

**Univerzita Palackého v Olomouci**

**Fakulta tělesné kultury**

**ŽIVOTNÁ SPOKOJNOSTĚ A PREŽITOK FLOW AMATÉRSKÝCH A  
PROFESIONÁLNÝCH ŠPORTOVCOV**

**Rigorózná práca**

**2021**

**Pavol HUDEC**

**Univerzita Palackého v Olomouci**

**Fakulta tělesné kultury**

**ŽIVOTNÁ SPOKOJNOST A PREŽITOK FLOW AMATÉRSKÝCH A  
PROFESIONÁLNÝCH ŠPORTOVCOV**

**Rigorózna práca**

**Autor: Mgr. Pavol Hudec**

**Olomouc 2021**

Autor: Mgr. Pavol Hudec

Názov rigoróznej práce: Životná spokojnosť a prežitok flow amatérskych a profesionálnych športovcov.

Pracovisko: Katedra spoločenských vied v kinantropológii

Vedúci rigoróznej práce: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt: Rigorózna práca skúma životnú spokojnosť a prežitok flow medzi skupinou profesionálnych a amatérskych športovcov. Výskum pozostával z využitia dotazníkového zberu dát prostredníctvom online formulára, ktorý tvoril Dotazník životnej spokojnosti (DŽS) podľa Fahrenberga (2001) a Dotazník Flow state scale - 2 vytvorený na základe Csikszentmyhaliy (1990) koncepcie flow autormi Jackson & Eklund (2002). Výskumný súbor tvorilo (n=102) športovcov, z toho (n=58) profesionálnych a (n=44) amatérskych športovcov. Hlavným cieľom práce bolo zistiť a porovnať úroveň životnej spokojnosti a prežitkov flow profesionálnych a amatérskych športovcov. Z výsledkov vyplývajú zistenia, že profesionálni športovci dosahujú vyššiu životnú spokojnosť a flow než amatérsky. Pri hľadaní súvislosti v dosiahnutí flow a životnej spokojnosti sme zistili, že u profesionálnych športovcov dosiahla signifikantný výsledok spojitost' dimenzie „jednoznačná spätná väzba” s celkovou životnou spokojnosťou. Zároveň profesionálni športovci dosahujú signifikantný výsledok v oblasti životnej spokojnosti „práca a zamestnanie” v kontexte s celkovým prežitkom flow. U amatérskych športovcoch sa nám štatistická významnosť nepotvrdila.

Kľúčové slová: šport, profesionál, amatér, športovec, flow, životná spokojnosť, DŽS, FSS-2.

Súhlasím so zapožičiavaním záverečnej písomnej práce v rámci knižničných služieb.

Author: Mgr. Pavol Hudec

Title of rigorous thesis: Life satisfaction and flow experience of amateur and professional athletes.

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor of rigorous thesis: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.

Year of defense: 2021

Abstract: Rigorous work examines life satisfaction and flow experience among a group of professional and amateur athletes. The research consisted of the use of questionnaire data collection through an online form consisting of the Life Satisfaction Questionnaire (DSL) according to Fahrenberg (2001) and the Flow state scale - 2 Questionnaire based on the Csikszentmihalyi (1990) flow concept by Jackson & Eklund (2002). The research group consisted of (n = 102) athletes, of which (n = 58) professional and (n = 44) amateur athletes. The main goal of the work was to determine and compare the level of life satisfaction and flow experiences of professional and amateur athletes. The results show that professional athletes achieve higher life satisfaction and flow than amateurs. In the search for a connection in achieving flow and life satisfaction, we found that for professional athletes, the connection of the dimension „unambiguous feedback“ with overall life satisfaction achieved a significant result. At the same time, professional athletes achieve a significant result in the area of life satisfaction „work and employment“ in the context of the overall flow experience. For amateur athletes, our statistical significance has not been confirmed.

Key words: sport, professional, amateur, athlete, flow, life satisfaction, DŽS, FSS-2.

Prehlasujem, že som rigoróznú prácu spracoval samostatne s odbornou pomocou doc. PhDr. Dany Štěrbovej, Ph.D., uviedol som všetky použité literárne zdroje a riadil sa zásadami vedeckej etiky.

V Olomouci dňa

.....

## **Obsah**

<b>Zoznam grafov</b>	8
<b>Zoznam tabuliek</b>	9
<b>1 ÚVOD</b>	12
<b>2 ŠPORT</b>	15
2.1 Profesionálny a amatérsky športovec	16
<b>3 ŽIVOTNÁ SPOKOJNOSŤ</b>	19
3.1 Faktory životnej spokojnosti	22
3.2 Osobná pohoda (well-being)	23
3.2.1 Prvky osobnej pohody	24
3.2.2 Subjektívna pohoda	24
3.2.3 Teória sebaurčenia	29
3.3 Životná spokojnosť a šport	29
<b>4 FLOW</b>	32
4.1 História a význam flow	32
4.2 Vznik stavu flow	34
4.3 Koncepcia flow	38
4.3.1 Autotelická osobnosť	39
4.4 Prekážky na ceste k dosiahnutiu prežitku flow	39
4.5 Flow z pohľadu lekárskeho vied	42
4.5.1 Neurofyziológia flow	44

4.6 Flow v športe	45
4.6.1 Flow v kontexte rekreačného a profesionálneho športu	49
4.6.2 Flow v športe z hľadiska veku a pohlavia	50
4.7 Flow v kontexte so životnou spokojnosťou	51
4.7.1 Flow a životná spokojnosť v kontexte športu	52
4.8 Vnútorne prostredie športovca	52
4.9 Výskumy flow v športe	55
<b>5 CIELE PRÁCE</b>	59
5.1 Hlavný cieľ rigorózneho práce	59
5.1.1 Vedľajšie ciele	59
5.2 Výskumné otázky	59
<b>6 METODIKA PRÁCE</b>	61
6.1 Dotazník životnej spokojnosti (DŽS)	61
6.2 Dotazník Flow state scale – 2 (FSS-2)	63
6.3 Zber dát	65
6.4 Výskumný súbor	67
6.5 Analýza dát	70
<b>7 VÝSLEDKY</b>	72
7.1 Analýza výsledkov dotazníka životnej spokojnosti (DŽS)	72
7.1.1 Celková životná spokojnosť respondentov	72
7.1.2 Rozdiely medzi kategóriami profesionálnych a amatérskych športovcov v prežívaní jednotlivých oblastí DŽS	74

7.1.3 Vzťah jednotlivých oblastí DŽS (Spearmanovo rho)	77
7.2 Analýza dotazníka Flow state scale - 2 (FSS-2)	81
7.2.1 Reliabilita dimenzii flow	81
7.2.2 Rozdiely medzi kategóriami profesionálnych a amatérskych športovcov v prežitku flow	82
7.2.3 Rozdiely športovcov so zreteľom na vykonávanie individuálneho a kolektívneho športu	86
7.2.4 Vzťah jednotlivých dimenzií flow	96
7.2.5 Najčastejšie prežívané dimenzie flow	99
7. 3 Životná spokojnosť a prežitok flow	100
7.3.1 Vzťah životnej spokojnosti a flow u profesionálnych a amatérskych športovcov	101
7.3.2 Vzťah celkového flow a oblasti životnej spokojnosti u profesionálnych a amatérskych športovcov	102
<b>DISKUSIA</b>	104
<b>ZÁVERY</b>	113
<b>SÚHRN</b>	117
<b>SUMMARY</b>	119
<b>LITERATÚRA</b>	121
<b>PRÍLOHY</b>	136



## Zoznam grafov

Graf 1 Rozloženie výskumného súboru z hľadiska pohlavia	67
Graf 2 Vekové rozloženie respondentov	68
Graf 3 Druh vykonávania športu amatérskych športovcov	68
Graf 4 Druh vykonávania športu profesionálnych športovcov	69
Graf 5 Pracovné zaradenie amatérskych športovcov	69
Graf 6 Celková životná spokojnosť výskumného súboru	72
Graf 7 Celková životná spokojnosť amatérskych športovcov	73
Graf 8 Celková životná spokojnosť profesionálnych športovcov	74
Graf 9 Priemerne dosiahnuté hodnoty v jednotlivých oblastiach DŽS	77
Graf 10 Porovnanie dosiahnutých priemerných hodnôt dimenzii flow profesionálnych a amatérskych športovcov	100
Graf 11 Vzťah životnej spokojnosti a flow (profesionálni a amatérski športovci)	103

## Zoznam tabuliek

Tabuľka 1 Reliabilita v jednotlivých dimenziách flow vykonaných štúdií (Cronbachova alfa) (Jackson & Eklund, 2004, s. 46)	65
Tabuľka 2 Korelácie dimenzií flow (Jackson & Eklund, 2002, výskum 2, in Řezáč, 2007)	65
Tabuľka 3 Miera životnej spokojnosti výskumného súboru	73
Tabuľka 4 Porovnanie priemerných dosiahnutých hodnôt oblastí životnej spokojnosti	74
Tabuľka 5 Mann-Whitney U test pre oblastí životnej spokojnosti	75
Tabuľka 6 Najčastejšie prežívané oblasti DŽS u profesionálnych športovcov (jednovýberový T-test)	76
Tabuľka 7 Najčastejšie prežívané oblasti DŽS u amatérskych športovcov (jednovýberový T-test)	76
Tabuľka 8 Korelačná analýza životnej spokojnosti celkového výskumného súboru	77
Tabuľka 9 Korelačná analýza oblastí životnej spokojnosti amatérskych športovcov (Spearmanovo rho)	78
Tabuľka 10 Korelačná analýza oblastí životnej spokojnosti profesionálnych športovcov	79
Tabuľka 11 Reliabilita dimenzii flow (Cronbachova alfa)	81
Tabuľka 12 Rozdiely v dimenziách flow u profesionálnych a amatérskych športovcov	83
Tabuľka 13 Mann - Whitney U test pre dimenzie flow u profesionálnych a amatérskych športovcov	83
Tabuľka 14 Porovnanie priemerných dosiahnutých hodnôt zisťovaných oblastí (T – test pre nezávislé výbery).	84
Tabuľka 15 Levenov test pre rovnosť rozptylu a T - test pre rovnosť priemeru	85
Tabuľka 16 Rozdiely v dimenziách flow u celkového výskumného súboru s rozdelením na individuálne a kolektívne športy	86

Tabuľka 17 Mann - Whitney U test pre dimenzie flow u celkového výskumného súboru s rozdelením na individuálne a kolektívne športy	87
Tabuľka 18 T - test pre rovnosť priemeru na vzorke športovcov	88
Tabuľka 19 Levenov test pre rovnosť rozptylu na vzorke športovcov	88
Tabuľka 20 Rozdiely v dimenziách flow u profesionálnych športovcov s rozdelením na individuálny a kolektívny šport	90
Tabuľka 21 Mann - Whitney U test u profesionálnych športovcov s rozdelením na individuálny a kolektívny	90
Tabuľka 22 T - test pre rovnosť priemeru na vzorke profesionálnych športovcov	91
Tabuľka 23 Levenov test pre rovnosť rozptylu na vzorke profesionálnych športovcov	92
Tabuľka 24 Rozdiely v dimenziách flow u amatérskych športovcov s rozdelením na individuálny a kolektívny šport	93
Tabuľka 25 Mann - Whitney U test pre dimenzie flow u amatérskych športovcov s rozdelením na individuálny a kolektívny šport	94
Tabuľka 26 T - test pre rovnosť priemeru amatérskych športovcov v kontexte s individuálnym a kolektívnym druhom vykonávania športu a dimenziami flow	94
Tabuľka 27 Levenov test pre rovnosť rozptylu amatérskych športovcov v kontexte s individuálnym a kolektívnym druhom vykonávania športu a dimenziami flow	95
Tabuľka 28 Korelačná analýza dimenzií flow celkového výskumného súboru	96
Tabuľka 29 Korelačná analýza dimenzií flow amatérskych športovcov	97
Tabuľka 30 Korelačná analýza dimenzií flow profesionálnych športovcov	98
Tabuľka 31 Početnosť prežívania jednotlivých dimenzií flow u profesionálnych športovcov (jednovýberový T-test)	99
Tabuľka 32 Početnosť prežívania jednotlivých dimenzií flow u amatérskych športovcov (jednovýberový T-test)	99

Tabuľka 33 Vzťah celkovej životnej spokojnosti a dimenzie flow u profesionálnych a amatérskych športovcov (Kendallove tau)	101
Tabuľka 34 Vzťah celkovej životnej spokojnosti a dimenzie flow u profesionálnych a amatérskych športovcov (Spearmanovo rho)	101
Tabuľka 35 Vzťah celkového flow a oblasti životnej spokojnosti u profesionálnych a amatérskych športovcov (Kendalloveho tau)	102
Tabuľka 36 Vzťah celkového flow a oblasti životnej spokojnosti u profesionálnych a amatérskych športovcov (Spearmanovo rho)	102

# 1 ÚVOD

Šťastie, spokojnosť či blaho v modernom ponímaní well-being. Význam týchto slov sa spája so životom ľudí v priebehu celej histórie a vývoja ľudstva. Životná spokojnosť je oblasť, do ktorej patrí súhrn vzťahov a postojov človeka ku svojmu okoliu. To, akým spôsobom nazeráme na seba a svoje okolie, ovplyvňuje mnoho činiteľov. Každý sa narodíme ako jedinečný a unikátny produkt spojený z génov otca a matky. To, kým sme, aké máme charakterové črty, fyzický vzhľad, je výsledkom života našich rodičov, ich predchádzajúcich generácií, životného štýlu a prostredia, ktoré nás počas života obklopuje.

Spokojnosť so životom je oblasť výskumu, ktorá bola rozsiahle študovaná u starších populácií. Často sa používa ako index úspešného starnutia a niekedy sa považuje za synonymum duševného zdravia. Hovorí sa, že celkovú životnú spokojnosť tvorí súhrn vzťahov a postojov človeka ku svojmu okoliu. Témy a výskumy zaoberajúce sa pozitívnymi aspektmi ľudských životov začali získavať na intenzite približne od 80. rokov dvadsiateho storočia. Predtým sa v spoločnosti, ale aj vede kládol dôraz skôr na negatívne aspekty. Blatný (2005) píše, že v súčasnosti prevláda zvýšená pozornosť v rámci riešenia pozitívnych aspektov ľudských životov. Životná spokojnosť je veľmi subjektívny pojem zahŕňajúci mnoho oblastí, ktoré vzájomne súvisia a ovplyvňujú každodenný život človeka. Subjektivita človeka so sebou nesie rôzne predstavy, kroky a ciele o tom, ako jedinec chce prežiť svoj život. Tak je tomu aj pri výbere povolania resp. aktivít, ktoré človek vo svojom živote vykonáva. Jedna z možností je šport.

Ak by sme sa viacerých ľudí osobitne opýtali, čo prvé im napadne pod pojmom šport alebo športová činnosť, tak je viac než pravdepodobné, že ich odpovede sa budú líšiť. Zväčša z môjho pohľadu, človeku napadne šport, s ktorým má, resp. mal jedinec skúsenosť, či pozitívnu alebo naopak negatívnu. Športov je veľké množstvo, delia sa napr. na kolektívne a individuálne, indoorové a outdoorové a ich vykonávanie sa odohráva na viacerých úrovniach výkonnosti.

