

## Vzťahy medzi zážitkom prúdenia, životnou zmyslupnosťou a subjektívnou pohodou u študentov hudby

## Relationships between Flow Experience, Life Meaningfulness and Subjective Well-being in Music Students

Martin Sedlár<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>*Ústav experimentálnej psychológie SAV*

---

### Abstrakt

Štúdia skúma vzťahy medzi zážitkom prúdenia pri hudobnej činnosti, životnou zmyslupnosťou a subjektívnou pohodou. Výskumný súbor tvorilo 96 vysokoškolských študentov hudby (37 mužov, 59 žien) z Hudobnej a tanečnej fakulty Vysokej školy múzických umení v Bratislave. Škála frekvencie zážitku prúdenia bola použitá na meranie frekvencie zážitku prúdenia, Škála životnej zmyslupnosti na meranie zmyslupnosti života, Škála pozitívneho a negatívneho afektu merala afektívne komponenty subjektívnej pohody a Škála spokojnosti so životom merala spokojnosť so životom. Výsledky korelačnej analýzy ukázali, že prežívanie prúdenia, životná zmyslupnosť a subjektívna pohoda spolu vzájomne signifikantne korelujú. Viacnásobné regresné analýzy potvrdili, že životná zmyslupnosť signifikantne prispieva ku všetkým komponentom subjektívnej pohody a prežívanie prúdenia signifikantne predikuje len negatívnu afektivitu. Výsledky poukazujú na funkciu zážitku prúdenia pri hudobnej činnosti a najmä na životnú zmyslupnosť ako dôležitého faktora subjektívnej pohody.

*Kľúčová slova:* zážitok prúdenia, životná zmyslupnosť, subjektívna pohoda, afektivita, spokojnosť so životom, hudobné činnosti

### Abstract

The study examines relationships between flow experience in musical activities, life meaningfulness and subjective well-being. Life meaningfulness belongs to eudaimonic good life, subjective well-being belongs to hedonic good life and flow seems to be combination of both approaches. It is supposed that flow experience in musical activity and life meaningfulness should have positive impact on subjective well-being.

The research sample consisted of 96 university music students (37 males, 59 females) from the Music and Dance Faculty, Academy of Performing Arts in Bratislava, Slovakia.

---

\*Korespondenční autor: Ústav experimentálnej psychológie SAV, Dúbravská cesta 9, 841 04 Bratislava  
e-mail: martin.sedlar@savka.sk

Dispositional Flow Scale–2, which measures nine dimension of flow, was used for measuring frequency of flow experience. Life Meaningfulness Scale, which measures three dimensions of life meaningfulness, was used for measuring meaningfulness of life. Positive and Negative Affect Schedule measured affective components of subjective well–being, and Satisfaction with Life Scale measured cognitive component of subjective well–being.

Categorization revealed that the most favourite performing musical activities are creative musical activities, such as reproduction and production, during which music students relatively often experience flow. The results of correlation analysis showed that total scores of flow experience, life meaningfulness and components of subjective well–being, significantly correlate each other. Aspects of flow, clear goals and autotelic experience are positively related to cognitive and motivational dimension of life meaningfulness and also to positive affectivity. Loss of self–consciousness and autotelic experience are positively related to emotional dimension of life meaningfulness. Challenge–skill balance, action–awareness merging, clear goals, concentration on task at hand, sense of control and autotelic experience are negatively related to negative affectivity. Challenge–skill balance and autotelic experience are related to satisfaction with life. Correlation coefficients of these relations showed that flow experience is relatively equally associated with life meaningfulness and subjective well–being. It suggests that flow experience is partly hedonic and also eudaimonic concept. Next, all dimensions of life meaningfulness correlate positively with positive affectivity and satisfaction with life, and negatively with negative affectivity. Multiple regression analysis revealed that life meaningfulness significantly contributes to all components of subjective well–being, and experiencing flow significantly predicts only negative affectivity. Thus, life meaningfulness brings good feeling and creates in one’s mind order just like flow does it on its own way and in shorter time period. Flow experience rather prevents experiencing unpleasant affects. Considering specific research sample, generalizations of the results are limited. This is quantitative research which does not enable to examine phenomenological nuances of flow experience that are usually examined. Qualitative research, but also personality characteristics, age of musicians and length of musical practise would give another view on examined relations.

Despite some limitations, our results confirm theoretical assumptions and research studies. They refer to the function of flow experience in musical activity and especially to life meaningfulness as important factor of subjective well–being.

*Keywords:* flow experience, life meaningfulness, subjective well–being, affectivity, satisfaction with life, musical activities

---

## Úvod

Odpoveď na otázku, čo prispieva k dobrému životu, ponúkajú mnohé konštrukty. Ich operacionalizácia vychádza z dvoch odlišných filozofických tradícií. Hedonický prístup porovnáva dobrý život s prežívaním potešenia, pohodlia, radosti, zaraďuje sa sem subjektívna pohoda, ktorá má afektívny a kognitívny komponent (Diener, 1984). Eudaimonický prístup porovnáva dobrý život s ľudskou schopnosťou dobre fungovať v zmysle motivácie k

dosahovaniu zmysluplných cieľov, zaraďuje sa sem psychologická pohoda (Ryff & Keys, 1995), ktorá obsahuje okrem iných aj dimenziu zmysel života (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011). Oba prístupy majú rozdielne dôsledky na prežívanie celkovej pohody. Eudaimónia zlepšuje základnú úroveň pohody, zatiaľ čo hedónia má prechodnejší efekt. Spolu však prispievajú k celkovej väčšej pohode ako keď je človek orientovaný len na jeden z nich (Seligman, 2002). Snahou niektorých psychológov je oba prístupy integrovať (napr. Peterson, Park, & Seligman, 2005; Keyes, 2007).

Subjektívna pohoda je chápaná ako súčasť kvality života (Levin & Chatters, 1998), ale existujú aj iné prístupy nazerania na ich spoločný vzťah (Ďzuka, 2004). Výskumy subjektívnej pohody sa často zameriavajú na jej determinanty, medzi ktoré patria vonkajšie, situačné, demografické faktory aj vnútorné, individuálne, osobnostné faktory, ktoré moderujú a mediujú vplyv životných okolností (Ďzuka & Dalbert, 1997; Mareš, 2001; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Ďalšie faktory vyplývajú z teórie diskrepancie (Diener et al., 1999), teórie potrieb, teórie cieľov a teórie činnosti (Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

