver prosím o vyplnenie základných demografických údajov:**

**Váš vek:**

**Vaše pohlavie:** Žena / Muž

**Vaše najvyššie dosiahnuté vzdelanie:** ZŠ, SŠ bez maturity, SŠ s maturitou, VOŠ, VŠ