Keď na šport ako segment pozeráme z nadhľadu a hľadáme pojem, ktorý má úplne odlišný význam ako šport, no zároveň vo svojej podstate zahŕňa podobnú štruktúru, napadá nám pojem jedlo. Prečo? Oba sú všeobecné pojmy a každý si pod nimi môže predstaviť rozličné jedlo resp. šport. Avšak všeobecne plnia svoju funkciu, význam (jedlo slúži k jedeniu, šport ku športovaniu). To, aký druh športu si vyberieme, aký charakter bude mať, je v rovnakom

význame aj pri jedle. Niektorí športujú silovo, iní naopak vytrvalo. Nedá sa všeobecne povedať, že to je dobré, ale naopak ani zlé. Môže to povedať človek, ktorý konkrétne šport vykonáva a má k nemu určitú emočnú väzbu a vrodené genetické predpoklady (dĺžka paží, výška, prevaha druhu svalových vlákien atď.). V skratke má presvedčenie, ktoré ho udržiava v konkrétnej činnosti, tak ako pri jedle napr. vegetariána. Šport ako aj jedlo sa s evolúciou doby transformovali.

Športová činnosť je charakteristická silnou emocionalitou, ktorá je daná záťažovým a súčasne príťažlivým programom športu. Náročný program športovej činnosti najmä u profesionálov vedie k zvyšovaniu aktívnej úrovne, prostredníctvom ktorej sa pri vykonávaní športovej činnosti mobilizujú fyzické, psychické a duševné sily organizmu. Každý športový výkon si vyžaduje vhodnú aktívnu úroveň. Pokiaľ je aktívna úroveň príliš nízka alebo príliš vysoká, tak to nemá na výkon vhodný vplyv.

Šport má mnoho tvárí, čo prispieva k jeho variabilite a množstvu hodnotiacich kritérií. Vzájomné porovnávanie v pretekoch, súťažiach a zápasoch je jedným z hlavných prostriedkov ako zmerať celkovú kvalitu tréningom nadobudnutých zručností a schopností. Porovnávanie je neoddeliteľná súčasť športu, bez nej by nielenže väčšina športov nemohla fungovať, ale chýbala by tam tá súťažná „esencia“ konkurencie, ktorá vytvára záujem v spoločnosti. Na základe záujmu sa prostredníctvom ľudských emócií vytvárajú rôzne športové tábory fanúšikov, ktoré prispievajú k celkovej popularite športu. Tieto tábory dokážu častokrát svojím emočným zainteresovaním pozitívne prispieť k počínaniu si svojho športovca, resp. tímu v konfrontáciách s konkurenciou.

Keď sa pozrieme na dôvody, ktoré vedú k vykonávaniu športu, resp. želaná cieľová položka z vykonávania športu je pozitívny pocit. Avšak to, či sa pozitívny pocit dostaví, je priamo závislé od prežívania a osobnej reality konkrétnej osoby v konkrétnej situácii. Vykonávanie totožného športu môže u osôb spôsobovať rôzne pocity. Samotná povaha a dĺžka pocitov vo vykonávaní športu má výrazný vplyv na to, či sa v ňom jedinec bude zlepšovať a dosahovať úspechy. Pokiaľ bude jedinec vykonávať šport s pozitívnymi pocitmi (radosť, šťastie, vášeň) je veľký predpoklad, že v ňom zotrúva aj napriek možným neúspechom, čo sa v konečnom dôsledku môže priamo odzrkadliť aj na úspechu.

Téma, ktorú som si zvolil na spracovanie rigorózneho práce, pojednáva o životnej spokojnosti a prežitku flow v kontexte amatérskych a profesionálnych športovcov. Keďže

životná spokojnosť a flow sú pojmy, ktoré v súčasnosti dostávajú čoraz viac pozornosti najmä v oblasti skúmania ľudských životov, výber uvedenej témy práce je aj z uvedenej aktuálnosti témy, ale aj smerovania odboru pozitívnej psychológie a môjho vlastného záujmu pozorovať, akým spôsobom vplýva životná spokojnosť a flow na profesionálnych a amatérskych športovcov. Predkladaná práca má priniesť teoretický prehľad poznatkov skúmanej problematiky a praktickú analýzu, vrátane výsledkov, ktoré zobrazia pohľad na to, ako jednotlivé skupiny športovcov vnímajú seba v oblastiach života a dimenzii flow. Zároveň má analyzovať, aké sú badateľné rozdiely a vzájomné súvislosti medzi jednotlivými kategóriami športovcov v životnej spokojnosti a prežitku flow.

Súčasťou cieľov práce je aj využiteľnosť poznatkov, ktoré obsah práce poskytuje. Chceme, aby táto práca a poznatky v nej neslúžili len ako súbor rozširujúci databázu kvalifikačných prác. Informácie a výsledky by mohli využiť napr. športoví tréneri, športovci či športové organizácie, v rámci širšieho povedomia o zlepšení prístupu k rozvoju športovca, nielen z hľadiska rozvoja a dosahovania individuálnych či tímových cieľov športovca, ale aj z pohľadu na celkovú životnú spokojnosť jedinca v spoločnosti.

## 2 ŠPORT

Šport je smer, ktorého počiatky siahajú do obdobia existencie starovekých národov. Svoje prínosy k životnej harmónii o ňom boli známe už v antickom Grécku. Grécky národ dal športu zmysluplnú štruktúru a systém, ktorého hlavnou úlohou bolo vychovávať človeka ako po stránke fyzickej, tak aj duševnej (Zamarovský, 1990). V súčasnosti toto športové krédo poznáme pod názvom kalokagathia (kalos - krásny, agathos - šľachetný). Tento pojem vyjadroval etický štandard ľudského konania, o ktorý sa opierali mnohé významné osobnosti ako napr. Aristoteles, Hippokrates, Platón a mnohí ďalší (Grexa & Strachová, 2018). V súlade s vyššie uvedeným krédom Oborný (2015) píše, že kalokagathia je stimulom nielen pre šport, ale aj pre rôzne formy kultúrnych a pohybových aktivít človeka žijúceho v súčasnej dobe.

Šport je inštitucionalizovaná pohybová aktivita motivovaná zvýšením celkovej kondície, osobným prežitkom či cieľným výsledkom alebo výkonom (Sekot, 2008). Šport predstavuje zábavnú a prípravnú motoriku. Ako môžeme postupným vývojom doby badať, tak v športe dochádza ku zmenám v psychologickú paradigme. Ako následok je zmena ponímania toho, čo v športe zohráva najdôležitejšiu úlohu. Z historického hľadiska môžeme bezpodmienečne povedať, že ide o výkon a jeho zlepšovanie. (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006). Sekot (2008) píše, že šport ako sociálno-kultúrny jav sa mení v kontexte miesta a času, no jeho podstata radosti zo zdravého pohybu stále prežíva aj napriek civilizačným nástrahám každodennosti.

Oborný (2015) dospel k názoru, že:

Šport je vynikajúca, svojím spôsobom špecifická a nenahraditeľná „príležitosť“ ako preniknúť do hĺbín svojej bytosti. Predovšetkým šport, lepšie povedané príslušná športová aktivita, ktorá vyžaduje od človeka „všetko“, čo ponúka rezervoár jeho bytostných a imanentných síl. V takých okamihoch môžeme hovoriť o autenticite ľudského bytia v plnej sile a zážitkovej nenahraditeľnosti. (s. 27)

Zo sociologického hľadiska má šport podľa Sekota (2008) nesmierne podnetný vzťah so spoločnosťou, ktorý sa zrkadlí v názoroch na svet, hodnotové smerovanie, politické postoje či ideologické východiská. Zatiaľ čo pre jedných môže šport byť alfou a omegou životného



smerovania, pre iných môže predstavovať neodmysliteľnú formu pasívneho prijímania vzrušujúcich foriem rozptýlenia a pre ďalších je len okrajovou stránkou každodennosti.

Jedným z oporných významov športu je jeho rozmanitosť a dynamika všestranného vývinu. V súčasnosti sú stovky športových disciplín, ktoré majú charakteristické znaky športu. Na základe toho nie je priestor na úvahy o tom, či je konkrétna aktivita typicky športová a ktorá prekračuje športové hranice. Ako príklad môže slúžiť kontrast disciplín golf a box. Je možné tieto disciplíny porovnávať? V oboch sa kladie dôraz na úder. Z pohľadu golfu je dôležité vykonať technicky presný pohyb s následným úderom do golfovej loptičky. Z druhého pohľadu boxu je rovnako dôležitý technický a presný pohyb s následkom čoho je adekvátny úder do ľudského tela (súpera). Pre konkrétne disciplíny má následný úder svoj presný názov. Z čoho vyplýva, že rozmanitosť športových disciplín odpovedá rozmanitosti zmyslu športovania a zmyslu športového pohybu (Oborný, 2015).

## 2.1 Profesionálny a amatérsky športovec

Kategorizácia a vymedzenie pojmov profesionálny a amatérsky šport/športovec je z hľadiska pochopenia základným aspektom.

Profesionál je podľa portálu *slovníkcudzichslov.sk* definovaný ako: „*zárobkovo činný človek; človek ktorý športuje alebo vykonáva inú činnosť za peniaze, ako svoje povolanie; špičkový odborník vo svojej profesii.*“ a amatér je podľa *slovníkcudzichslov.sk* definovaný ako: „*kto sa venuje niečomu (umeniu, vede, technike, športu a i.) zo záľuby, nie z povolania (opak profesionál).*“ (<http://slovníkcudzichslov.sk/slovo/profesion%25C3%25A11>)

Vzhľadom na vymedzenie pojmov profesionálny a amatérsky športovec, nižšie uvádzame ich vysvetlenie.

Sluka (2007) rozdeľuje športovcov na amatérskych, poloprofesionálnych a profesionálnych. Amatérsky športovec vykonáva šport ako svoju voľnočasovú aktivitu resp. záľubu a bez nároku na odmenu. Poloprofesionál v súvislosti s vykonávaním konkrétnej športovej činnosti získava finančnú odmenu, avšak nepredstavuje preňho hlavný zdroj obživy. Pre profesionála je vykonávanie športovej činnosti hlavným zdrojom príjmu.

Štúr (2019) vo svojej diplomovej práci opisuje športovca amatéra, ako športovca:

...který za výkon své sportovní činnosti nedostává odměnu převyšující výši nákladů, jenž do této činnosti a činností s ní přímo souvisejících, musel vložit. Sportovní činnost takového sportovce má primárně účel zlepšení jeho fyzické a duševní kondice. U amatérského sportu je tak také patrné soutěžení a poměrování s ostatními amatérskými sportovci a charakteristický je výkon této činnosti z prostého požitku. (s. 19).

Z hľadiska Slovenského zákona č. 440/2015 Z. z.:

Profesionálny športovec a amatérsky športovec vykonáva šport v športovej organizácii, za ktorú je registrovaný v zdrojovej evidencii. Profesionálny športovec vykonáva šport na základe zmluvy o profesionálnom vykonávaní športu, ak výkon jeho činnosti spĺňa znaky závislej práce, na základe pracovnoprávneho vzťahu alebo obdobného pracovného vzťahu podľa osobitného predpisu v rezortnom športovom stredisku alebo ako samostatne zárobkovo činná osoba. Amatérsky športovec vykonáva šport na základe zmluvy o amatérskom vykonávaní športu, ak rozsah vykonávania športu, aj ak spĺňa znaky závislej práce, počas jedného kalendárneho roka nepresahuje osem hodín v týždni, päť dní v mesiaci alebo 30 dní v kalendárnom roku, zmluva športovca nezaväzuje k účasti na príprave na súťaž alebo vykonáva šport v rámci jednej súťaže alebo viacerých navzájom súvisiacich súťaží v krátkom časovom období, na základe zmluvy o príprave talentovaného športovca, na základe dohody o práci vykonávanej mimo pracovného pomeru, alebo bez zmluvy.

Podľa pravidiel FIFA „Profesionál je hráč, ktorý má písomnú zmluvu s klubom a je platený viac za jeho futbalovú činnosť ako za výdavky, ktoré mu skutočne vzniknú. Všetci ostatní hráči sa považujú za amatérov.“ (FIFA, 2020, s. 11)

Baša (2019) vo svojej bakalárskej práci s názvom *Fenomén vrcholového športu: klady a zápory v kontexte s vysvetlením pojmov profesionálny a amatérsky šport* uvádza:

Ako môžeme vidieť, vplyv športu na život bežného človeka môže byť dvojaký. Na jednej strane, profesionálny šport si vyžaduje, aby sa mu jedinec venoval

naplno. S tým súvisí tréovanie viackrát denne, cestovanie a iné nevyhnutné veci. Tieto môžu naozaj výrazne ovplyvniť spoločenský a hlavne rodinný život športovca, častokrát prevažne negatívne. Z opačného uhla pohľadu, z pohľadu amatéra, športovanie môže združovať členov rodiny pri vykonávaní aktivít spoločne, čo jednoznačne priaznivo ovplyvňuje vývoj rodinných vzťahov. (s. 15)

Vyššie uvedené informácie predstavujú len všeobecný teoretický základ z oblasti športu, ktorý považujem za vhodný v súlade s témou práce. Podrobnejší rozbor športu v kontexte so životnou spokojnosťou a flow uvádzam v nasledujúcich kapitolách.

### 3 ŽIVOTNÁ SPOKOJNOSŤ

Životná spokojnosť je významná oblasť skúmania odboru pozitívnej psychológie. Pozitívna psychológia sa zameriava na kladné oblasti života človeka, resp. sa zaoberá hodnotnými subjektívnymi zážitkami ako sú osobná pohoda (well-being), optimizmus, flow, životná spokojnosť, kvalita života a šťastie. Seligman (2002) hovorí, že cieľom pozitívnej psychológie je „vytváranie najlepších kvalít života“. Křivohlavý (2004) uvádza, že pozitívna psychológia sa venuje dvanástim oblastiam ako sú láska, priateľstvo, empatia, múdrosť, altruizmus, morálna motivácia, odolnosť, sebahodnotenie, emócie, ktoré sú nápomocné pri zvládaní ťažkých situácií, flow, vďačnosť, spiritualita a duševná pohoda – well-being. Slezáčková (2012) píše, že z hľadiska pozitívnej psychológie existujú rôzne cesty k dosiahnutiu životnej spokojnosti a sú navrhnuté, odskúšané a overené. Zároveň poznamenáva, že koho tieto cesty zaujmú, musí si cez ne prejsť sám. Z pohľadu dosiahnutia životnej spokojnosti neexistuje všeobecný návod alebo skratka, prostredníctvom ktorej by sme ju dosiahli bez nášho aktívneho pričinenia.

Podľa Blatného et al. (2005) je pojem životná spokojnosť veľmi často nahradzovaný termínom well-being (osobná pohoda), a to najmä z dôvodu častého využívania tohto pojmu v širšej psychologickej oblasti týkajúcej sa osobnej pohody. Blatný et al. (2005) považujú životnú spokojnosť za multidimenzionálny a komplexný fenomén, ktorý je neoddeliteľnou súčasťou našich životov, rozvoja a dosahovania stanovených cieľov. Diener et al. (1985) píše, že spokojnosť so životom je jedným z aspektov subjektívnej pohody (well-being) a vzťahuje sa na celkové hodnotenie kvality života človeka.