Koncept zážitku prúdenia (flow) patrí k teórii činnosti a nesie znaky hedonického aj eudaimonického dobrého života (Waterman, 1993; Moneta, 2004). Do češtiny sa flow prekladá ako plynutí, pohroužení, ponoření do činnosti, stržení činností (Kirchner in Křivohlavý, 2006). Křivohlavý (2006) používa výraz zaujatie. Macková (2003, 2006) zvolila slovo prúdenie resp. zážitok prúdenia, ktoré podľa nej najlepšie vystihuje stav radostného pohltienia činnosťou, pri ktorom je jednotlivec v intenzívnom kontakte so sebou i s okolím v danej chvíli činnosti. Prúdenie je možné zažiť takmer pri každej činnosti, ale pravdepodobnejší je jeho výskyt pri štruktúrovaných činnostiach ako tvorba umeleckých výtvorov alebo šport, kedy sa jedná o určitý druh fyzickej aktivity. Tvorba hudby je jednou z činností, pri ktorej je vysoká pravdepodobnosť zažívať prúdenie (Csikszentmihalyi, 1996). Zážitok prúdenia je odlišný od vrcholného výkonu (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999), vrcholného zážitku (Maslow, 2000) a silných zážitkov pri hudbe (Gabrielsson, 2011), ale môže sa objaviť aj pri nich. Zážitok prúdenia má o to väčší dosah na subjektívnu pohodu, čím je jeho frekvencia a intenzita v každodennom živote väčšia (Moneta, 2004). Funguje tu aj paradox šťastia, ktorý Csikszentmihalyi (1996) stotožňuje so subjektívnou pohodou, a podľa ktorého sa šťastie dostaví ako vedľajší produkt realizovania zmysluplných aktivít (Martin, 2008). Zážitok prúdenia môže aj nepriamo pôsobiť na subjektívnu pohodu svojimi účinkami, ktoré uvádza Csikszentmihalyi (1994). Niekoľko výskumov potvrdilo súvislosť medzi zažívaním prúdenia a rôznymi indikátormi subjektívnej pohody. U študentov hudby Fritz a Avsec (2007) zistili, že niektoré aspekty zážitku prúdenia sú významne pozitívne spojené so všetkými komponentmi subjektívnej pohody. Asakawa (2004, 2010) dokázal, že vysokoškólači, ktorí zažívali častejšie zážitok prúdenia boli aj sebavedomejší, menej úzkostní, a používali častejšie aktívne copingové stratégie. V štúdiu Clarke a Hawort (1994) objavili pozitívnu koreláciu prúdenia aj so sebaúctou a mentálnym zdravím.

Súvislosť prúdenia a životnej zmysluplnosti nie je jasne teoreticky analyzovaná. Nachádzame ju v cieľových hodnotách, ktoré sa týkajú dosahovania cieľov (Křivohlavý, 2006). Prítomnosť a investovanie energie do realizácie cieľov sú neopomenuteľnou súčasťou zmysluplnosti života (Klinger, 1977; Csikszentmihalyi, 1996). Vnášajú do mysle poriadok, podporujú sústredenie pozornosti a záväzok voči zmysluplným činnostiam, ktoré súvisia

s cieľmi (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011). Mať jasné ciele a investovať do nich energiu je zároveň jednou z podmienok zážitku prúdenia. Cieľ prúdenia môže byť bezprostredný (napr. vynikajúca interpretácia skladby) alebo dlhodobý (napr. stať sa vynikajúcim hudobníkom) (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011). Tieto ciele prúdenia môžu byť pre jednotlivca natoľko významné, že sa môžu prelínať alebo byť dokonca totožné s cieľmi tvoriacimi jeho zmysel života. Druhú súvislosť vidíme v inštrumentálnych hodnotách, ktoré sa týkajú spôsobu života (Křivohlavý, 2006). Ľudia sa vedome či nevedome stotožňujú s určitým životným štýlom. Predpokladáme, že autotelický spôsob zainteresovania do činností (vykonávanie činností kvôli nim samotným, lebo prinášajú radosť), ktorý je charakteristický pre prúdenie, môže byť zmysluplným spôsobom žitia. Aj samotné zážitky prúdenia môže človek vnímať ako zážitky naplňujúce jeho život zmyslom. Tiež si môže ceniť jeho dôsledky ako zlepšovanie zručností, dosahovanie úspechov a celkový osobnostný rast (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh, & Nakamura, 2005; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Výskumne sa vzťah prúdenia a životnej zmysluplnosti venovalo len niekoľko štúdií. Zistený bol medzi nimi pozitívny vzťah, ale zmysel života bol skúmaný ako súčasť psychologickéh pohody (Steele & Fullagar, 2009). Asakawa (2004) tiež preukázal, že vyššia miera zažívania prúdenia je spojená s vyššou mierou tzv. jujitsu-kan (japonského konceptu týkajúceho sa pocitu naplnenia života a psychologickéh pohody) a v ďalšej štúdií aj s vôľou k zmysluplnému životu (týka sa motivácie, nádeje, cieľov, pohľtenia hodnotnými činnosťami, demonštrácie schopností atď.) (Asakawa, 2010).

Na spojitosť zmyslu života a prežívania dobrého pocitu poukázal už Frankl (1995). Hodnoty a ciele, ktoré naplňajú život zmyslom, a progres pri ich realizácii výrazne prispievajú k celkovej úrovni prežívania subjektívnej pohody (Brunstein, 1993; Myers & Diener, 1995; Emmons, 2003). Zmysel života má podľa Popielskiého (2005) priamy súvis s kvalitou života. Kováč (2001) dokonca považuje zmysel života za jej univerzálny princíp. Aj ďalší autori dokázali, že prítomnosť zmyslu života je významnou charakteristikou, ktorá sa okrem subjektívnej pohody pozitívne viaže aj s mentálnym zdravím a negatívne s depresiou (Zika & Chamberline, 1992). Hľadanie zmyslu života má opačný charakter korelácie v prípade, že hľadanie zmyslu života je dlho neúspešné (Park, Park, & Peterson, 2010). Štúdiá autorov Reker, Peacock a Wong (1987) zisťovala pôsobenie zmysluplnosti vo vývinovom kontexte. Podľa nich zmysluplnosť života predikuje pohodu meranú pomocou pozitívnych emócií, absenciou negatívnych emócií a pocitu fyzickéh zdravia. King, Hicks, Krull a Gaiso (2006) tvrdia, že pozitívne emócie a nálada zvyšujú prežívanie zmysluplnosti pri zmysluplných činnostiach, ale znižujú prežívanie zmysluplnosti pri nezmysluplných činnostiach. Pozitívna nálada tak môže zvýšiť citlivosť a pripravenosť na zmysluplné životné situácie. Napriek vzťahu zmysluplnosti života a pozitívnej afektivity, nazývanej šťastie (Diener, 1984), sa objavila otázka, či zmysluplný život je vždy šťastný život a naopak. Baumeister (1991, s. 209) zdôrazňuje, že „šťastie nie je to isté ako zmysluplnosť, ale sú medzi nimi dôležité spojenia.“ Zmysluplný život chápe ako nevyhnutnú, ale nedostatočnú podmienku šťastia. Je možné mať zmysel života a pritom neprežívať šťastie, ale je menej pravdepodobné prežívať šťastie v živote, ktorý nemá zmysel.