Ripple, Biehler & Jaquish (1982, s. 529) definujú životnú spokojnosť ako: „...emocionálnu zložku postojov ľudí k ich životom. Je definovaná ako odraz ich pocitov z minulosti, prítomnosti a budúcnosti.“

Životná spokojnosť je však presnejšie koncipovaná ako súčasť väčšieho konštruktú subjektívnej pohody (well-being). Tento širší konštrukt zahŕňa aj opatrenia na morálku a náladu (Nussbaum, 2013). Životná spokojnosť sa chápe ako „kognitívna“ koncepcia šťastia alebo subjektívnej pohody (well-being). Môže to zahŕňať hodnotenie splnenia vlastných potrieb, cieľov a želaní (Sirgy, 2012). George (1986) píše, že životná spokojnosť v sebe zahŕňa celkové hodnotenie kvality života odvodené z porovnania aspirácií človeka s jeho skutočnými životnými podmienkami. Zároveň George (1986) zdôrazňuje, že spokojnosť so životom je

kognitívnym hodnotením nesúladu medzi životnými úspechmi a úsilím človeka. Podľa Deinerja (1999) do subjektívnej spokojnosti so životom spadá rozsiahla kategória javov, ktoré majú svoj jedinečný význam, no často navzájom tieto javy korelujú.

Keď si rozoberieme a vysvetlíme pojem životná spokojnosť, tak slovo život predstavuje príležitosť, ktorú nadobudne každý človek narodením. Slovo spokojnosť vyjadruje určitú mieru vyrovnania sa, osobného šťastia a prežívania osobného zaradenia sa v užšom sociálnom segmente (Kollárik, 2002).

Autori Valois et al. (2002) si pod pojmom životná spokojnosť vysvetľujú početnejšie pozitívne nazeranie duševného zdravia. Duševné zdravie podľa nich definuje psychologický well-being, ktorý sa vyznačuje neprítomnosťou psychopatologických symptómov.

Sirgy (2020) uvádza, že pozitívne duševné zdravie sa dosahuje pozitívnou rovnováhou v spokojnosti viacerých oblastí. To podrobnejšie vysvetľuje, že jednotlivec prežíva miernu až vysokú spokojnosť nielen v jednej, ale súčasne vo viacerých oblastiach života. Pozitívne duševné zdravie nemožno dosiahnuť spokojnosťou v jednej oblasti. Spokojnosť musí vyplývať z viacerých domén. Toto tvrdenie je podporené mnohými teóriami a výskumami (pre ďalšie diskusie pozri Lee & Sirgy, 2018; Sirgy & Lee, 2016, in Sirgy, 2020) a je formulované prostredníctvom troch hlavných princípov: princíp limitov spokojnosti, princíp spokojnosti celého ľudského spektra rozvojové potreby a zásada znižovania spokojnosti.

Sirgy (2020) hovorí, že ľudia sa pred znižujúcim uspokojením v konkrétnej oblasti života snažia chrániť a to najmä tým, že sa zapájajú do nových sociálnych rolí, ktoré im má zabezpečiť nové uspokojenie, čím vykompenzujú zníženú spokojnosť. Sirgy (2012) hovorí, že pojem spokojnosti v životných oblastiach prispievajúcich k úsudku o životnej spokojnosti je známy ako teória prelievania zdola nahor.

Podľa McLaren (2010) sociálne kultúry často vstupujú do pocitu autentickkej spokojnosti a naše vnútorné potvrdenie sa snažia nahradiť alebo opantať ocenením a chválou prichádzajúcou z vonku. Samozrejme je pekné, keď človek dostane ocenenie, pochvalu, zvláštne privilegium a pozornosť. Avšak tieto vonkajšie potvrdenia v skutočnosti môžu mať negatívny vplyv na naše vlastné – subjektívne schopnosti cítiť úprimnú hrdosť a sebaúctu vo chvíľach, kedy sa nebude konať žiadna oslava, súvisiaca s dosiahnutím úspechu.

Z vyššie uvedeného vyplýva otázka, či je u ľudí v niektorých fázach vyššia spokojnosť so životom ako v iných. Sirgy (2020) píše, že o niektorých fázach je predpoklad, že sú šťastnejšie ako iné. Uvádza aj výstižné príklady výrazov ako „detská radosť“, „bezstarostná mládež“, „úspešné stredné roky“ či „pokojná staroba“. Csikszentmihalyi (1990) hovorí, že šťastný život nie je vynikajúci život. Viest' vynikajúci život znamená zapojiť sa do aktivít, ktoré nám pomáhajú rásť a naplňovať náš potenciál. Křivohlavý (2013) píše, že mať šťastný život (životnú spokojnosť) neznamena mať intenzívnu a bohatú zásobu emocionálne kladných zážitkov pre seba. Životná spokojnosť kladie dôraz na myšlienkové (kognitívno - reflektívne, morálne a racionálne) otázky života.

Prežitky sprevádzajú emócie a ukladajú sa do našej pamäti v jednotlivých oblastiach života a tieto oblasti sú zoradené v našej hierarchii spokojnosti. Na vrchole spokojnosti je spokojnosť so životom. Spokojnosť so životom predstavuje to, ako sa človek cíti vo svojom živote celostne (holisticky). Ak je jeho život sprevádzaný pozitívnymi prežitkami, tak kladne vplýva na životnú spokojnosť. Maslow (2000) hovorí, že pozitívny vplyv sa hromadí v životných oblastiach ako priama funkcia uspokojovania potrieb ľudského rozvoja – fyziologických potrieb, potrieb bezpečia, sociálnych potrieb, potreby uznania, potreby vlastnej sebarealizácie, vedomostné potreby a estetické potreby.

Z hľadiska dosahovania vyššej úrovne spokojnosti v živote podľa Sirgyho (2020) jednotlivci dosahujú vyššiu úroveň, keď sú plne zapojení do viacerých rolí v pracovnom aj mimopracovnom živote. Jeho predpoklady o jednotlivcoch pokračujú v úsudku, že maximalizujú svoju životnú spokojnosť, ak a keď sa zapoja do viacerých rolí. Môžeme usúdiť, že toto je jeden spôsob, ako zvýšiť harmóniu medzi životnými oblasťami. Zvyšovanie spokojnosti vo viacerých doménach nakoniec slúži na zvýšenie životnej spokojnosti ako celku. Účinok angažovania sa rolí v sociálnych rolách vo viacerých doménach na spokojnosť so životom možno vysvetliť prostredníctvom princípu limitov spokojnosti, ku ktorému sa teraz obraciame.

Podľa Slezáčkovej (2012) životná spokojnosť a šťastie na nás nepadnú z neba, ale sú odrazom nášho postoja k svetu, k sebe a k ľuďom okolo nás.

### 3.1 Faktory životnej spokojnosti

Podľa Deiner (1999) budúce štúdie venované skúmaniu vzťahu subjektívnej spokojnosti a morálnej štruktúry spoločnosti môžu výskumníkom pomôcť viac pochopiť spokojnosť so životom v spoločenskom kontexte.

Životnú spokojnosť podľa Pavota a Dienera (1993) ovplyvňuje:

- osobnosť jedinca,
- dlhodobé životné podmienky a okolnosti,
- aktuálne životné udalosti a kognitívne vzorce hodnotenia a chápania týchto udalostí,
- momentálna nálada a prežívanie jedinca.

Blatný et al. (2010) rozdeľujú zdroje životnej spokojnosti do štyroch kategórií:

- demografické faktory (vek, pohlavie, rodinný status, vzdelanie, sociálny status, zdravotný stav, podmienky bývania, zamestnanie, viera, etnická či rasová príslušnosť),
- socio-ekonomické faktory,
- sociálne vzťahy,
- rozdiely medzi osobnými očakávaniami a skutočnosťou.

Diener (2005) pokladá za podstatný faktor životnej spokojnosti kladné hodnotenie seba samého a temperamentu jedinca. Podľa Kollárika (2002) sa medzi komponenty životnej spokojnosti radí spokojnosť v práci. Nesie v sebe rozličné zložky čiastkovej spokojnosti (pracovné prostredie, vedúci skupiny, spolupracovníci, mzda atď.). Ak má mať jedinec objektívny vzťah s prácou, v tom prípade významnú rolu zohráva miera súladu medzi požiadavkami vykonávanej práce a individuálnymi predpokladmi zamestnancov. Tavel (2007) píše, že nezáleží na konkrétnom povolaní, ale na tom, či sa to osobné a špecifické, čo tvorí špecifickosť existencie jedinca, v jeho povolaní uplatní a urobí život zmysluplným alebo nie.

Podľa Hnilicu (2004) celková životná spokojnosť predstavuje aditívnu a luneárnu funkciu spokojnosti v niekoľkých oblastiach:

- rodina,
- priatelia,
- zdravie,
- práca,

- susedia.

Zároveň dopĺňa ďalšie subjektívne oblasti života, ktoré sa podieľajú na životnej spokojnosti:

- ekonomický štatút,
- sociálne postavenie jedinca v spoločnosti.

Životnú spokojnosť možno hodnotiť prežívaním pocitov radosti, šťastia, telesnej sviežosti, až pôžitku. Pozitívne prežitky sa spolupodieľajú na tom, ako sa cítíme v globále resp. aký máme obraz na seba a svet okolo nás. Šťastní ľudia si pamätajú viac dobrých udalostí (Seligman, 2002).

### **3.2 Osobná pohoda (well-being)**

Podľa Deineru (1984) je osobná pohoda stav jednotlivca alebo skupiny. Seligman (2012) píše, že osobná pohoda je hlavným konceptom odboru pozitívnej psychológie.

Niektoré teórie definujú osobnú pohodu z hľadiska našich skutočných psychologických stavov. Mnoho psychológov je toho názoru, že osobná pohoda spočíva v životnej spokojnosti a pozitívnom ovplyvňovaní rovnováhy (prevalha pozitívnejších pocitov než negatívnych) (Deiner, 1984).

Podľa Seligmána (2012) teória osobnej pohody popiera, že téma pozitívnej psychológie je skutočná vec. Hovorí, že témou je skôr konštrukt osobnej pohody, ktorý v sebe nesie niekoľko merateľných prvkov. Každý z nich prispieva k osobnej pohode, no žiaden z nich jej neprospieva.

Seligman (2012) vysvetľuje pojem osobná pohoda na prirovnaní k počasiu. Hovorí, že počasie samo o sebe nie je skutočná vec, no je niekoľko samostatných prvkov, ktoré prispievajú k počasiu, no zároveň majú svoj význam. Sú to teplota, vlhkosť, rýchlosť vetra, barometrický tlak atď. Zároveň podnecuje otázkou: Predstavte si, že našou témou nie je štúdium pozitívnej psychológie, ale štúdium slobody. Ako by sme pokračovali vo vedeckom štúdiu slobody? Sloboda je konštrukt, nie skutočná vec a prispieva k nej niekoľko rôznych prvkov: ako sa občania cítia slobodní, ako často sa cenzuruje tlač, frekvencia volieb, koľko úradníkov je korupčných atď. Každý z týchto prvkov slobody je merateľný a po ich osobitnom zmeraní získame celkový obraz o tom, aká je miera slobody.



### 3.2.1 Prvky osobnej pohody

Podľa Seligmana (2012) sa autentická teória šťastia sa nebezpečne blíži k Aristotelovmu monizmu (všetko vychádza z jednej podstaty), pretože šťastie je operacionalizované alebo definované životnou spokojnosťou. Osobná pohoda má niekoľko prispievajúcich prvkov, ktoré nás bezpečne odvádzajú od monizmu. Je to v podstate teória nenútenej voľby a jej päť prvkov obsahuje to, čo si slobodní ľudia vyberú pre seba. Každý prvok osobnej pohody musí mať sám o sebe tri vlastnosti, aby sa mohol považovať za prvok:

- Prispieva k pohode.
- Mnoho ľudí to sleduje kvôli sebe, nielen kvôli získaniu ďalších prvkov.
- Je definovaný a meraný nezávisle od ostatných prvkov (Seligman, 2012).

Osobnú pohodu tvorí päť prvkov a každý prvok spĺňa vyššie uvedené vlastnosti. Sú to tieto prvky:

- Pozitívne emócie (positive emotion),
- angažovanosť (engagement),
- vzťahy (relationships),
- zmysel (meaning),
- úspech (accomplishment) (Seligman, 2012).

Pre jednoduchšie zapamätanie sa využíva skratka z anglických názvov prvých písmen prvkov PERMA.

### 3.2.2 Subjektívna pohoda

Subjektívna pohoda (SP) je psychologický konštrukt, ktorý sa nezameriava na to, čo ľudia majú alebo čo sa s nimi stane, ale na to, ako premýšľajú a cítia o tom, čo majú a čo sa s nimi stane. Štúdium SP rozlišuje medzi objektívnymi podmienkami života niekoho a subjektívnym hodnotením a pocitmi jeho života. Veľa relatívne bohatých a zdravých ľudí je nešťastných a veľa relatívne chudobných alebo nezdravých ľudí vedie život so zmyslom a radosťou. Priemerná SP je v niektorých relatívne chudobných krajinách stabilnejšia ako v niektorých relatívne bohatých krajinách. Navyše, keďže bohaté národy za posledných niekoľko desaťročí zbohatli, priemerná SP ich občanov sa všeobecne nezvýšila (Myers, 2000, in Maddux, 2018).

Prvý veľký článok s recenziou časopisu o SP bol publikovaný v roku 1967 (Wilson, 1967, in Maddux, 2018). Podľa Deinerja (1999) SP predstavuje širokú kategóriu javov zahŕňajúcich ľudské emocionálne reakcie a všeobecné úsudky životnej spokojnosti. Zároveň zdôrazňuje, že každú kategóriu je potrebné chápať ako jedinečnú, aj keď často vzájomne korelujú. Na úrovni SP sa priamo podieľajú spoločenské trendy v oblasti hodnoty človeka. Diener (2009) tvrdí, že SP je dôležitým výberom pre každý národ. Výhodou osobnej pohody pre spoločnosť je najmä fakt, že národy so svojimi občanmi, ktoré sa tešia vysokej miere SP, môžu viesť k vyššej úrovni produktivity zamestnancov. Pokiaľ ide o prácu, SP môže viesť k vyššej úrovni organizácie, produktivite zamestnancov, spokojnosti zákazníkov a nakoniec k ziskovosti organizácie. Pokiaľ ide o fyzické zdravie, SP môže viesť k dlhovekosti a silnejšiemu imunitnému systému. Ak ide o duševné poruchy, SP môže viesť k nižším úrovniam a miere psychopatológie. A nakoniec, pokiaľ ide o sociálne vzťahy, SP môže viesť k vysokej úrovni manželskej stability, sociálneho prepojenia, priateľstiev a sociálnej podpory.

Seligman (2012) vo svojej knihe s názvom *Flourish* (vzkwetanie) predstavuje svoju teóriu autentického šťastia, ktoré sa zameriava na šťastie operacionalizované z hľadiska rozličných opatrení sebahodnotenia životnej spokojnosti. Seligman (2012) tvrdí, že opatrenia na spokojnosť so životom, sú v podstate reflexívne. Vysvetľuje ich ako konštrukt pozostávajúci z viacerých indikátorov týkajúcich sa objektívnych a subjektívnych meraní.