## Metodika

### *Výskumný cieľ*

V našom výskume sme sa zamerali na študentov hudby, pretože pre túto špecifickú skupinu ľudí sú hudobné činnosti dôležitou náplňou ich života, ktoré sú zároveň významným zdrojom zážitkov prúdenia. Zaujímali sme sa o to, aké hudobné činnosti robia študenti hudby najradšej, ktoré umožňujú zažívať prúdenie. Ďalej bolo našim cieľom preskúmať vzájomné vzťahy medzi zážitkom prúdenia, životnou zmyslupnosťou a subjektívnou pohodou. Bolo to z dôvodu zhodnotenia hedonicko–eudaimonického charakteru zážitku prúdenia a zistenia jeho detailnejšie neanalyzovanej súvislosti so životnou zmyslupnosťou. Napokon sme chceli zistiť ako spoločný výskyt zážitku prúdenia a životnej zmyslupnosti predikuje subjektívnu pohodu študentov hudby.

### *Výskumný súbor*

Výskumný súbor bol získaný príležitostným výberom na Hudobnej a tanečnej fakulte Vysokej školy múzických umení v Bratislave. Bol zameraný na študentov vykonávajúcich a študujúcich hudobné činnosti. Výskumný súbor tvorilo 96 respondentov, z ktorých bolo 37 mužov (38,5%) a 59 žien (61,5%). Ich vekový priemer bol 23,2 rokov ( $SD = 3,41$ ). Respondenti študovali rôzne študijné programy ako klávesové nástroje (17,7%), cirkevná hudba (1%), strunové nástroje (26%), dychové nástroje (19,8%), skladba (5,2%), dirigovanie (2,1%), spev (19,8%), teória hudobného umenia (4,2%), hudobný manažment (2,1%) a pedagogické zameranie (2,1%). Každý z nich uviedol hlavnú hudobnú činnosť, ktorej sa venuje, čo bola buď hra na hudobnom nástroji (78,2%), spev (20,8%) alebo skladba (1%). Priemerná dĺžka venovania sa hlavnej hudobnej činnosti bola 13,59 rokov ( $SD=4,13$ ).

Špecifikom študijných programov vyučovaných na tejto fakulte je prevažne individuálna forma výučby, čo komplikovalo zber údajov. Na základe povolenia dekanky fakulty a pedagógov sme osobne administrovali sadu dotazníkov v papierovej podobe vo všetkých ročníkoch (bakalársky stupeň 76,1%, magisterský stupeň 22,9%, doktorandský stupeň 1%). Vyplňanie dotazníkov prebiehalo počas niekoľkých prednáškových a seminárnych hodín. Čas vyplnenia dotazníkov bol individuálny, pohyboval sa v rozmedzí 20 až 30 minút. Všetci sa zúčastnili výskumu dobrovoľne a anonymne. Boli oboznámení s cieľom, podmienkami výskumu, využitím dát aj spôsobom vyjadrenia súhlasu so spracovaním dát. Nebola im poskytnutá žiadna odmena za vyplnenie dotazníkov.

### *Meracie nástroje*

Respondenti vyplnili súbor dotazníkov obsahujúci sociodemografické otázky a merajúce úroveň vybraných pozitívnych psychologických atribútov života. Na meranie zážitku prúdenia bola použitá Škála frekvencie zážitku prúdenia a úroveň zmyslupnosti života sme merali Škálou životnej zmyslupnosti. Ako indikátory komponentov subjektívnej pohody boli použité Škála pozitívneho a negatívneho afektu a Škála spokojnosti so životom.

**Škála frekvencie zážitku prúdenia** (Dispositional Flow Scale–2 – DFS–2; Jackson & Eklund, 2004) zisťuje ako často sa vyskytuje zážitok prúdenia pri určitej fyzickej činnosti. Bola vytvorená na základe konceptu zážitku prúdenia, ktorý postuloval Csikszentmihalyi (1996, s. 12) ako „stav, v ktorom sú ľudia tak ponorení do určitej činnosti, že nič iné sa im nezdá dôležité. Tento samotný zážitok je tak radostný, že sa ho ľudia snažia dosiahnuť dokonca i za veľkú cenu, len pre potešenie, ktoré im prináša.“ Je to stav úplného pohltenia činnosťou, ktorý Csikszentmihalyi (1996) charakterizoval 9 dimenziami. Každá dimenzia obsahuje 4 pozitívne formulované položky, spolu 36 položiek. Všetky položky sú hodnotené na 5–bodovej stupnici od 1 (nikdy) po 5 (vždy). Dimenziu rovnováha medzi výzvami a zručnosťami tvoria položky týkajúce sa primeraných zručností na zvládanie výziev (napr. „*Myslím, že som dostatočne schopný čeliť vysokým požiadavkám danej situácie*“), dimenziu splyvanie činnosti a vedomia tvoria položky vzťahujúce sa k spontánnemu a automatickému vykonávanou činnosti (napr. „*Konám automaticky bez prílišného premýšľania*“), dimenziu jasné ciele tvoria položky týkajúce sa jasne definovaných cieľov činnosti (napr. „*Mám jasnú predstavu o tom, čo chcem urobiť*“), dimenziu jednoznačná spätná väzba tvoria položky týkajúce sa získania predstavy o efektivite vlastnej činnosti (napr. „*Počas vykonávania činnosti mám dobré poňatie o tom, nakoľko dobre sa mi darí*“), dimenziu koncentrácia na aktuálnu úlohu tvoria položky ohľadne sústredenia pozornosti na činnosť (napr. „*Som úplne sústredený/á*“), dimenziu pocit kontroly situácie tvoria položky týkajúce sa subjektívneho pocitu kontroly nad dianie (napr. „*Cítim, že dokážem kontrolovať to, čo robím*“), dimenziu strata sebauvedomovania tvoria položky týkajúce sa neprítomnosti vlastného ja vo vedomí (napr. „*Neznepokojujem sa tým, ako prezentujem sám/samu seba*“), dimenziu transformácia času tvoria položky týkajúce sa zmeneného vnímania objektívne plynúceho času (napr. „*Spôsob akým plynie čas sa mi zdá iný ako normálne*“) a dimenziu autotelická skúsenosť tvoria položky súvisiace s radosťou zo samotného vykonávania činnosti (napr. „*Zážitok vo mne zanecháva skvelý pocit*“). Počíta sa skóre pre jednotlivé dimenzie ako aj celkové skóre. Autori škály odporúčajú používať skóre jednotlivých dimenzií, čo poskytuje viac informácií o charaktere prúdenia. Pripúšťajú tiež použitie celkového skóre pri niektorých výskumných otázkach. Vysoké skóre značí častý výskyt zážitku prúdenia resp. jeho jednotlivých charakteristík, nízke skóre značí nízky až žiadny výskyt prúdenia. Keďže predmetom nášho výskumu boli hudobné činnosti, upravili sme inštrukciu. Žiadali sme respondentov, aby svoje odpovede vzťahovali k najobľúbenejšej hudobnej činnosti. Škála má vyhovujúce psychometrické vlastnosti. Bola zistená vysoká reliabilita ako aj konštruktívna a kritériálna validita. Faktorová analýza potvrdila 9–faktorový model škály ako aj model vyššieho rádu s globálnym faktorom prežívania prúdenia (Jackson & Eklund, 2004).