Deiner & Biswas-Deiner (2008) radia medzi zložky SP:

- subjektívny stav duševnej pohody, ktorý v sebe zahŕňa prevahu pozitívnych emócií (positive affect) a nižšie zastúpenie negatívnych emócií (negative affect).
- kognitívne zhodnotenie životnej spokojnosti (life satisfaction).
- zhodnotenie spokojnosti v podstatných životných oblastiach (flourishing, tzn. Miera spokojnosti so zdravím, vzťahmi, využitím voľného času, pracovným výkonom, spokojnosť so sebou atď.).

Na základe vyššie uvedeného pre zjednodušenie Diener & Biswas-Diener (2008) uvádzajú rovnicu subjektívnej pohody ako:

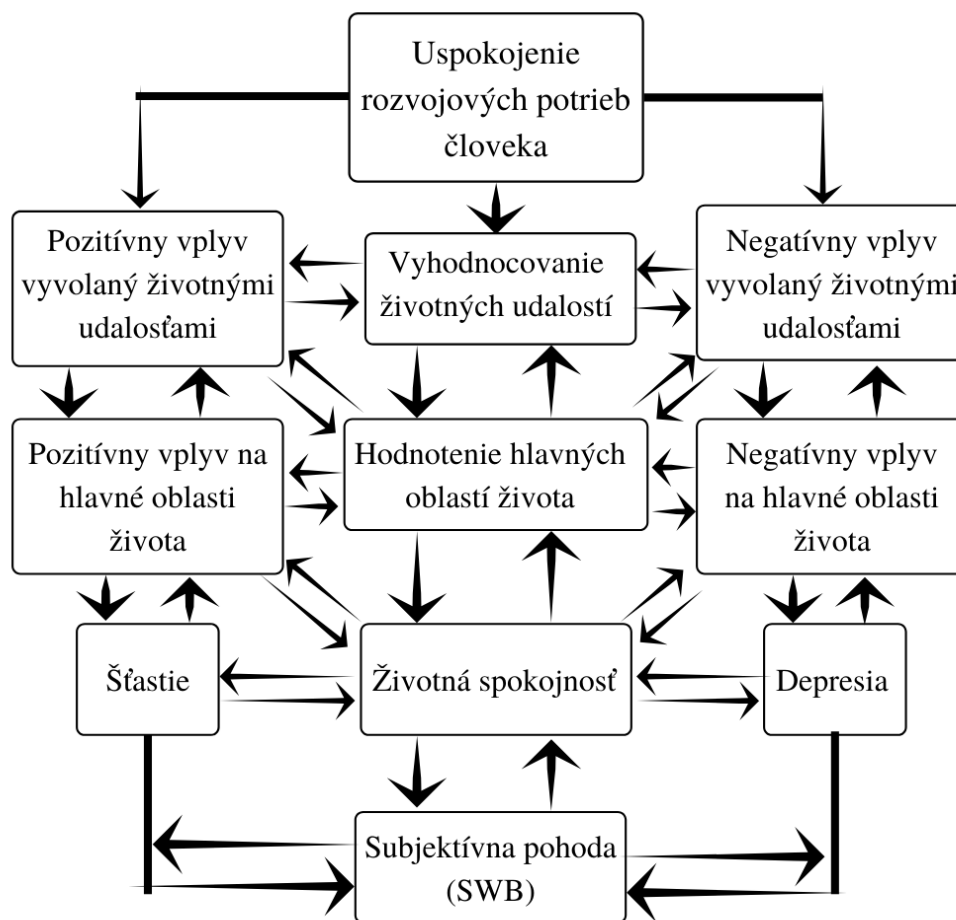
Subjektívna pohoda = pozitívne emócie – negatívne emócie + životná spokojnosť + vzkwetanie.

Frisch (1998) konceptualizoval spokojnosť oblastí z hľadiska 16 dimenzií:

- zdravie,
- sebavedomie,
- ciele a hodnoty,
- peniaze,
- práca,
- hra,
- učenie,
- tvorivosť,
- pomoc,
- láska,
- priatelia,
- deti,
- príbuzní,
- domov,
- susedstvo a komunita.

Podľa Blatného (2001) SP tvoria dve zložky – kognitívna a emocionálna. Kognitívna zložka predstavuje vedomé hodnotenie vlastného života, označované v literatúre ako životná spokojnosť a emocionálna zložka pozostáva so súhrnu nálad, emócií a afektov. SP je daná posúdením spokojnosti s vlastným životom a prítomnosťou pozitívnych emócií.

Sirgi (2020) píše, že ľudia sa musia naučiť zvládať negatívne emócie, aby zvýšili dlhodobé pozitívne emócie. Zároveň vyjadruje pochopenie s tým, že psychická osobná pohoda je ťažko udržateľná, keď človek prežíva negatívne emócie často a bez toho, aby to malo prospech z učenia a dlhodobých pozitívnych emócií.



Obrázok 1 Elementy subjektívnej pohody (vlastné spracovanie podľa Sirgy, 2012)

Obrázok 1 znázorňuje elementy, podieľajúce sa na konštrukte SP. Zároveň zobrazuje determinanty jednotlivých elementov. Napr. keď sa pozrieme na oblasť šťastia, tak ju priamy dopad na ňu má pozitívny vplyv hlavných oblastí života, životná spokojnosť a determinanty, ktoré sa priamo podieľajú na ich ovplyvňovaní. Jeden je priamo závislý od druhého. Skúsenosť so šťastím je priamo ovplyvňovaná mierou resp. súhrnom príjemných pocitov v priebehu času a z celostného pohľadu na život (determinanty z ktorých pozostáva). Ak ho z väčšej časti tvoria pozitíva, tak sa kladne zrkadlia na šťastí, životnej spokojnosti a SP konkrétneho jedinca. Z hľadiska depresie ten systém funguje rovnako ako pri šťastí, len pri rastúcej depresií je namiesto pozitívneho „paliva“ prevaha negatívnych pocitov a ich spoločným nahromadením sa formuje úroveň depresie, životnej spokojnosti a SP. Životná spokojnosť, ako tretí element sa nezaobrá skutočnými emočnými zážitkami, ale kognitívnym hodnotením celkového života a hlavných životných domén. Hodnotenie vlastného života je určené agregáciou hodnotení

pozitívnych a negatívnych udalostí dôležitých životných oblastí (voľný čas, pracovný život, rodinný život, komunitný život, spoločenský život a sexuálny život) alebo pripomenutím si hodnotenia vyplývajúceho z minulých skúseností. Vyhodnotenie každej životnej oblasti je určené množstvom hodnotení životných udalostí v tejto oblasti alebo iba hodnotením pozitívnych a negatívnych vplyvov v tejto oblasti (Sirgy, 2020).

Tov a Diener (2009) in Sirgy (2020) vysvetlili vplyv SP na pomoc a spoluprácu zavedením konceptu sprostredkovania pozitívnych myšlienok a pozitívneho hodnotenia ostatných. Tvrdia, že ľudia, ktorí prežívajú pozitívne emócie, pravdepodobne budú myslieť na ostatných ľudí v pozitívnejšom svetle. Ľudia, ktorí dôverujú ostatným, očakávajú, že ostatní pomôžu im rovnakým spôsobom. Preto v pomoci existuje implicitný pocit vzájomnosti (pomáham vám v čase krízy, pretože verím, že by ste urobili to isté). Šťastní ľudia nielenže dôverujú viac ako nešťastní, ale zároveň aj im ostatní viac dôverujú.

Deiner & Biswas-Deiner (2008) píše, že pozitívne myslenie je oveľa viac než focus na prijateľné stránky. Pozitívne myslenie znamená otvorenosť pozitívnym interpretáciám udalostí a schopnosť vyťahovať z pamäti príjemné spomienky.

Vedci pracujúci na psychickej pohode vnímajú pozitívne emócie širšie ako šťastie a spokojnosť. Pozitívne emócie môžu zahŕňať záujem, angažovanosť, dôveru a náklonnosť (Sirgy, 2020). Seligman (2002) píše, že pozitívna nálada nás dostane do úplne iného spôsobu myslenia ako negatívna nálada. Sirgy (2020) tvrdí, že v kontexte životnej spokojnosti je najdôležitejší koncept fungovania, ktorý kladie dôraz na rozvoj vlastného potenciálu, kontrolu nad životnými okolnosťami, vieru v to, že život má zmysel, že každý má možnosť mať cieľavedomú cestu a pozitívne vzťahy s ostatnými.

Oborný (2015) píše, že situácia dnešného človeka je v procese svetovej globalizácie. Je charakteristická veľkým portfóliom výberu možností k jeho seba uskutočňovaniu. Nachádzajú sa v nej príležitosti dosahovania osobných rekordov, bohatstva a prekročovania svojho tieňa. Dej týchto procesov sa uskutočňuje v rýchlom tempe, čo človeku nedáva prehľad o sebe a o svojom smerovaní. Na základe toho sa nedá povedať, že my ako ľudstvo sme sa rozvinuli a zmúdreli v riešení otázky „kto som ja a kde je moje miesto vo svete?“ Aj napriek tomu, či chceme, alebo nie, je dôležité aby náš životný program disponoval chvíľami, ktoré vedú k zamysleniu o sebe (Oborný, 2015).

### 3.2.3 Teória sebaurčenia

Slezáčková (2012) píše, že autori Edward Deci a Richard Ryan (2002) sa od sedemdesiatych rokov 20. storočia zaoberajú zisťovaním a skúmaním faktorov, ktoré prispievajú k našej spokojnosti. Z hľadiska tohto skúmania nazvali svoj prístup teóriou sebaurčenia (Self-Determination Theory). Táto teória má základ vo vnútornej motivácii človeka resp. ako a čím určujeme svoj život. Vo všeobecnosti autori rozlišujú dva typy motivácie: autonómia (správanie na základe vlastnej voľby a slobodnej vôle) a kontrola (správanie sprevádzané záväzkami, povinnosťami a normami). Ak máme viesť spokojný život, tak z hľadiska teórie sebaurčenia je dôležité naplniť tri základné psychologické potreby: kompetencia („Mám na to.“), autonómia („Riadim sa tým, čo pokladám za dobré a dôležité.“) a sociálnym začlenením („Viem kam patríť.“). Ak človek disponuje vysokou mierou autonómnej motivácie, tak to znamená, že jeho účasť na aktivitách a činnostiach má základ v jeho prirodzenom záujme, dávajú mu zmysel, bavia ho, čo prispieva k tomu, že je vo svojom živote nielen spokojnejší, ale taktiež kreatívnejší, flexibilnejší, má väčší záujem a aktivitu, jeho zdravie a kvalita medziľudských vzťahov sú lepšie.

### 3.3 Životná spokojnosť a šport

Šport a fyzická aktivita zaradená do života človeka prináša mnoho fyzických ale aj psychických benefitov, ktoré Křivohlavý (2009) uvádza vo svojej knihe *Psychologie zdraví*.

Z hľadiska vykonávania voľnočasových aktivít bolo dokázané, že relatívne voľná chôdza má pozitívny vplyv na našu spokojnosť (Křivohlavý, 2013). Diener et al. (2018) píše, že účasť a trávenie viac času dobrovoľníckymi činnosťami majú súvis s vyššou spokojnosťou so životom.

PadrÃ (2013) vo svojej štúdií zistil, že profesionálni športovci sú zo socioekonomického, psychologického a duchovného hľadiska spokojnejší v porovnaní s amatérskymi športovcami. Chen, Wu & Chen (2015) skúmali vďačnosť a životnú spokojnosť športovcov. V štúdií Hwang (2016) overoval vzťah medzi orientáciou na dosiahnutie cieľov a životnou spokojnosťou na vzorke 450 športovcov. Méndez-Giménez, Estrada, & Fernández-Río (2016) vo svojej štúdií analyzovali, akú úlohu zohráva vášeň pre šport v kontexte s intenzívnou pohybovou aktivitou a životnou spokojnosťou. Chang et al. (2018) vo svojej štúdií zistili, že všímavosť predikuje spokojnosť so životom a zvyšuje osobnú pohodu

prostredníctvom napĺňania základných psychologických potrieb športovcov. Chen et al. (2018) sa vo svojej štúdií zaoberali skúmaním vzťahu medzi tímovou spokojnosťou športovcov a ich životnou spokojnosťou.

Zistenia v štúdií autorov Sato et al. (2018) naznačujú, že k väčšej spokojnosti so životom dochádza u jednotlivcov s vysokou svedomitosťou a otvorenosťou prežívať zážitky z potešenia z behu. Ivantchev & Stoyanova (2018) vo svojej štúdií skúmali a porovnávali životnú spokojnosť na vzorke športovcov a nešportovcov. Păunescu et al. (2018) vo svojej štúdií prostredníctvom kvantitatívnej a kvalitatívnej analýzy zisťovali a merali kvalitu života na vzorke mladých športovcov, ktorí vykonávajú individuálny alebo tímový šport.

Batista et al. (2019) hodnotili a porovnávali sebaurčenú motiváciu, základné psychologické potreby, životnú spokojnosť a jej vplyvy na vzorke 183 športovcov. Ari et al. (2020) vo svojej štúdií zistili, že univerzitní športovci prikladajú väčší význam zdraviu a majú vyššiu životnú spokojnosť v porovnaní s nešportovcami. Súčasťou výskumu autorov Kusnierz, Nowak & Gomer (2020) bola analýza determinantov životnej spokojnosti športovcov, kde zistili, že štatistickú významnosť majú faktory ako je rodinný stav a zdravotné správanie. Naopak za faktory, ktoré sa nepodieľajú na životnej spokojnosti na základe výskumu určili napr. vek, pohlavie, finančná situácia, vzdelanie a druh športu. Avšak v závere uvádzajú, že športovanie môže zohrávať kľúčovú úlohu vo vysokej úrovni životnej spokojnosti.

Oborný (2015) nazerá na športový pohyb a jeho zmysel vo väzbe na život a zmysel života, vo väzbe na subjektívne a objektívne potreby života. Zaoberá sa nimi v rovinách zmyslu športového pohybu človeka a pre človeka. Uvádza nasledujúce rozdelenie rovín:

- Rovina uspokojenia potreby „vybitia“ animálnych pudov živočíšnej radosti a zlosti, v ktorej sa pohybuje aj potreba rvačiek a zápasu.
- Rovina uspokojenia širokej škály biologických potrieb ľudského organizmu prostredníctvom pohybu.
- Rovina uspokojenia hedonistických potrieb človeka, ktorá sa prejavuje napr. pri prejavoch pocitu vnímania endorfínov šťastia, potreba pocitu blaženosti a potreby naplnenia určitej miery slasti a pôžitkov (najmä v oblasti a radoch rekreačných bežcov, ktorí sa zúčastňujú na náročných vytrvalostných podujatiach) je veľa recesistov, hazardérov a experimentátorov, ktorých účasť na súťaži je predovšetkým z hľadiska uspokojenia svojej hedonistickej potreby.