**Škála životnej zmysluplnosti** (ŠŽZ; Halama, 2002) meria stupeň naplnenosti života zmyslom. Halama (2007, s. 56) definuje zmysel života ako „osobný systém presvedčení, cieľov a hodnôt, ktorý človeku umožňuje prežívať, uvedomovať si a riadiť svoj život ako hodnotný, účelný a naplňujúci.“ Po teoretickej stránke vychádza škála z trojkomponentového modelu zmyslu života Rekeru a Wonga (1988), podľa ktorých má zážitok zmysluplnosti kognitívny, motivačný a afektívny komponent. Pozostáva z 18 položiek, z ktorých 6 je formulovaných negatívne. Respondenti vyjadrujú súhlas s položkami na 5–bodovej stupnici od 1 (vôbec nesúhlasím) po 5 (úplne súhlasím). Tvoria ju 3 dimenzie, z ktorých každá má 6

položiek. Kognitívnu dimenziu tvoria položky týkajúce sa celkovej životnej orientácie, pochopenia života a svojho miesta vo svete (napr. „*Svoj život považujem za hodnotný a užitočný*“), motivačnú dimenziu položky ohľadne cieľov, plánov, sily a vytrvalosti pri ich realizácii (napr. „*V mojom živote sú veci, v ktorých sa naplno angažujem*“) a afektívnu dimenziu položky súvisiace so životnou spokojnosťou, naplnenosťou, a v negatívnej rovine znechutením, pocitom jednotvárnosti (napr. „*Som so svojím životom spokojný/á, aj keď je niekedy ťažký*“). Počíta sa skóre dimenzií aj celkové skóre, lebo pri štatistickej analýze sa dimenzie ukázali síce závislé, ale nie zhodné. Čím je vyššie celkové skóre, tým vyššia je úroveň životnej zmysluplnosti. Nízke skóre poukazuje na nízku úroveň životnej zmysluplnosti. Škála má vyhovujúcu reliabilitu, faktorovú štruktúru aj konvergentnú validitu (Halama, 2002).

**Škála pozitívneho a negatívneho afektu** (Positive and Negative Affect Schedule – PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988) zisťuje zvyčajný výskyt a intenzitu pozitívnych aj negatívnych afektívnych stavov, teda ako sa respondenti cítia v priemere. Pozitívna afektivita je charakterizovaná ako prežívanie príjemných emócií a nálad, negatívna afektivita ako prežívanie nepríjemných emócií a nálad (Diener et al., 2002). Škála je tvorená z 2 na sebe nezávislých subškál, ktoré spolu majú 20 položiek. Počíta sa preto len skóre subškál. Prvá zahŕňa 10 prídavných mien opisujúcich pozitívne afekty (napr. „*plný/á záujmu, silný/á*“) a druhá má 10 prídavných mien opisujúcich negatívne afekty (napr. „*skľúčený/á, vystrašený/á*“). Jednotlivé položky sa posudzujú na 5–bodovej stupnici od 1 (vôbec) po 5 (mimoriadne). Vysoké skóre znamená prítomnosť častého a intenzívneho prežívania pozitívneho/negatívneho afektu, a naopak. Boli zistené dobré psychometrické vlastnosti ako vnútorná konzistencia subškál, stabilita v priebehu dvojmesačnej časovej periódy, konvergentná a divergentná validita (Watson et al., 1988).

**Škála spokojnosti so životom** (Satisfaction With Life Scale – SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985, Lewis, Shevlin, Smékal, & Dorahy, 1999) zisťuje celkovú spokojnosť so životom, čiže spokojnosť vo všeobecnosti. Týka sa kognitívneho hodnotiaceho procesu, retrospektívneho pohľadu, pri ktorom sa hodnotí život ako celok (Diener et al., 1985). Škála pozostáva z 5 pozitívne formulovaných položiek (napr. „*Môj spôsob života sa takmer úplne zhoduje s mojím ideálom*“). Respondenti hodnotia jednotlivé položky na 7–bodovej stupnici od 1 (úplne nesúhlasím) po 7 (úplne súhlasím). Čím vyššie je celkové skóre, tým vyššia je spokojnosť so životom, čím je skóre nižšie, tým nižšia je spokojnosť. Škála má dostatočné psychometrické vlastnosti, čo zahŕňa vysokú vnútornú konzistenciu aj stabilitu v čase. Škála stredne až vysoko koreluje s inými škálami na meranie subjektívnej pohody a tiež s osobnostnými charakteristikami (Diener et al., 1985). Český preklad škály má tiež vysokú vnútornú konzistenciu a dokázanú jednodimenzionálnosť (Lewis et al., 1999).

## Výsledky

Pre štatistické spracovanie výskumných dát sme použili program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) pre Windows. Najskôr sme previedli analýzu reliability jednotlivých škál a subškál pomocou Cronbachovej alfy. Výška koeficientov sa ukázala

uspokojivá, všetky koeficienty prekračovali všeobecne prijímanú hranicu 0,70. Konkrétne hodnoty alfa prezentujeme v tabuľke 1.

Tabuľka 1: Koeficienty Cronbachovej alfy pre jednotlivé škály a subškály u študentov hudby

Názov dimenzie	Cronbachova alfa	Názov dimenzie	Cronbachova alfa
DFS-2 – celk.	0,90	DFS-2	–
DFS-2 – rovnováha	0,70	autotelickosť	0,83
DFS-2 – splývanie	0,73	ŠŽZ – celkové	0,90
DFS-2 – ciele	0,87	ŠŽZ – kogn.	0,80
DFS-2 – spätná väzba	0,78	ŠŽZ – motiv.	0,72
DFS-2 – koncentrácia	0,75	ŠŽZ – afek.	0,80
DFS-2 – kontrola	0,83	PANAS – pozitív.	0,83
DFS-2 – sebauvedom.	0,84	PANAS – negatív.	0,82
DFS-2 – čas	0,85	SWLS	0,78

DFS-2 – Škála frekvencie zážitku prúdenia, PANAS – Škála pozitívneho a negatívneho afektu, SWLS – Škála spokojnosti so životom, ŠŽZ– Škála životnej zmysluplnosti

V prvej fáze sme analyzovali deskripcie hudobných činností, ktoré študenti robia najradšej. Jednotlivé odpovede sme obsahovou analýzou kategorizovali. Niektorí uvádzali túto hudobnú činnosť všeobecne, niektorí ju špecifikovali. Pretože sme nechceli prísť o tieto špecifiká zaradením do všeobecnej kategórie, ponechali sme ich. Vytvorili sme tak 10 kategórií, ktoré aj s frekvenciou zastúpenia v jednotlivých kategóriách prezentujeme v tabuľke 2. Výsledky ukazujú, že hudobné činnosti, ktoré robia respondenti najradšej sú hra na hudobnom nástroji, spev, cvičenie na hudobnom nástroji, cvičenie spevu, verejné vystúpenie hry na hudobnom nástroji, spevácke verejné vystúpenie, dirigovanie, komponovanie, počúvanie hudby a štúdium nových poznatkov o hudbe. Tieto činnosti Poledňák (1984) a Krbaťa (1994) rozdeľujú do všeobecnejších kategórií na produktívne, reprodukčné, percepčné, ale aj teoretické a vedecké hudobné činnosti.

Tabuľka2: Kategórie najradšej vykonávaných hudobných činností

najradšej vykonávané hudobné činnosti	N	%
hra na hudobnom nástroji	38	39,6
spev	14	14,6
cvičenie na hudobnom nástroji	15	15,6
cvičenie spevu	2	2,1
verejné vystúpenie hry na hudobnom nástroji	16	16,7
spevácke verejné vystúpenie	4	4,2
dirigovanie	2	2,1
komponovanie	3	3,1
počúvanie hudby	1	1



štúdium nových poznatkov o hudbe	1	1
spolu	96	100

V druhej fáze sme korelačnou analýzou (Pearson) analyzovali vzájomné vzťahy medzi frekvenciou zážitku prúdenia, životnou zmyslupnosťou a subjektívnou pohodou. Výsledky sú zobrazené v tabuľke 3.

Tabuľka 3: Korelácia medzi prúdením, zmyslupnosťou života a subjektívnou pohodou

	ŠŽZ – celk.	ŠŽZ – kogn.	ŠŽZ – motiv.	ŠŽZ – afek.	PANAS – pozitív.	PANAS – negatív.	SWLS
DFS–2 – celk.	0,26**	0,23*	0,22*	0,27**	0,25*	– 0,30*	0,25*
DFS–2 – rovnováha	0,14	0,12	0,14	0,11	0,16	– 0,27**	0,23*
DFS–2 – splývanie	0,09	0,11	0,01	0,12	– 0,03	– 0,26*	0,14
DFS–2 – ciele	0,32**	0,30**	0,35**	0,19	0,28**	– 0,32**	0,20
DFS–2 – spätná väzba	0,11	0,12	0,04	0,13	0,09	– 0,11	0,07
DFS–2 – koncentrácia	0,09	0,01	0,18	0,09	0,19	– 0,21*	0,09
DFS–2 – kontrola	0,20	0,20	0,17	0,17	0,17	– 0,35**	0,16
DFS–2 – sebauvedom.	0,14	0,14	0,01	0,21*	0,12	0,02	0,17
DFS–2 – čas	0,07	0,02	0,06	0,14	0,06	0,01	0,08
DFS–2 – autotelickosť	0,27**	0,23*	0,25*	0,23*	0,33**	– 0,26*	0,22*
ŠŽZ – celk.	–	–	–	–	0,65**	– 0,40**	0,51**
ŠŽZ – kogn.	–	–	–	–	0,57**	– 0,34**	0,48**
ŠŽZ – motiv.	–	–	–	–	0,65**	– 0,34**	0,37**
ŠŽZ – afek.	–	–	–	–	0,51**	– 0,40**	0,51**

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

ŠŽZ – Škála životnej zmyslupnosti, PANAS – Škála pozitívneho a negatívneho afektu, SWLS – Škála spokojnosti so životom, DFS–2 – Škála frekvencie zážitku prúdenia

Čo sa týka Škály zmyslupnosti života, najsilnejšie vzťahy sa ukázali medzi jej celkovým skóre ako aj jednotlivými dimenziami a celkovým skóre Škály frekvencie zážitku prúdenia, a dimenziami jasné ciele, pocit kontroly situácie, autotelická skúsenosť. Okrem toho, u kognitívnej dimenzie zmyslupnosti života sa tiež ukázala vyššia korelácia s dimenziou strata sebauvedomenia. Podobne aj pri subškálach pozitívna a negatívna afektivita boli najvyššie korelácie s celkovým skóre prúdenia a jeho dimenziami jasné ciele, autotelická skúsenosť. Negatívna afektivita mala tiež výraznejší vzťah s dimenziou rovnováha výziev a zručností, splývanie činnosti a vedomia, koncentrácia na úlohu, pocit kontroly situácie. Škála spokojnosti so životom koreluje najmä s celkovým skóre prúdenia a dimenziami rovnováha výziev a zručností, jasné ciele, autotelická skúsenosť.

Výrazné vzťahy sa ukázali medzi životnou zmyslupnosťou a komponentmi subjektívnej pohody. Najsilnejšie korelácie boli medzi celkovým skóre životnej zmyslupnosti a všetkými komponentmi subjektívnej pohody. Kognitívna a afektívna dimenzia životnej zmyslupnosti najsilnejšie súvisela s pozitívnou afektivitou a negatívnou afektivitou. Motivačná dimenzia mala výrazný vzťah len s pozitívnou afektivitou.

Vzhľadom na to, že sme chceli zistiť, či možno vysvetľovať variabilitu hodnôt komponentov subjektívnej pohody prítomnosťou lineárnej kombinácie prúdenia a životnej zmyslupnosti, v tretej fáze sme previedli tri viacnásobné regresné analýzy (enter). Závislými premennými boli pozitívna afektivita, negatívna afektivita a spokojnosť so životom. Nezávislými premennými boli celkové skóre Škály frekvencie zážitku prúdenia a celkové skóre Škály zmyslupnosti života, keďže sú v týchto škálach silné korelácie medzi dimenziami. Výsledky regresných analýz znázorňujú tabuľky 4 a 5.