- Rovina uspokojenia eudaimonistickej potreby (potreby pocitov šťastia zo sily vlastnej vôle, obdivu rodičov, divákov atď.)
- Rovina uspokojenia existencialistickej potreby poznať odpoveď na otázky „kto som“, „aké sú moje maximálne možnosti“, „kde leží existenciálna hranica zachovania zdravia a života“ pri športových aktivitách.
- Rovina uspokojenia filozofickej potreby – splynutie s prírodou pri pohybových aktivitách v prírode (zjednotenie sa s celým prírodným prostredím).
- Rovina uspokojenia metafyzickej potreby – súlad s kozmickým prostredím, nadobudnutie stavu pokojnej športovej mysli, dosiahnutie športovej nirvány a uskutočňovanie katarzie (očistenia) (Oborný, 2015).

Význam a spôsob chápania športu a športového pohybu je z hľadiska nazerania na samotný pojem u ľudí rozdielny. „*Tí, čo sú „vnútri“, napríklad samotní športovci a tí, čo sú „vonku“, napríklad diváci, či už náhodní alebo praví a pravidelní športoví diváci. Športovec každý svoj pohyb, telesný i myšlienkový, v každej disciplíne, ktorej sa odovzdal podriaďuje úspechu a víťazstvu.*“ (Oborný, 2015, s. 92).

Toto chápanie je nástrojom na dosiahnutie úspechu a jeho zmysel nie je zameraný na okolité aspekty. Zmýšľanie športovcov nad významom pohybu má vo všeobecnosti individuálny alebo skupinový koncept. Divácka mentalita má skupinový až masový charakter. Divák akceptuje mentalitu športovca len z časti, no jeho požiadavky na športovca spočívajú v jeho predstavách, ktoré ak športovec „naplní“ tak dôjde k uspokojením diváckych potrieb. V kontexte s požiadavkami publika sa môžeme stretnúť pri výkone športu s rôznymi prvkami, ktoré nemajú žiaden športový význam, ale slúžia k naplneniu požiadaviek divákov (napr. komické pohyby, gestá, telocvičné úkony) (Oborný, 2015).



## 4 FLOW

### 4.1 História a význam flow

Pojem „flow“ prvýkrát predstavil „otec“ výskumu flow, americký psychológ maďarského pôvodu Mihaly Csikszentmihalyi (1975). Tento pojem môžeme do slovenčiny preložiť ako tzv. plynutie, tok. Medzi počiatky významu pojmu flow môžeme považovať antické Grécko a harmonický pojem kalokagathia, ktorý vyjadroval súlad medzi telesnou a duchovnou stránkou človeka. Východné náboženstvá (hinduizmus, budhizmus) kladli veľký dôraz na život v „prítomnom okamihu“ a najmä prostredníctvom jógy a meditácii hľadali cestu k želanému stavu.

Z filozofického pohľadu Frankl (1994) vo svojej knihe píše, že človek je celým človekom len tam, kde sa celkom rozplýva v nejakej veci, kde je celý oddaný nejakej inej osobe. Na základe toho sa sebou stáva tam, kde prehliada sám seba a zabúda na seba.

20. storočie sa vyznačovalo snahou mnohých psychológov o analyzovanie a dokumentovanie zmeny stavu ľudského vedomia. Medzi významných priekopníkov v tomto smere patrí americký psychológ Abraham Maslow, ktorý zaviedol pojem „vrcholný prežitok“. Avšak vo svete je známy najmä za vytvorenie pyramídy potrieb človeka. Optimálne naplnenie tejto pyramídy človek dosahuje prostredníctvom „vrcholných prežitkov“. Za ďalšiu významnú osobnosť v kontexte flow môžeme považovať amerického psychológa Carla Rogersa. V roku 1977 športový psychológ Ken Ravizza vo svojom článku priniesol pojem „being in the zone“, čo v preklade znamená „byť v zóne“ resp. vo flow.

Koncept flow považovali za užitočný psychológovia, ktorí sa zaoberajú skúmaním šťastia, spokojnosti so životom a vnútornou motiváciou. Flow však nie je iba akademickým predmetom. Len pár rokov po zavedení a zverejnení teórie flow začalo využitie v mnohých oblastiach a podieľalo sa v odpovediach na viacero otázok. Kedykoľvek je cieľom zlepšiť kvalitu života, tak teória flow môže byť smerodajná. Bola stimulom k vytvoreniu experimentálnych školských osnov, pomocou ktorej sa školia vedúci pracovníci, ale v navrhovaní voľnočasových aktivít a služieb. Flow sa využíva pre vytváranie nápadov a postupov v klinickej psychoterapii, rehabilitácii mladistvých delikventov, organizovaní aktivít v domovoch dôchodcov, navrhovaní exponátov múzeí aj v pracovnej terapii pre hendikepovaných. Tieto stimuly a zmeny nastali v priebehu desiatich rokov po tom, čo sa v

odborných časopisoch začali objavovať prvé články o flow. Z vyššie uvedeného vyplýva, že vplyv teórie flow bude v nasledujúcich rokoch rásť (Csikszentmihalyi, 1990).

Flow sa radí do odboru pozitívnej psychológie, ktorá je rýchlo rozvíjajúci sa smer v súčasnej svetovej psychológii. Zaoberá sa pozitívnymi emóciami a kladnými životnými zážitkami, ako napr. radosť, šťastie, láska, ale za kladný životný prežitok môže byť považovaný aj stav flow.

Csikszentmihalyi (1975, s. 36) definoval flow ako „holistický pocit, ktorý ľudia cítia, keď konajú s úplným zapojením.“ Křivohlavý (2013) vo svojej knihe *Psychologie pocitů štěstí* píše, že flow znamená chytiť dobrú vlnu pri surfovaní na okraji mora a nechať sa ňou unášať čo najďalej. Deci & Ryan (1985) píše, že flow predstavuje opisný rozmer, ktorý môže znamenať niektoré z čistejších príkladov vnútornej motivácie. V psychológii sa slovo „flow“ používa ako technický pojem na opis vnútornej motivácie ľudí, ktorí trávajú čas so zvýšeným úsilím pri zapojení do svojich obľúbených aktivít (Csikszentmihalyi, 1990). Podľa Csikszentmihalyiho (2015) je flow pozitívnym a optimálnym stavom mysle, počas ktorého sú ľudia vysoko motivovaní a absorbovaní v činnosti, ktorú robia, a je to zážitok, ktorý sa môže vyskytnúť v ktorejkoľvek oblasti života.

Csikszentmihalyi (1990) zistil spoločné prvky, ktoré majú ľudia pri prežívaní stavu flow. Je to stav, kedy sa nachádzame tu a teraz, sme plne ponorení do konkrétnej činnosti. Jedinec nachádzajúci sa vo flow je ponorený do určitej činnosti tak, že ho nič neruší, ani jeho vlastné myšlienky. Nič iného ako aktuálne vykonávaná činnosť sa mu nezdá dôležité a je „rozpustený“ do prítomného okamihu. Na základe tohto rozplynutia sa jeho telo a myseľ dostanú do módu hraničných možností vo vedomej snahe dosiahnuť niečo obtiažne, čo však stojí za to (Jelínek & Jetmarová, 2017). Seligman (2012) hovorí, že stav flow sa stal dominantnou témou v pozitívnej psychológii. Jackson & Roberts (1992) píše, že flow je najlepší spôsob, ako dosiahnuť najlepšie výsledky. Prežitok flow opisujú autori Shernoff et. al. (2014) ako vysoko uspokojivý a príjemný.

Podľa Jelínka & Jetmárovej (2014) každý jedinec vníma stav flow inak. Niektorí ho popisujú, ako by mali všetky zmysly posilnené a všetko vnímali naplno, iní si na pocity nevedia spomenúť, resp. nič necítili. Peiffer et al. (2014) opisujú flow ako psychológiu špičkových skúseností. Jackson & Eklund (2002) píše, že prežitok flow vedie k zvýšenému zameraniu a zapojeniu sa do konkrétnej športovej činnosti. Rhodes & Kates (2015) píše, že v stave flow v

skutočnosti stúpa potenciál k podpore cvičenia resp. fyzickej aktivity, avšak je dôležitá prítomnosť pozitívnych skúseností pre dlhodobú účasť v tomto stave. Podľa autorov Csikszentmihalyi et al. (2005) stav flow súvisí so zvýšením motivácie, zlepšenou súťaživosťou a rastom individuálnych schopností. Seligman (2012) hovorí, že v stave flow sa stotožníme s predmetom aktuálne vykonávanej aktivity. Domnieva sa, že sústredená pozornosť, ktorú stav flow vyžaduje, spotrebuje všetky naše kognitívne a emočné zdroje, ktoré zvyčajne tvoria myšlienky a pocity. Jelínek (2019) píše, že vo flow náš mozog ako keby odpočíval, bol v uvoľnenom stave, akomsi otvorenom sústredení, alfa rytme.

Flow znamená „*zaplavovať dušu radosťou z toho, čo robím, a naplňovať ju tak šťastím, že doslova spolu splývajú.*” (Křivohlavý, 2013, s. 96). Blažej & Kostolanská (2020, s. 18) opisujú flow ako: „*akúsi energiu, ktorá dodáva životu na intenzite a zmysluplnosti. Teda za stav, kedy nuda strieda radosť a kedy dochádza k vnútornému naplneniu a uspokojeniu.*”

Aj kvôli rozličným druhom vykonávaných aktivít má termín flow mnoho iných názvov (synoným). Tieto rôzne názvy je možno badať najmä v publikáciách, výskumoch, ktorých činnosť či zameranie sa odlišujú. Sú to názvy ako napr: byť v zóne (in the zone), plynutie (flowing), byť v bubline (in the bubble), byť extrémne živý (super alive), mať pod kontrolou (in the control) či hrať na autopilota (on auto) (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

## 4.2 Vznik stavu flow

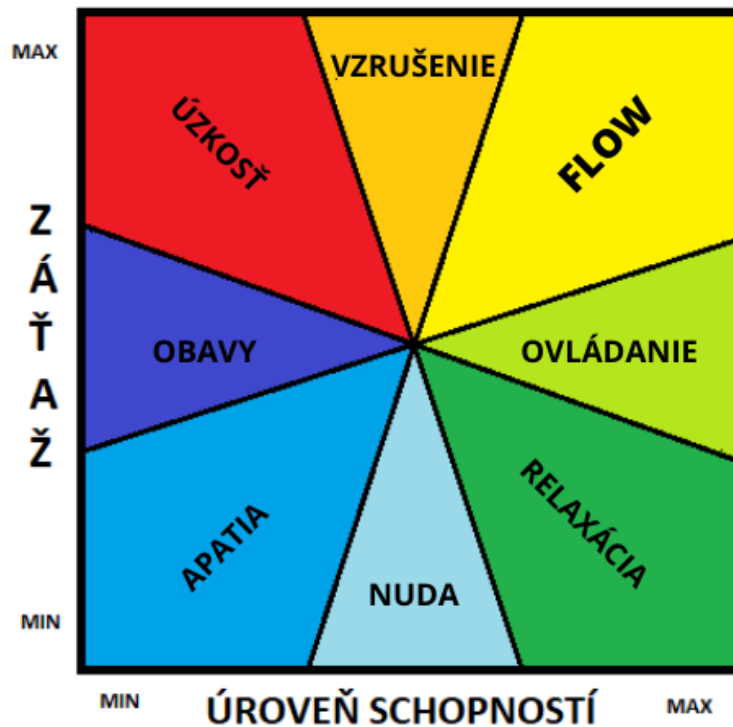
Za činnosti pri ktorých sa človek najčastejšie dostáva do flow sa považujú sex, šport, stravovanie a účasť na sociálnych interakciách (Hektner, Schmidt & Csikszentmihalyi, 2007 in Blažej & Kostolanska, 2020). Csikszentmihalyi (1990) tvrdí, že primárnou funkciou aktivít, ktoré dostávajú človeka do flow je poskytovanie príjemných zážitkov. Napr. hry, umenie, rozprávky, rituály či šport svojou koncepciou a spôsobom akým sú postavené, umožňujú účastníkom a divákovi dosiahnuť usporiadaný a príjemný stav mysle. Ich koncepcia je postavená na tom, aby pomáhali účastníkom a divákovi dosiahnuť usporiadaný stav mysli, ktorý prináša veľké potešenie. Práve tieto vymenované činnosti bezprostredne súvisia s uspokojovaním základných potrieb človeka. Medzi ďalšie činnosti, pri ktorých sa človek dostáva do flow Csikszentmihalyi (2015) uvádza písanie, filozofovanie, umelecké smery ako napr. spev či maľovanie. Avšak ďalej uvádza, že flow je možné zažiť prakticky v každej činnosti, ktorá konkrétnemu človeku dáva význam.

Podľa Csikszentmihalyi (1991) k navodeniu stavu flow nie je dôležité mať definovaný cieľ. Dôležité je, že naša pozornosť sa vďaka nemu sústreďí a je zaujatá nejakou aktivitou, ktorá nám prináša radosť. Nie je to ani výsledok činnosti, ktorý rozhoduje o navodení optimálneho prežitku. Výsledok nemusí dopadnúť podľa predstáv dotyčného a flow aj napriek tomu môže byť v konkrétnej činnosti jedincom zaznamenaný.

„Byť plne v prítomnom okamihu, to je ten kľúč.“ (Jelínek, 2019). Seligman (2012) tvrdí, že ku stavu flow nevedú žiadne skratky. Človek musí zapojiť svoje najlepšie vlohy a schopnosti, aby tohto stavu dosiahol. K tomu aby jedinec dosiahol stav flow je potrebné, aby vedel rozlíšiť svoje silné stránky a naučiť sa ich vo svojom živote využívať. Niektorí psychológovia opisujú flow ako denné snívanie alebo stav tranzu, ktorý je blízky deťom predovšetkým do šiesteho roku života. „Pre optimálny výkon sa potrebujeme dostať do zóny na pomedzie ani príliš ľahkého, ani príliš náročného. Ulohy nás musia podrobovať skúške, nie mučeniu.“ (Mühlfeit & Costi, 2017, s. 114). Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1992) hovorí, že schopnosť prežívať flow môže byť spôsobená individuálnymi rozdielmi, ktoré sú čiastočne vrodené, ale určite sa to dá naučiť.