Tabuľka 4: Viacnásobné regresné analýzy prúdenia a životnej zmyslupnosti na pozitívnu afektivitu, negatívnu afektivitu, spokojnosť so životom

Premenné	štandardizovaný beta koeficient	t – hodnota	signifikancia
Predikcia PA			
DFS–2	0,083	1,021	0,310
ŠŽZ	0,652	7,676	0,000
Predikcia NA			
DFS–2	–0,209	–2,177	0,032
ŠŽZ	–0,343	–3,564	0,001
Predikcia SWLS			
DFS–2	0,122	1,329	0,187
ŠŽZ	0,477	5,208	0,000

DFS–2 – Škála frekvencie zážitku prúdenia, ŠŽZ – Škála životnej zmyslupnosti, PA – pozitívna afektivita, NA – negatívna afektivita, SWLS – Škála spokojnosti so životom

Tabuľka 5: Súhrn výsledkov viacnásobných regresných analýz prúdenia a životnej zmyslupnosti na pozitívnu afektivitu, negatívnu afektivitu, spokojnosť so životom

	R	R <sup>2</sup>	Upravený R <sup>2</sup>	F	signifikancia
Predikcia PA	0,652	0,426	0,413	34,456	0,000
Predikcia NA	0,446	0,199	0,182	11,577	0,000
Predikcia SWLS	0,523	0,273	0,258	17,495	0,000

Výsledky odhalili, že vo všetkých regresných analýzach je životná zmyslupnosť najsilnejší signifikantný prediktor. Model prúdenia a životnej zmyslupnosti vysvetľoval v prípade prvej regresnej analýzy 42,6 % rozptylu hodnôt pozitívnej afektivity ( $F = 34,456$ ,  $p = 0,000$ ). V druhej regresnej analýze sa ukázalo aj prúdenie ako signifikantný prediktor. Spolu so životnou zmyslupnosťou tento model vysvetľoval 19,9 % negatívnej afektivity ( $F = 11,577$ ,  $p = 0,000$ ). Posledná regresná analýza dokázala, že táto kombinácia premenných vysvetľuje 27,3 % variancie hodnôt spokojnosti so životom ( $F = 17,495$ ,  $p = 0,000$ ).

## Diskusia

Výsledky analýz ukázali, že študenti hudby najradšej vykonávajú tvorivé hudobné činnosti, čiže produkciu a reprodukciu, tak ako ich popisuje Poledňák (1984) a Krbaťa (1994). Obdobné zistenia je možné nájsť vo výskume Fritz a Avsec (2007). Práve pri týchto hudobných činnostiach je väčšia pravdepodobnosť výskytu zážitku prúdenia (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996). Je tomu tak preto, lebo tieto hudobné činnosti respondenti radi vykonávajú, zároveň majú pre nich charakter výzvy, a tak je pri nich potrebné podať určitý výkon, čím postupne zdokonaľujú svoje hudobné zručnosti, čo sú dôležité podmienky zážitku prúdenia.

Ďalej výsledky potvrdzujú predpoklad o súvislosti zážitku prúdenia, životnej zmysluplnosti a subjektívnej pohody. Na základe korelačnej a regresnej analýzy je zrejmé, že premenné prúdenie a životná zmyslupnosť sa nevzťahujú k subjektívnej pohode rovnako, pričom sa ukázali najmä rozdiely vo veľkosti vzťahu. Ako najsilnejším korelátom komponentov subjektívnej pohody sa ukázala úroveň životnej zmysluplnosti, menej súviselo so subjektívnou pohodou prúdenie.

Sledovaná pozitívna súvislosť celkových skóre zážitku prúdenia a životnej zmysluplnosti sa preukázala, korelácie mali však nižšiu silu. Takýto vzťah zistili aj Steele, Fullagar (2009) aj Asakawa (2010). Z pohľadu teórie prúdenia môže byť naše zistenie prejavom tzv. životného zaujatia (vital engagement). Nakamura a Csikszentmihalyi (2003) ho chápu ako súlad radostného pohltienia činnosťou a subjektívneho významu. Čiže študenti hudby, ktorí častejšie prežívali prúdenie sú nie len aktívne pohltení tým, čo robia, ale je u nich aj zvýšené prežívanie zmysluplného života ako formy subjektívneho významu v živote. Na úrovni jednotlivých dimenzií zážitku prúdenia sa objavila väčšia súvislosť medzi dimenziou jasné ciele, strata sebauvedomovania, autotelická skúsenosť a dimenziami životnej zmysluplnosti. Možným vysvetlením je, že ciele prítomné v činnosti počas prúdenia sú súčasťou dlhodobějších, ba až celoživotných zmysluplných cieľov. Dočasná strata sebauvedomovania a autotelická skúsenosť môžu študenta hudby vytrhnúť z každodenných starostí, pri čom pocíti dôležitosť týchto momentov pre svoj život. Dá sa tiež uvažovať o tom, že autotelické vykonávanie hudobných činností je tak sebaodmeňujúce a motivuje opakovať činnosť, že je spôsobom angažovania sa do zmysluplného života. Je tiež pravdepodobné, že obľúbené hudobné činnosti, ktoré sa spájajú s prúdením, môžu byť samy osebe zmysluplné. Aj podľa Watermana (1993) činnosti, ktoré dávajú pocit tzv. osobnej výraznosti (personal expressiveness) (napr. intenzívne zainteresovanie a pocit žitia, pocit celostnosti, dojem, že to je to, čo osoba mienila robiť, pocit, že to je to, kto osoba skutočne je), ktorý je podobný zážitku prúdenia, sú zároveň činnosti, ktoré sú vykonávané pretože podporujú rozvoj potenciálu a uskutočňovanie životných cieľov. No nie všetky činnosti vedúce k prúdeniu sú zmysluplné vo význame vyššieho dobra, a nie všetky zmysluplné činnosti spôsobujú zážitok prúdenia (Peterson et al., 2005). Ostatné dimenzie zážitku prúdenia nesúvisia so životnou zmyslupnosťou. Nie je to prekvapujúce, pretože k tejto súvislosti sme neobjavili žiadne podporujúce informácie. Tieto charakteristiky môžu byť cenené v rámci aktuálneho zážitku prúdenia a z dlhodobého hľadiska im nie je pripisovaný význam.

Viacere výskumné zistenia preukázali vzťah celkového skóre zážitku prúdenia so subjektívnou pohodou (napr. Clarke & Haworth, 1994; Asakawa, 2004). Naša štúdia tiež potvrdila pozitívnu súvislosť prúdenia s pozitívnou afektivitou a spokojnosťou so životom,