Najdôležitejšie faktory ovplyvňujúce navodenie stavu flow sú podľa výsledkov Jacksonovej štúdie (1995) fyzická, duševná príprava, dôvera, sústredenosť, pocit počas výkonu a napredovanie, optimálna motivácia a úroveň vzrušenia. Kowal & Fortier (1999) skúmali motivačné determinanty flow v kontexte seba determináčnej teórie, ktorú uviedli Deci & Ryan (2000). Podstatou teórie sebadeterminácie je, že pohybová aktivita môže byť prospešná aktivita, ktorá má pozitívny prínos a súvis s subjektívnym pocitom vitality a spokojnosti človeka. Csikszentmihalyi (1990) uvádza, že z jeho výskumov zameraných na zisťovanie flow vyplýva záver, že všetky činnosti, ktoré sprostredkujú nadšenie, majú nasledovné spoločné znaky:

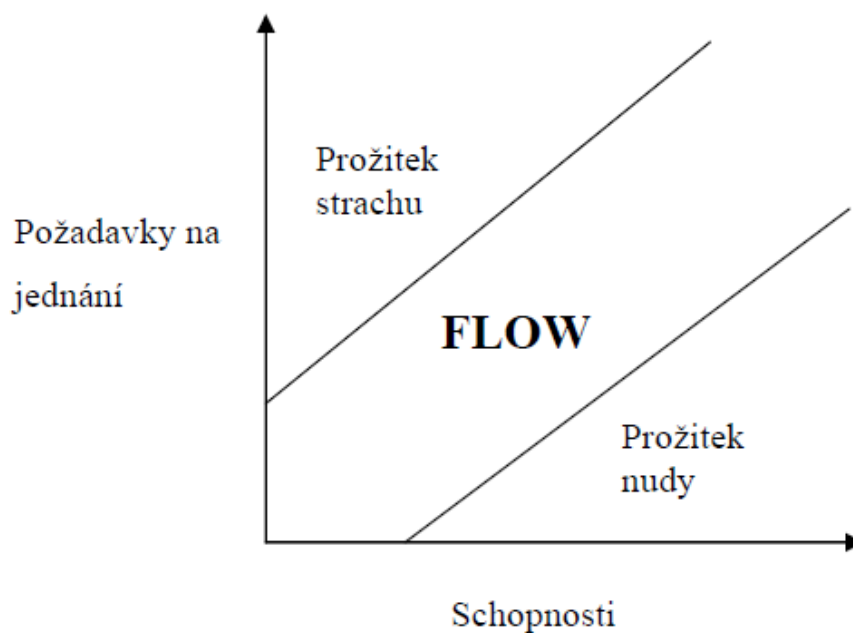
- umožňujú spoznať a objaviť niečo nové,
- prostredníctvom pocitov tvorivosti privádzajú človeka do inej reality,
- posúvajú človeka, aby si zdokonalil svoje schopnosti a zručnosti na vyššiu úroveň
- vedú k predtým neznámemu a nepredstaviteľnému stavu vedomia.



Obrázok 2 Model fluktuácie zážitkov predstavuje osem fáz zážitku (vlastné spracovanie podľa Csikszentmihayi, 1990)

Ako môžeme vidieť na obrázku vyššie, k tomu, aby sme dosiahli stav flow, je dôležité byť v rovnováhe z hľadiska záťaženia a úrovne schopností. K navodeniu resp. vzniku stavu flow predchádzajú rôzne štádiá pocitov vid'. obrázok 2. Nižšie si priblížime čo týchto osem fáz fluktuácie zážitkov znamená:

- apatia – nízka náročnosť, nízka úroveň schopností,
- nuda – nízka náročnosť, stredná úroveň schopností,
- relaxácia – nízka náročnosť, vysoká úroveň schopností,
- strach – stredná náročnosť, nízka úroveň schopností,
- kontrola – stredná náročnosť, vysoká úroveň schopností,
- úzkosť – vysoká náročnosť, nízka úroveň schopností,
- vzrušenie – vysoká náročnosť, stredná úroveň schopností,
- flow – vysoká náročnosť, vysoká úroveň schopností.



Obrázok 3 Kanálový model stavu flow (Řezáč, 2007, s. 29).

Autori Young & Pain (1999), LeFevre (1988), o vyššie uvedených dvoch modelových fázach flow hovoria, že flow sa dostavuje v prípadoch, kedy sú schopnosti športovca a náročnosť činnosti v rovnováhe. Pokiaľ presahuje niektorý faktor (schopnosti športovca a náročnosť činnosti), do flow bude obtiažne sa dostať. No pokiaľ pôjdu tieto faktory ruka v ruke flow nastane oveľa jednoduchšie.

Podmienky, k navodeniu stavu flow, sú:

- Vysoko vnímané výzvy,
- Vysoko vnímané zručnosti,
- Vedieť, čo robiť,
- Vedieť, ako to vieš robiť,
- Vedieť, ako dobre to vieš robiť,
- Vedieť, kam chceš ísť,
- Oslobodenie od rozptýlenia (Csikszentmihalyi, 2000).

Dôležitý poznatok je ten, že flow sa môže zdať ako univerzálny jav naprieč kultúrami. Avšak rozdiely v tomto zmysle vznikajú až v závislosti na povahe aktivít, ktoré vedú k flow (Moneta, 2004; in Blažej & Kostolanska, 2020).

### **4.3 Konceptia flow**

Csikszentmihalyi (1990) pri tvorbe koncepcie flow najskôr vymedzil štyri dimenzie zodpovedajúce tomuto prežitku (vnútorná motivácia, koncentrácia na práve vykonávanú činnosť, zvedavosť, kontrola danej situácie). Následne svoje prvotné štyri koncepcie rozšíril a zaviedol koncepčnú teóriu flow, ktorá pozostáva z deviatich zložiek:

1. Rovnováha medzi výzvami a zručnosťami,
2. Okamžitá spätná väzba,
3. Jasné ciele,
4. Strata sebauvedomenia,
5. Splynutie s aktivitou,
6. Sústreďenie sa na aktuálny prežitok,
7. Kontrola situácie,
8. Transformácia času,
9. Autotelická osobnosť (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Autori Swan et al. (2012) vo svojom systematickom prieskume naprieč štúdiami zameraných na prežitok flow u športovcov zistili, že najčastejšie zastúpená charakteristika flow v športe je sústreďenie sa na aktuálny prežitok (80,7%). Následne ako druhé najpočetnejšie bolo ponorenie sa do aktivity (74,56%), kontrola situácie (67,54%), autotelická osobnosť (66,67%), jednoznačná spätná väzba (57,89%), jasné ciele (44,23%), rovnováha medzi výzvami a zručnosťami (41,23%), strata sebauvedomenia (28,82%) a najmenej častá zložka bola transformácia času (28,95%). Podľa výskumu Jackson (1996) sa deväťdesiattri percent športovcov identifikovalo piatimi alebo viacerými dimenziami toku z celkových deväť.

#### **4.3.1 Autotelická osobnosť**

Csikszentmihalyi (1996) tvrdí, že ak je prežitok flow vhodne uchopený, tak výrazne prispieva k rozvoju osobnosti. V súlade s týmto tvrdením Csikszentmihalyi (1996) vypracoval pojem tzv. autotelickej osobnosti (autotelic personality, „ja, ktoré je sebestačné do cieľa“). Princíp autotelickej osobnosti vysvetľuje ako schopnosť človeka pretvárať potenciálne zdroje

ohrozenia (neusporiadanosť, neurčitosť, nudu) do podnetov, ktoré v sebe nesú naplňujúci a rozširujúci prežitok flow, čo v konečnom dôsledku prispieva k udržaniu vnútornej harmónie.

Rysy autotelickej osobnosti sa najjasnejšie prejavujú u ľudí, ktorí sa vedia tešiť zo situácií, ktoré by obyčajným ľuďom pripadali neznesiteľné (Csikszentmihalyi; 1990).

Csikszentmihalyi (1994) tvrdí, že futbalista môže mať také obavy, že si neužije ani minútu hry. Pracovník montážnej linky môže v nudnej rutine práce objaviť komplex výziev, vďaka ktorým je pracovník tak zapojený do činnosti, akoby to bola vzrušujúca hra.

Nakamura & Csikszentmihalyi (2002) vysvetľujú autotelickú osobnosť ako vzájomný komplex dispozií pre prežívanie flow. V tomto ponímaní je človek vytrvalý a zvedavý, svoju pozornosť nezameriava len sám na seba, ale práve naopak vníma a zaujíma sa o všetko, čo život ponúka. Aktivity, situácie v ktorých je zainteresovaný, vykonáva prvotne pre samotnú činnosť, bez toho aby riešil ako pri tom čo robí vyzerá, kto si čo o ňom pomyslí, či aké výhody mu z konkrétnej situácie vyplývajú. Slezáčková (2012) píše, že ľudia s autotelickou osobnosťou vedia zamerať svoje vedomie na to, čo im dáva potešenie a v čom vidia zmysel. Svojim konštruktom vedomia a spôsobom uvažovania o konkrétnej situácii sú schopní transformovať zdroje nepohody v príležitosti pre rozvoj a zdokonalenie v inej oblasti. „*Taký autotelicky zameraný človek si hovorí: Musím ležať v posteli a nemôžem vyjsť z domu? No dobre, tak si konečne prečítam všetky knižky, ktoré sa mi nazbierali na nočnom stolíku.*” (Slezáčková, 2012, s. 65)

#### **4.4 Prekážky na ceste k dosiahnutiu prežitku flow**

K tomu, aby sme docielili stav flow, je podľa Jelínka & Jetmarovej (2014) potrebné odstrániť určité typy bariér, ktoré však môžu byť súčasťou ľudskej prirodzenosti. Napr. naša vnútorná nepokojnosť s kvalitou nášho života a z nej sršiace a všadeprítomné pocity frustrácie či chaosu okolitého sveta, ktorý nás vtlačá do neustálej neistoty z hľadiska našej pozície v živote. Csikszentmihalyi (1990) považuje za drastickú prekážku dosiahnutia flow prílišný nedostatok sebavedomia. Človek s nízkym sebavedomím si neustále robí starosti, ako ho ostatní prijmu, má strach že spraví zlý dojem alebo že niečo pokazí. Zároveň píše, že stav flow je problematický k dosiahnutiu aj u ľudí, ktorí sú príliš na seba sústredení. Majú tendenciu hodnotiť všetky informácie len podľa svojich predstáv. Osoby, ktoré sa vyznačujú týmito



extrémami sa podľa Csikszentmihalyi (1990) nevedia radovať, majú sústavné problémy s učením čo má za následok stratu príležitostí pre vlastný osobnostný rast.

Hobfoll (2001) hovorí, že ak nastane zmena na úrovni zdrojov napr. v kontexte nerovnováhy alebo vyčerpania zdravých vzťahov medzi spoluhráčmi resp. členmi tímu alebo nedostatku vlastnej efektívnosti, môže dôjsť k ovplyvneniu úrovne pohody, výsledkom čoho môže byť negatívna schopnosť tejto osoby optimálne využiť svoje schopnosti a navodiť stav flow.

Jelínek (2019) píše, že medzi najväčšie brzdy nášho vnútorného prostredia, ktoré športovcom bránia dostať sa do stavu flow – zabudnúť na seba samého, sú myšlienky na neúspech, ktoré sú podhubím strachu. Crust (2012) zhrnul 10 faktorov, ktoré v pozitívnom alebo očakávanom výsledku využívajú flow alebo naopak v ohrození, či neoptimálnej situácii brzdia flow. Podľa Birrera et al. (2012) sa športovci učia psychologickým stratégiám, ktoré im umožnia lepšie zvládanie množstva náročných problémov súvisiacich s ich vnútorným prežívaním. Aj keď sa na prvý pohľad môže zdať, že väčšina úspešných športovcov je z psychologického hľadiska fit, stále títo športovci môžu prežívať celý rad vnútorných procesov. Tieto vnútorné procesy môžu byť napr. úzkosť v súťaži, strach zo zlyhania, negatívne emócie a dysfunkčné myslenie, ktoré môžu negatívne ovplyvniť výkon. Zároveň k týmto brzdiacim procesom môžeme zaradiť faktory súvisiace s osobnosťou, vynímajúc štýly vyhýbania sa, ale aj interpersonálne problémy. Je možné, že naše výkony sú častokrát výsledkom spolupráce nášho tela, mysli a pocitov, ale taktiež vzájomná spolupráca rovnako môže viesť aj k negatívnym výkonom resp. výsledkom. Znamená to, že vykonávateľ – telo, predvádza daný výkon bez myšlienok aj bez emócií. V skutočnosti sme si zápasu či preteku vedomí, avšak naše vedomie nie je rušené a zahľtené aktuálne nepotrebnými myšlienkami a emóciami. Na základe vyššie uvedeného sa dá povedať, že najväčším narušiteľom nášho vnútorného prostredia môže byť naša vlastná myseľ (Jelínek, 2019).

Podľa „otca“ výskumu flow Mihaly Csikszentmihalyiho (1996) je dôležité vnímať aj to, že aktivity, ktoré idú ruka v ruke s pozitívnym pocitom charakteristickým ako podhubie pre flow, môžu mať potenciálne negatívny efekt. Csikszentmihalyi (2015) hovorí, že kľúčovým problémom teórie flow je skutočnosť či sa jednotliviec nachádza alebo nenachádza vo flow. To je závislé skôr od toho, ako vníma existujúce výzvy a povahu svojich zručností od skutočnej povahy výziev alebo zručností, ktoré sa mu náležia.

Pokiaľ človek pravidelne vykonáva aktivity s charakteristickými črtami flow, tak sa z nich postupom času stane návyk, na základe čoho človek stráca širší uhol pohľadu. Následkom je, že jeho pozornosť sa zúži do menšieho resp. konkrétnejšieho okruhu, čo môže viesť ku vzniku napr. workoholizmu. Workoholik je prevažný čas v pracovnom flow, no čo sa týka kvality jeho života, tak tento stav mu určite neprospieva, pretože ostatné rovnako dôležité oblasti jeho života sú deficitné tzn. zanedbáva ich, sú to oblasti ako napr. rodina, pohyb, stravovanie, regenerácia, priatelia. Z toho vyplýva, že flow sám o sebe nie je dobrý. Svoju prospešnosť má vtedy, ak náš život obohacuje, dodáva mu stabilitu, intenzívnosť a zmyslupnosť. Zároveň je dôležité aby posilňoval naše silné stránky a schopnosti a neškodí nikomu druhému (Csikszentmihalyi, 1996; in Slezáčková, 2012).

Môžeme vidieť, že ani odvetvie pozitívnej psychológie neobsahuje len všetko pozitívne. Prežitok flow je veľmi dobrý sluha, ale tiež môže byť zlý pán (Slezáčková, 2012). Ak si človek pri výkone akejkoľvek aktivity kladie až príliš veľký dôraz na to, čo si o ňom myslí jeho okolie, pravdepodobne sa do flow nikdy nedostane. Strata ega z pohľadu odosobnenia sa od okolitých sociálnych magnetov je veľmi dôležitým predpokladom dosiahnutia stavu flow.

*„Bohužiaľ, ho však nejde dosiahnuť spôsobom, že si človek len povie: „Je mi jedno, čo si o mne myslia ostatní.“ Platí tu totiž obdobné pravidlo ako pri hľadaní samotného šťastia, teda: „Spýtajte sa sami seba, či ste šťastný a šťastný byť prestanete.“ (Blažej & Kostolanská, 2020, s. 31)*

Blažej & Kostolanská (2020) píše, že je však prehnané tvrdiť o človeku egoistovi, že sa nemôže dostať do flow. Z jednej strany preto, že s najväčšou pravdepodobnosťou väčšina ľudí má aspoň z časti tieto tendencie a aj z toho dôvodu, že pri skúmaní najmä športovcov boli zistené tendencie ku egom orientovaných športovcov.

## **4.5 Flow z pohľadu lekárskeho vied**

Vzhľadom na aktuálnosť a zvýšenú povedomie skúmaniu flow nielen v športe, ale aj pri rôznych druhoch činností pokladám za vhodné uviesť aj informácie z hľadiska zmien a prebiehajúcich procesov v organizme človeka. Rovnako ako u mnohých iných emočných stavov aj v stave flow sa v ľudskom tele vyplavuje množstvo hormónov. Ako uvádza aj Csikszentmihalyi (1990) práve hormóny sú zodpovedné za jeho radostné prežívanie, zvýšenú

pozornosť počas tohto stavu a za jeho návykovosť. Pozornosť je médium, vďaka ktorému sa informácie objavujú vo vedomí. Csikszentmihalyi (1990) poznamenáva, že informácie prichádzajú do vedomia buď preto, že sme sa na ne zamerali, alebo ako výsledok našich biologických a sociologických návykov. Pokiaľ je povaha prichádzajúcich informácií v súlade s našimi cieľmi, tak naše psychické procesy pracujú hladko. Tento stav má charakter optimálnej skúsenosti – flow.

Ludský organizmus je obmedzený na rozlišovanie maximálne asi siedmich bitov - alebo častí - informácií za jednotku času (Miller, 1956). Orme (1969) na základe Von Uexulloých (1957), in Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1992) výpočtov odhaduje trvanie tejto „jednotky pozornosti“ rádovo na 1/18 za sekundu. Tzn., že si môžeme byť vedomí 18 x 7 bitov informácií alebo 126 bitov v priebehu sekundy. Človek môže za 1 minútu spracovať maximálne 7560 bitov informácií.

Peifer et al. (2014) píše, že v našom tele sú dva systémy, ktoré bez zvýšenej námahy organizmu zlepšujú subjektívne skúsenosti s vysokou kognitívnou koncentráciou. Výsledným efektom funkcie týchto dvoch systémov je napr. to, že dokážeme dosahovať svoje výkonové maximum a aj to, že máme pozitívne pocity z vykonávanej činnosti, čo vedie k zvýšeniu vnútornej motivácie k vykonávaniu konkrétnej činnosti.

Blažej & Kostolanská (2020) píše, že stav flow sa spája s mierne zvýšenou aktivitou dvoch stresových dráh. Avšak telo na rozdiel od stresu situáciu vo flow nevyhodnotí ako hrozbu, ale ako výzvu. Táto informácia je podľa autora významným vysvetlením poznatku ohľadom vzťahu flow a pozitívnych emócií. Pre bližšie pochopenie uvádzajú príklad dvoch ľudí. Človek, ktorý sa bojí výšok a horolezec, ktorý má zdolávanie výšok v oblúbe. Zatiaľ čo pre človeka, ktorý sa bojí výšok, bude pobyt vo vysokej hore stresový z dôvodu možného pádu, tak u horolezca bude totožná situácia pravdepodobne navodzovať stav flow.

Blažej & Kostolanská (2020) zdôrazňujú, že ak je človek v stave flow, tak v jeho organizme dochádza k vyplavovaniu hormónov, ktoré navodzujú pozitívne prežívanie resp. vysokú pozornosť a úroveň motivácie. Na základe vyššie uvedeného, z hľadiska dĺžky trvania ide o aktuálny a dočasný stav. Ak chce človek zažívať flow z dlhodobým a častým predpokladom, je dôležité, akceptovať nielen svoje aktuálne potreby, emócie, ale aj osobnosť ako takú.

Z biochemického hľadiska pri aktivovaní prvého (sympatického nervového systému) dochádza k zvýšenej produkcii hormónu adrenalínu. Pri aktivácii druhého (os hypotalamus-hypofýza-nadľadviny, HPA systému) – sa ovplyvňuje metabolizmus, čo zabezpečuje podmienky potrebné pre stav flow. Práca týchto dvoch systémov má synergický efekt. Účinok druhého HPA systému má pomalší nástup, no jeho samotný efekt je dlhodobejší (Peifer et al. 2014). Vzájomné pôsobenie týchto systémov vedie ku stimulácii resp. zvýšenej produkcii steroidného hormónu kortizolu. Zvýšená sekrécia tohto hormónu prispieva k bdlosti, ostražitosti a zohráva dôležitú úlohu pri zvládaní stresu a to najmä efektívnejším spracovávaním relevantných informácií v priebehu vykonávanej aktivity. Tieto benefity sa dosahujú najmä vďaka regulácii metabolizmu sacharidov, čo vedie k zvýšeniu hladiny glukózy v krvi pomocou glukogenézy. Kortizol uľahčuje trvalú pozornosť, ktorá sa považuje za kľúčový prvok flow (Blažej & Kostolanská, 2020).

Medzi ďalší hormón, ktorý má významnú spojitosť so stavom flow a všeobecne s pozitívnymi prežitkami je dopamín. V kontexte flow funguje vyplavenie dopamínu ako odmeňovací signál, ktorého dôležitosť zohráva významnú úlohu vo vytváraní vnútornej motivácie pri konkrétnej činnosti. V jednoduchosti to znamená, že keď sa nám v športe niečo podarí, vyplaví sa nám „odmena“ v podobe pozitívnej dávky dopamínu. Tento biochemický proces zabezpečí to, že v budúcnosti sa budeme chcieť do danej aktivity na základe vybudovanej vnútornej motivácie pustiť znova (Blažej & Kostolanská, 2020). De Manzano et al. (2013) skúmali náchylnosť flow v spojitosti s dopamínovými receptormi a zistili, že náchylnosť k flow je spätá s vyššou hustotou D2 dopamínových receptorov v mozgu, resp. predispozícia k prežitku flow má spojitosť aj s individuálnymi rozdielmi dopamínovej neurotransmisii. Blažej & Kostolanská (2020) na základe vyššie uvedeného predpokladajú, že schopnosť dosiahnuť tohto stavu je daná geneticky.

#### **4.5.1 Neurofyziológia flow**

Neurofyziológia je odbor, ktorý sa zameriava na výskum v oblasti funkcií centrálného nervového systému, s ktorým má prežitok flow určité spojitosť a v tejto podkapitole si ich bližšie predstavíme.

Rovnako ako sa ľudia narodia s lepšími predpokladmi pre hranie konkrétneho športu, či umeleckého smeru, veľmi podobné to môže byť v kontexte s kontrolou ľudského vedomia.

U niektorých jedincov prevláda porucha pozornosti vo väčšej miere než u iných, čo môže mať za následok jednoduchšie dosiahnutie stavu flow (Blažej & Kostolanská, 2020).

Snahou neurovedy je rozlúštiť psychologický konštrukt flow prostredníctvom niekoľkých metód ako sú fMRI (Functional magnetic resonance imaging – funkčná magnetická rezonancia) a tzv. NIRS (Near-infrared spectroscopy – blízka infračervená spektroskopia) (Blažej & Kostolanská, 2020).

Sanei & Chambers (2007) uvádzajú, že v spojitosti využitia metód neurovedy a flow významnú rolu môže zohrávať využitie elektroencefalografu (EEG), ktorý zaznamenáva mozgové vlny a podľa frekvencie sa tieto vlny rozdeľujú do piatich cyklov (gama, beta, alfa, theta a delta vlny). Rozsah frekvencie jednotlivých mozgových vln sa líši aj v správaní nášho mozgu. Vlny najpomalšej frekvencie sú delta vlny (0,5 až 4 Hz). Frekvencia mozgu v delta vlnách prevláda najčastejšie v hlbokom spánku. Vlny theta sú v rozmedzí (4 až 7,6 Hz). Keď náš mozog funguje v tejto frekvencii, tak sme v stave ospalosti, meditácie či ľahkého snívania. Vo vlnách theta sa nám naskytne veľká miera predstavivosti a ako uvádza aj Lipton (2011), tento stav je totožný s hypnózou a spomedzi vývoja človeka je najprirodzenejší deťom prevažne do 6 roku života. V týchto vlnách dochádza k uspokojovaniu základných biologických potrieb. O čosi vyššiu frekvenciu v porovnaní s theta vlnami majú alfa vlny (8 až 13 Hz). Ak je funkcia mozgových vln človeka vo frekvencii alfa, tak je človek v relaxovanom a uvoľnenom stave. Vedci dospeli k názoru, že alfa vlny sú pre pobyt vo flow typické.

Jelínek (2019) píše, ak mozog športovca počas športového výkonu pracuje v alfa vlnení, môžeme uňho očakávať vysoko koordinované splynutie tela a mysle. Nad alfa vlny sa s vyššou frekvenciou v rozmedzí (14 až 26 Hz) dostávajú vlny beta. Frekvencia beta vln je spojená s aktívnym myslením, riešením problémov a taktiež emočným nepokojom. Gama je posledná vlnová frekvencia nášho mozgu. Toto vlnenie je vyššie než 30 Hz a pre človeka je charakteristické prejavom emočného nepokoja resp. strachom a zlosťou (Blažej & Kostolanská, 2020).

Známy epigenetik Bruce Lipton (2011) vo svojej knihe *Biologie víry* a na mnohých online seminároch a prednáškach hovorí o tom, že dieťa prevažne od siedmeho mesiaca tehotenstva do siedmeho roku života, je v stave podobnom ako hypnóza. Mozog dieťaťa v hypnóze funguje ako taký hardisk disponujúci veľkým úložným priestorom, ktorý „nasáva a ukladá informácie vyskytujúce sa okolo neho.” Ten hardisk ukladá všetko správanie a

komunikáciu rodičov medzi sebou, to ako sa správajú k dieťaťu, či celkový vplyv prostredia, v ktorom sa dieťa nachádza. Hypnotický stav resp. theta vlnenie zabezpečí, že dieťa sa prirodzene samo naučí napr. chodiť, jesť lyžičkou či rozprávať aj viacero jazykmi. Nemá žiadne prekážky a predsudky, ktoré by mu v tom bránili. Všetko, čo sa dieťaťu v tomto období stane, sa mu nahrá na tento „mozgový hardisk“. *„Z toho môže vyplývať, že čím lepšie programy sa jedincovi do hlavy v detstve „nahrajú“, tým lepším človekom bude.“* (Blažej & Kostolanská, 2020, s. 70). Avšak autori Blažej & Kostolanská (2020) sa domnievajú, že odlišná frekvencia mozgových vln nemusí byť u detí tým smerodajným dôvodom k nadobudnutiu akýchkoľvek informácií do podvedomia. Aj bez ohľadu na mozgové vlny môže byť zrejme, že pôsobenie rodičov (správania, konania) na prežívanie dieťaťa má obrovský vplyv.

## 4.6 Flow v športe

V roku 1977 profesor aplikovanej športovej psychológie Ravizza publikoval článok, v ktorom sa zaoberal najvýznamnejšími športovými prežitkami dvadsiatich športovcov. Použil v ňom pojem „zóna“ práve v kontexte s tými najlepšimi športovými výkonmi. Vo všeobecnosti môžeme povedať, že „zóna“ je stav, ktorý vzniká, keď sa športovec nachádza v pomyselnej nule, resp. vykonáva vtedy činnosť na rozmedzí medzi „túžbou“ a „donútením“. Jeho pozornosť sa nachádza medzi výsledkom a činnosťou (Jelínek & Jetmarová, 2014). Ravizza (1977) píše, že stav „being in the zone“ (byť v zóne) sa stal prianím takmer každého športovca a trénera, ktorí sa spájajú s podávaním optimálnych výkonov. Na základe toho, ako píše Jelínek & Jetmarová (2014) sa jednou z úloh športových psychológov a mentálnych koučov zvýšila pomoc športovcom efektívne dosiahnuť tohto želaného stavu. V mnohých zdrojoch literatúry sa vyskytujú pojmy „zóna“ a „flow“, ktoré sú súčasťou športovej psychológie a tvoria vzájomné synonymum (Cooper, 1998; Heathcote, 1996).

Z vyššie uvedeného vyplýva, že Ravizza bol prvý človek, ktorý zaznamenal stav naplňujúci atribúty súčasného ponímania prežitku flow a Csikszentmihalyi (1990) tieto atribúty zaznamenal na umelcoch a následne prišiel k zhodnoteniu, že Ravizzov pojem zóna, ktorý používal v oblasti športu, je totožný s prežitkom flow. Young & Pain (1999, s. 21) označujú stav zóna a flow ako „univerzálny fenomén v športe“.

Flow je subjektívny prežitok, ktorý prežíva športovec, a preto ho možno vnímať v rozličných úrovniach intenzity (Kawabata & Mallet, 2011). V praxi podľa Jelínka & Jetmarovej (2014) to znamená, že športovec je absolútne pohltý činnosťou, ale zároveň mu

ide o víťazstvo, o výsledok zápasu. Avšak počas podávania športového výkonu sa ničím takýmto nezaobrá. V súlade s touto myšlienkou Peifer et al. (2014) píšú, že je vhodné vytvoriť prostredie, v ktorom sa športovci ľahšie dostanú do tohto stavu. Úspešní športovci opísali obdobie, v ktorom dosiahli špičkový výkon, ako „zónu“, ktorá korelovala so stavom plynutia (Csikszentmihalyi, 2000).

*„Mnohí vnímajú ten najlepší stav pred výkonom ako vnútorné chvenie, ktoré popisujú ako akúsi istotu v neistote.“* (Jelínek, 2019, s. 24). Gallwey (2018) sa zamýšľal nad stavom myslí hráča, o ktorom sa hovorí, že je „nažhavený“ alebo že „hrá v tranze“. Myslí na to, ako má previesť daný úder? Premýšľa vôbec? Čo zvykne hovoriť o hráčoch, keď podávajú skvelý výkon? „je nad vecou“, „nepremýšľa nad tým“, „je v tranze“, „nevedomuje si, čo robí“. Ďalej hovorí, že hrať mimo svoju myseľ neznamená hrať, bez toho že by si hráč hru nevedomoval. V tomto stave si nedáva príliš veľa príkazov, nepremýšľa ako má previesť konkrétnu situáciu, ako napraviť chybu, ktorej sa dopustil, alebo ako zopakovať to, čo práve urobil. Je si vedomý, toho, čo robí, ale nepremýšľa a ani sa príliš nesnaží. Môže byť zdanlivé, že je pohltенý prúdom činností, ktoré vyžadujú jeho energiu. Ako Gallewey (2018) ďalej uvádza: Táto „žhavá fáza“ obyčajne trvá, pokiaľ na ňu hráč nezačne myslieť a nesnaží sa ju udržať. *„Akonáhle sa ju pokúsi ovládať, stráca sa.“* (Gallwey, 2018, s. 27)

Dietrich (2004) tvrdí, že predtým, ako športovec vstúpi do stavu flow, sú potrebné určité rozpory, pričom podporuje myšlienku, že flow je procesným fenoménom a potvrdzuje jeho stavové vlastnosti. Jelínek & Jetmarová (2014) hovoria, že keď počas vykonávania konkrétnej činnosti prežívame stav flow, tak samotná činnosť je sama o sebe tak naplňujúca, že ju chceme vykonávať za každú cenu, len pre realizáciu samotnej činnosti.

Podľa Blažejka & Kostolanskej (2020) je v kontexte dosahovania stavu flow brať do úvahy, aby vonkajšie motívy (peniaze, úspech...) neprevyšovali nad zložkami vnútornej motivácie (emočnej väzby ku konkrétnemu športu – procesu). Pretože v opačnom stave by sa dala predpokladať znížená početnosť výskytu flow. Aby sme si udržali nadšenie v konkrétnom športe, musíme neustále zdokonaľovať svoje schopnosti (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Nakamura & Csikszentmihalyi (2002) konštatujú, že športovci prežívajúci stav flow, sú v procese motivácie k sústavnému zlepšovaniu sa. Loehr (1986) pomenoval 12 charakteristík, ktoré opisujú ideálny mentálny stav pre vrcholný výkon: uvoľnenosť, pokoj, nízka hladina nepokoja, energia, optimizmus, radosť, výkonnosť, automatickosť, byť v pozore, sústredenosť, sebedomie a mať všetko pod kontrolou.