a negatívnu súvislosť s negatívnou afektivitou, i keď sa preukázali slabšie vzťahy. Poukazuje to na kognitívno–emocionálny charakter prúdenia, hoci emocionálne prežívanie a kognitívne vyhodnotenie zážitku prúdenia sa podľa autorov Peterson et al. (2005) uskutočňuje až po zážitku prúdenia. Interpretáciu výsledkov ponúka koncept tzv. autotelickej osobnosti, ktorá má sklon vychutnávať si život, robiť veci kvôli nim samotným, často zažíva prúdenie, a tak celkovo zažíva viac pozitívnych stavov (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Vzťah s pozitívnou afektiviou môže mať aj iný charakter. Pretože determinantom pozitívnej afektivity je temperament, ktorý reprezentuje behaviorálny aktivačný systém (motivuje k priblíženiu sa odmene) (Watson, Wiese, Vaidya, & Tellegen, 1999; Watson, 2002), je možné, že sklon prežívať častejšie pozitívne afekty dáva predpoklad k častejšiemu prežívaniu prúdenia. Podnecuje ľudí k tomu, aby vyhľadávali príležitosti, pri ktorých je výskyt prúdenia pravdepodobnejší (Fredrickson, 1998). V opačnom zmysle to môže platiť pre negatívnu afektivitu. Čo sa týka jednotlivých dimenzií prúdenia, rovnováha výziev a zručností negatívne súvisela s negatívnou afektivitou a pozitívne so spokojnosťou so životom. Toto zistenie dávame do paralely s teóriou seba–determinácie (Ryan & Deci, 2002), podľa ktorej je potreba kompetencie jednou zo základných psychologických potrieb, ktorú ak človek naplní, cíti sa dobre. Výraznejší súvis bol objavený medzi dimenziami jasné ciele, autotelická skúsenosť a komponentmi subjektívnej pohody. Mať jasnú predstavu o tom, čo treba v každom okamihu činnosti urobiť a potešenie zo samotného vykonávania hudobnej činnosti so sebou prináša do života pozitívne prežívanie. Splývanie činnosti a vedomia, koncentrácia na aktuálnu úlohu a pocit kontroly situácie súviseli negatívne len s negatívnou afektivitou. Vysvetlením môže byť, že tieto charakteristiky neumožňujú študentom hudby uvedomovať si starosti, ktoré im zvyčajne prinášajú nepríjemné emócie. Navyše to podporuje skutočnosť, že pozitívna a negatívna afektivita sú na sebe nezávislé subškály (Watson et al., 1988). Dimenzie strata sebauvedomenia a transformácia času nesúviseli so subjektívnou pohodou, čo je pravdepodobne preto, že sú prežívané zriedka. Navyše sa zdá, že zmenené vnímanie času nie je taká univerzálna charakteristika ako ostatné, obzvlášť pri činnostiach, pri ktorých je potrebné ustrážiť si poňatie o čase pre úspešné vykonanie činnosti (Jackson & Marsh, 1996).

Vzťah zážitku prúdenia k životnej zmysluplnosti a ku komponentom subjektívnej pohody bol približne rovnako silný. Na základe toho usudzujeme, že prúdenie v sebe obsahuje tak hedonické charakteristiky ako sú prežívanie príjemných pocitov a spokojnosti so svojím doterajším životom, ale aj eudaimonické charakteristiky ako dosahovanie cieľov a osobnostný rast. Naše zistenie tak dokazujú teoretické predpoklady (Waterman, 1993; Moneta, 2004).

Výsledky korelačnej analýzy podporujú výskumy týkajúce sa korelácie životnej zmysluplnosti a subjektívnej pohody (napr. Zika & Chamberlain, 1992; Park, Park, & Peterson, 2010). Na úrovni celkového skóre životnej zmysluplnosti, ako aj na úrovni jej jednotlivých dimenzií sa preukázal výrazný pozitívny vzťah životnej zmysluplnosti s pozitívnou afektivitou a so spokojnosťou so životom, a negatívny vzťah s negatívnou afektivitou. Prítomnosť zmyslu života dáva životu pevný kognitívny rámec v podobe presvedčení, umožňuje na motivačnej úrovni vytrvalú snahu o cieľ a na afektívnej úrovni umožňuje prežívanie príjemného pocitu naplnenia (Halama, 2000). Nie vždy však zmysel života predikuje pozitívne afekty (Baumeister, 1991). Prekážky na ceste k cieľu a rôzne negatívne udalosti spôsobia pokles pozitívnych afektov a človek prežíva skôr negatívne

afekty. Napriek tomu, zmysel života udržuje akéhosi „bojovného ducha“, ktorý umožňuje vidieť význam ťažkostí a prekonávať ich. Je tu možné uvažovať aj o opačnom pôsobení pozitívnych afektov na životnú zmyslupnosť. Podľa King et al. (2006) pozitívne afekty hrajú rolu v tom, že človeka nastavujú na osobne zmysluplné situácie.

Pri zisťovaní prediktorov jednotlivých komponentov subjektívnej pohody sa ukázala miera zmyslupnosti života ako silnejšia premenná v porovnaní so zážitkom prúdenia. Len pri negatívnej afektivite nebol natoľko výrazný rozdiel v prediktívnej sile. Najvýraznejším vplyv mala životná zmyslupnosť na pozitívnu afektivitu. Vysvetlenie, prečo častý zážitok prúdenia bol slabším prediktorom, dáva teória adaptácie, podľa ktorej sa môžeme prispôbiť dobrým aj zlým udalostiam, a tak nebudeme prežívať ani nadšenie ani zúfalstvo. Naš emocionálny systém silnejšie reaguje na nové udalosti a tieto reakcie sa časom tlmia (Diener et al, 1999). Inú interpretáciu poskytuje výskum prúdenia u starších osôb (Collins, Sarkisian, & Winner, 2009), kde častejší výskyt prúdenia v priebehu týždňa predikoval nižšiu priemernú úroveň pozitívneho afektu a životnej spokojnosti. Autori predpokladajú, že zážitky prúdenia zvyšujú prežívanie pozitívnych afektov, keď sa objavujú skôr zriedka ako často. Tiež je možné, že vyhľadávanie zážitkov prúdenia je emočná stratégia, ktorú menej šťastní ľudia používajú, aby sa cítili lepšie.

## **Záver**

Vo všeobecnosti výsledky ukázali, že študenti hudby najradšej vykonávajú reproduktívne a produktívne hudobné činnosti, pri ktorých relatívne často zažívajú charakteristiky prúdenia. Zistenia podporili predpoklad o vzájomnej súvislosti zážitku prúdenia, životnej zmyslupnosti a subjektívnej pohody, ale charakter jednotlivých vzťahov je rôzny. Ku komponentom subjektívnej pohody má celkovo silnejší vzťah životná zmyslupnosť, pričom prúdenie sa ukázalo ako významný prediktor len v prípade negatívnej afektivity. Väčšmi teda prispieva k subjektívne dobrému zhodnoteniu pohody životná zmyslupnosť, ktorá vytvára v mysli poriadok, tak ako to robí svojim spôsobom a v kratšom časovom úseku aj prúdenie. Prúdenie skôr zabraňuje výskytu nepríjemných afektov. Ďalej sa ukázalo, že zážitok prúdenia sa slabo, ale pomerne rovnako viaže tak so subjektívnou pohodou ako aj so životnou zmyslupnosťou. To naznačuje, že tieto premenné sú len dvoma z mnohých korelátov prúdenia, a že zážitok prúdenia je sčasti kombináciou hedonického aj eudaimonického prístupu k dobrému životu. Treba poznamenať, že vzhľadom na špecifický výskumný súbor, sme si vedomí limitovaného zovšeobecnenia výsledkov. Prínosné by bolo porovnať rôzne skupiny ľudí, ktorí prežívajú prúdenie pri rôznych činnostiach. Na jednotlivé zisťované vzťahy mohlo mať dopad aj použitie škály, ktorá merala frekvenciu aj intenzitu afektov súčasne. Intenzita nie je považovaná za vhodný ukazovateľ afektívneho komponentu subjektívnej pohody (Diener, Sandvik, Pavot, 1991). Obmedzením môže byť kvantitatívny charakter výskumu, čo neumožňuje zachytiť fenomenologické nuansy prúdenia, ktoré sú zvyčajne zisťované. Kvalitatívny výskum, ale aj zohľadnenie osobnostných charakteristík, veku hudobníkov a dĺžky skúsenosti s určitou hudobnou činnosťou by mohli podať iný pohľad na jednotlivé súvislosti. Napriek istým obmedzeniam, sila našich výsledkov spočíva v tom, že sú podporou

teoretických predpokladov a niektorých výskumov. Poukazujú na detailné súvislosti aspektov zážitku prúdenia pri hudobnej činnosti a na dôležité postavenie životnej zmysluplnosti pri interpretácii subjektívnej pohody.

## Literatura

- Asakawa, K. (2004). Flow Experience and Autotelic Personality on Japanese College Students: How Do They Experience Challenges in Everyday Life. *Journal of Happiness Studies*, 5 (2), 123–154.
- Asakawa, K. (2010). Flow Experience, Culture, and Well-Being : How Do Autotelic Japanese College Students Feel, Behave, and Think in Their Daily Lives. *Journal of Happiness Studies*, 11 (2), 205–223.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of Life*. New York: Guilford Press.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal Goals and Subjective Well-being: A Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (5), 1061–1070.
- Clarke, S. G., & Haworth, J. T. (1994). Flow experience on the daily lives of sixth- form college students. *British Journal of Psychology*, 85 (4), 511–523.
- Collins, A. L., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow and Happiness in Later Life: An Investigation into the Role of Daily and Weekly Flow Experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10 (6), 703–719.
- Csikszentmihalyi, M. (1994) *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium*. New York: HarperPerennial, 1994.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. In A. J. Elliot, & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of Competence and Motivation* (pp. 598–608). New York: The Guilford Press.
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures: Social Empowerment through Personal Growth (Cross-Cultural Advancement in Positive Psychology 2)*. New York: Springer.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542–575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71–75.
- Diener, E., Lucas, R. R., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63–73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the Frequency, Not the Intensity, of Positive and Negative Affect. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective* (pp. 119–139). New York: Pergamon Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276–302.
- Džuka, J. (2004). Kvalita života a subjektívna pohoda – teórie a modely, podobnosť a rozdiely. In J. Džuka (Ed.), *Psychologické dimenzie kvality života* (pp. 42–53). Prešov: Prešovská univerzita v Prešove.
- Džuka, J., & Dalbert, C. (1997). Model aktuálne a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologie*, 41 (5), 385–398.
- Emmons, R.A. (2003). *The Psychology of Ultimate Concerns*. New York: The Guilford Press.
- Frankl, V.E. (1995). *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta.

- Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Psihološka Obzorja/Horizons of Psychology*, 16 (2), 5–17.
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, 2 (3), 300–319.
- Gabrielsson, A. (2011). *Strong Experiences with Music: Music is much more than just music*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Halama, P. (2000). Teoretické a metodologické prístupy k problematike zmyslu života. *Československá psychologie*, 44 (3), 35–44.
- Halama, P. (2002). Vývin a konštrukcia škály životnej zmysluplnosti. *Československá psychologie*, 46 (3), 265–276.
- Halama, P. (2007). *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: SAP.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports: The key to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17–35.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62 (2), 95–108.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Gaiso, A. K. D. (2006). Positive Affect and the Experience of Meaning in Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90 (1), 179–196.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and Void: Inner Experience and the Incentives in People's Lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Kováč, D. (2001). Kvalita života – naliehavá výzva pre vedu nového storočia. *Československá psychologie*, 45 (1), 35–44.
- Krbaťa, P. (1994). *Psychológia hudby (nielen) pre hudobníkov*. Prešov: Matúš.
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada Publishing.
- Levin, J. S., & Chatters, L. M. (1998). Religion, Health, and Psychological Well-Being in Older Adults: Findings From Three National Surveys. *Journal of Aging and Health*, 10 (4), 504–531.
- Lewis, C. A., Shevlin, M. E., Smékal, V., & Dorahy, M. J. (1999). Factor structure and reliability of a Czech translation of The Satisfaction With Life Scale among Czech university students. *Studia Psychologica*, 41 (3), 239–244.
- Macková, Z. (2003). *Šport ako duševný zážitok: Nové trendy v športovej psychológii*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave.
- Macková, Z. (2006). Fenomén prúdenia v širokom kontexte. *Československá psychologie*, 50 (2), 138–147.
- Mareš, J. (2001). Pozitivní psychologie: Důvod k zamyšlení i výzva. *Československá psychologie*, 45 (2), 97–117.
- Martin, M. W. (2008). Paradoxes of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 9 (2), 171–184.
- Maslow, A. H. (2000). *Ku psychológii bytia*. Modra: Persona.
- Moneta, G. B. (2004). The Flow Experience Across Cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5 (2), 115.121.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The Effect of Perceived Challenges and Skills on the Quality of Subjective Experience. *Journal of Personality*, 64 (2), 275–310.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10–19.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89–105). New York: Oxford University Press.

- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2003). The construction of meaning through vital engagement. In C. Keyes, & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (pp. 83104). Washington, DC: APA.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the Search for Meaning Related to Life Satisfaction? *Applied Psychology: Health & Well-Being*, 2 (1), 1–13.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life Versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 6 (1), 25–41.
- Poledňák, I. (1984). *Stručný slovník hudební psychologie*. Praha: Supraphon.
- Popielski, K. (2005). *Noetická dimenzia osobnosti: Psychologická analýza pocitu zmyslu života*. Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and Purpose in Life and Well-Being: A Life-Span Perspective. *Journal of Gerontology*, 42 (1), 44–49.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an Individual Process : Toward a Theory of Personal Meaning. In J. E. Birren, & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent Theories of Aging* (pp. 216–246). New York: Springer Publishing Company.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3–34). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–727.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Steele, J. P., & Fullagar, C. J. (2009). Facilitators and Outcomes of Student Engagement in a College Setting. *The Journal of Psychology*, 141 (1), 5–27.
- Watson, D. (2002). Positive Affectivity: The Disposition to Experience Pleasurable Emotional States. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 106–119). New York: Oxford University Press.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063–1070.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., & Tellegen, A. (1999). The Two General Activation Systems of Affect: Structural Findings, Evolutionary Considerations, and Psychological Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (5), 820–838.
- Waterman, A.S. (1993). Two Conceptions of Happiness : Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social psychology*, 64 (4), 678–691.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the Relation between Meaning in Life and Psychological Well-being. *British Journal of Psychology*, 82 (1), 133–145.