Vičar (2018) vo svojej knihe *Sportovní talent* uvádza rozhovor o flow s českým horolezcom a trojnásobným majstrom sveta, ktorého meno je Adam Ondra. Adam hovorí o flow nasledovne:

Flow se určite dá naučit. Ja to trénujem tak, že sa snažím do tohto stavu dostať pri každom tréningu. Či už pri lezení alebo pri doplnkovom tréningu, ktorý s lezením priamo nesúvisí. Myslím, že tým, že se člověk dostane do flow, tak trénuje efektivnějšie a zároveň trénuje aj to, ako sa dostať do toho flow. Následne ale tréning stojí nielen fyzickú, ale aj psychickú energiu. Keď tréning len nejak mechanicky splním, je to tréning, ale nie tak efektívny. Keď se bude člověk snažit být vo flow po celú dobu, tak si z tréningu odnesie oveľa viac. Dostávať sa do flow mi ide. To, či sa člověk vie dostať do flow, asi trochu súvisí aj s temperamentom a osobnosťou. Myslím ale, že dobrá vlastnosť pre člověka, aby sa dostal do flow, je byť ochotný vstupovať do rizika. Je dobré veriť svojej intuícii a napr. na pretekoch, keď si niesom istý, tak to aj tak zariskujem a väčšinou sa to vyplatí viac, než dlho taktizovať. (s. 62).

Slepička, Hošek & Hátlová (2006) píšú, že komplexnosť radostného zaujatia (flow) je vysvetlená v súvislosti so súťažnými stavmi. Na základe toho uvádzajú zdroje radosti:

a) Organické (pohybové) zdroje sú opakované v psychológii pohybových cvičení. Ruskí fyziológovia Sečenov a Pavlov o tejto téme začali bádať medzi prvými. Sečenov kládol dôraz na funkčnú slasť pri komfortných pohyboch (naťahovanie) a Pavlov hovoril o svalovej radosti, keď pohyb odpovedal práceschopnosti a vyladeniu CNS. Z aktuálnejších názorov sa hovorí o antidepressívnom alebo tiež trankvilizačnom efekte pohybových cvičení (zlepšenie nálady, euforizácii, či blahodárnych účinkoch pohybu). Za príčiny týchto efektov sa považujú:

a) Fyziologické zdroje prejavov radosti zo športovania:

- okysličenie CNS a mozgu vďaka lepšiemu prekrveniu,
- vyššia produkcia resp. vylučovanie norepinefrinu zlepšujúceho náladu,
- po dlhšom cvičení dochádza k vylučovaniu endorfínov,
- prehriatie organizmu (pyrogen efekt),
- hojdanie, lietanie, kĺzanie.

b) Psychologické zdroje radosti sú prítomné v:



- náraste sebahodnotenia a sebadôvery,
- hrdosti po výkone,
- vyššom pocite kompetencie (selfefficacy),
- zlepšenom profile nálad, ktorý sa nazýva ako „řadovcový efekt POMS“, ktorý sa prejavuje zlepšením sebakontroly, vedomia prospešnosti aktivity z hľadiska zdravia alebo predpokladu výkonu, tvorivosti športovej aktivity, estetických momentov a úspechu v zmysle dosiahnutia a zvládnutia.

c) Sociálne zdroje prejavov radosti zo športovania:

- sociálna opora, odozva, uznanie, prestíž,
- boj, súperenie, zrovnávanie,
- nákazlivosť radostných emócií v sociálnej skupine,
- rituálne momenty (nástupy, hromadné cvičenia atď.),
- športový humor,
- sociálne aktivity po športe (doplňovanie tekutín),
- triumf pri víťazstve.

d) Environmentálne zdroje radosti v športe vznikajú najmä prírodným prostredím mnohých športov, ktoré športovec resp. civilizovaný jedinec rozumie ako povznášajúce a očistné. Patria sem športové situácie za prítomnosti prírodných okolností (slnka, vody, lesu, mora, vln, prúdu, vetra, snehu, ľadu, piesku, vzduchu atď.), ktoré vedú k zvýšeniu nálady a prvkom radosti (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

#### **4.6.1 Flow v kontexte rekreačného a profesionálneho športu**

Tak ako sme sa dozvedeli už v predchádzajúcich kapitolách, šport je jedna z najčastejších činností, pri ktorej sa človek dostáva do flow. V tejto podkapitole si priblížime rozdiely vo flow športovcov na profesionálnej a rekreačnej úrovni.

Blažej & Kostolanská (2020) uvádzajú vysvetlenie prečo profesionálni športovci dosahujú flow v porovnaní s rekreačnými športovcami častejšie a intenzívnejšie. Profesionálni športovci, čelia v porovnaní s rekreačnými športovcami vyššiemu riziku, vystavujú sa strachu. Práve to ich núti k ešte väčšej koncentrácii, za čo sú zodpovedné hormóny kortizol a adrenalin. Tieto faktory môžu byť podľa nich príčinou plného ponorenia sa do konkrétnej činnosti resp. vzniku flow. To v porovnaní s rekreačným športom nie je viditeľné v takej miere ako v

spomínanom profesionálnom športe. Mnoho autorov z hľadiska výskumov, ako uvádzame nižšie v kapitole potvrdilo, že zažívanie stavu flow má súvis s úrovňou schopností resp. výkonnosťou športovca. Čím lepší športovec je, tým mu jeho schopnosti umožňujú nadchnúť sa pre stav flow, pretože si je sebaistý, čo môže viesť k eliminácii psychoentropických (nepotrebných) myšlienok. Vrcholový výkon Jackson & Wrigley (2004) opisujú ako skutočný zisk, ktorý prichádza v čase trvalého úsilia a sústredenia. Blažej & Kostolanská (2020, 77) však zdôrazňujú aj informáciu: „*Avšak vyššia intenzita stavu flow u profesionálov sa zrejme odvíja od toho, že elitní športovci chcú čeliť výzvam. Vysoká vnútorná motivácia je totiž jednou zo základných podmienok flow.*”

Je pravdepodobné, že u profesionálnych športovcov vývojom doby došlo k zvýšeniu mentálnych schopností, ktoré im pomáhajú vopred vedieť, za akých podmienok môžu flow zažiť. Blažej & Kostolanská (2020) tvrdia:

Svoj vplyv tu môže hrať aj tzv. multiplikačný efekt, lebo sú to práve profesionálni športovci, ktorí svojou aktivitou uspokojujú hneď niekoľko potrieb - od prirodzenej potreby pohybu, cez potrebu uznania od okolia, až po potrebu seberealizácie. Práve poslednú spomenutú potrebu rekreační športovci neuspokojujú v takej miere. (s. 77-78)

Medzi ďalší rozdiel v ponímaní rekreačného a profesionálneho športu môžeme zaradiť finančný príjem zo športovej činnosti. Keď sa na výskyt flow pozrieme cez optiku peňazí, je dôležité si uvedomiť, že častokrát profesionálni športovci dosahujú v porovnaní s rekreačnými niekoľkonásobne vyššie príjmy z vykonávania športovej činnosti. Tieto finančné rozdiely môžu tvoriť rozdiel v prežívaní flow. Autori Jackson & Kimiecik (2008) uvádzajú, že hlavný rozdiel medzi rekreačnými a profesionálnymi športovcami je ten, že zatiaľ čo u profesionálnych športovcov je vnútorný motív k vzniku flow spojený so zažívaním a očakávaním konečného úspechu, viac než z činnosti samotnej, tak u rekreačných športovcov sa považuje za odmenu či úspech, už dosiahnutie samotného prežitku flow počas športovej činnosti.

#### **4.6.2 Flow v športe z hľadiska veku a pohlavia**

Delle, Fave & Massimini (2004) píše, že flow môže dosiahnuť ktokoľvek a jeho navodenie nemá žiaden súvis s vekom ani pohlavím. Z hľadiska pohlavia a prežitku flow Csikszentmihalyi (1990, s. 4) píše, že „flow uvádzajú muži a ženy v podstate rovnakým

spôsobom.“ V kontexte tohto vyjadrenia väčšina výskumov neuvádza štatisticky významné rozdiely v prežívaní flow medzi mužmi a ženami napr. (Russell, 2001; Kee & Wang, 2008; Moreno et al., 2008; Bonaiuto et al., 2016), avšak niektorí autori (Habe & Berkopec, 2016; Gnezda, 2016) vo svojich výskumoch zistili, že prežitok flow sa u žien vyskytuje častejšie ako u mužov. Na druhej strane Habe, Biasutti & Kajtna (2019) vo svojej štúdií prekvapujúco zistili, že elitní hudobníci a vrcholoví športovci (muži) zažívajú flow častejšie ako ženy hudobníčky a športovkyne.

Z vyššie uvedených názorov vyplýva, že prežitok flow nastáva u oboch pohlaví a jeho prevahu resp. početnosť výskytu ovplyvňuje viacero premenných. V súvislosti s vykonaním výskumu v oblasti flow, ktorý je súčasťou praktickej časti tejto práce, nájdete porovnanie resp. sumár výskytu flow dotazovaných športovcov z hľadiska pohlavia.

#### **4.7 Flow v kontexte so životnou spokojnosťou**

Z hľadiska životnej spokojnosti je dôležitá spolupráca celého organizmu. Ak pozornosť nemá jasné požiadavky, tak myseľ začína cestovať rôznymi smermi. To znamená, že myseľ bez pozornosti môže smerovať k pocitom depresie, stresu, čo môže viesť k poklesu produktivity a celkovej životnej energie. Podľa Jackson & Csikszentmihalyi (1999) si väčšina ľudí myslí, že všetko čo potrebujú ku šťastiu, je mať voľný čas, aby si mohli robiť čo chcú. Avšak zdôrazňujú, že prítomnosť voľného času ako takého nestačí. Človek potrebuje vo voľnom čase niečo, čo dokáže upútať jeho myseľ. Pokiaľ si nájde činnosti a aktivity, ktoré mu to umožňujú a dostanú ho do stavu flow, tak v tomto stave je podľa Jackson & Csikszentmihalyi (1999) typické zvýšenie nálady a znemožnenie premýšľať o negatívnych stránkach života. Naopak uvádzajú, že flow sa zameriava na psychickú energiu a dosiahnuteľný cieľ. Podľa Slezáčkovej (2012) flow zvyšuje pocit životnej zmysluplnosti a kontroly nad situáciou, zároveň nás chráni od pocitov bezmocnosti a neúspechu. Prispieva k tomu, aby sme pri vykonávaní konkrétnych činností prežívali plné uspokojenie z činností, do ktorých vkladáme zo seba to najlepšie. Z toho vyplýva že flow je neoddeliteľnou súčasťou ľudského šťastia, čo potvrdzuje svojimi slovami. Csikszentmihalyi (2020), ktorý hovorí, že prežívanie šťastného a dobrého života sa vyznačuje práve frekvenciou a intenzitou prežitku flow, plného ponorenia sa do toho, čo práve robíme.

Podľa autorov Pavot & Diener (1993) možno flow považovať za jeden z determinantov blahobytu človeka. Ak je človek vo flow, tak nielenže mu tento stav umožňuje byť emocionálne naplnený, ale zároveň mu prináša aj pocit spokojnosti so životom.

Selye (1975) hovorí, že flow je možné vnímať ako pozitívny stres (eustress), ktorý je definovaný ako stres a je prediktor k pozitívnym výsledkom. Intencia eustresu ako „dobrého stresu“ súvisí s Yerkes-Dodsonovým zákonom, ktorý sa vyznačuje, že zvyšujúce sa vzrušenie je prospešné pre výkon z do dosiahnutia optimálnej úrovne (O'Sullivan, 2011). LeFevre et al. (2003) zistili, že eustress je spravidla výsledkom zvládnuteľných úrovní stresu. Abolghasemi & Varanivab (2010) píše, že eustres ako pozitívny stres má pozitívny súvis so životnou spokojnosťou. Výsledky výskumu Naveira (2015) naznačujú, že optimizmus má pozitívny súvis s aktívnymi stratégiami zvládania stresu, pozitívnym vplyvom a spokojnosťou so životom, zatiaľ čo pozitívny vplyv je najlepším prediktorom spokojnosti so životom. Bloom & Skutnick-Henley (2005) uvádzajú konštatovanie, že ak považujeme flow za druh pozitívneho stresu, tak si vyžaduje podrobnú aktiváciu na všetkých úrovniach ľudského správania.

Vo výskume Asakawa (2010) bol zistený súlad stavu flow a životnej spokojnosti. Habe et al. (2019) sa vo svojom výskume zaoberali stavom flow a životnou spokojnosťou na vzorke 114 elitných hudobníkov a 338 špičkových športovcov. Zistili, že spokojnosť so životom má pozitívnu koreláciu so všetkými deviatimi dimenziami flow, ale iba rovnováha medzi výzvou a zručnosťami bola významným prediktorom spokojnosti so životom.

#### **4.7.1 Flow a životná spokojnosť v kontexte športu**

Csikszentmihalyi (1975) uvádza flow ako podstatný ukazovateľ spokojnosti jednotlivca. Podľa Slepíčku, Hoška & Hátlovej (2006) živoriaci človek nešportuje. Čo ďalej vysvetľujú, že šport predstavuje v živote prejavovaný nadštandard, ktorý je zrkadlom vnútornej vitality, radosti a disponuje vyššou dávkou energie. Podľa nich nielen že je šport prejavom kvality života, ale je aj prostriedkom kvality života resp. nástrojom jej zvyšovania.

Z hľadiska druhu športu máme kolektívne (tímové) a individuálne druhy športov. Najmä kolektívne športy majú vysokú mieru socializácie, čo vedie častokrát z pozitívnej strany ku vzniku priateľstiev, ktoré pretrvávajú aj mimo samotný šport, ale môže v ňom dochádzať aj k negatívnym dopadom v podobe konfliktov, kritiky či nedorozumení. Šport je využívaný ako liečebná a podporná zložka v mnohých zdravotných odvetviach. Veľké množstvo výskumov

sa zaoberá vplyvom pohybovej aktivity, cvičení a športu na oblasť osobnej pohody (well-being, wellness, cool) (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

## 4.8 Vnútorne prostredie športovca

Jelínek (2019) sem zaraďuje všetky mentálne či emočné procesy a ich dôsledky, ktoré sa v človeku odohrávajú na vedomej alebo podvedomej úrovni, ktoré majú podobu vnútorných dialógov, emočných podnetov, vnútorných strachov, obáv, hypotéz týkajúcich sa budúcnosti, presvedčení a viera v niečo nadprirodzené. Tieto procesy majú bezprostredný vplyv aj na našu fyziológiu, biochémiu, ktoré sú zároveň súčasťou neurohormonálnych zmien v našich telách. Prejavujú sa nielen v oblasti psychickej, ale aj fyzickej, mentálnej a duševnej, tzn. vo vzájomnom prepojení na stránkach mentálnych, emočných, fyzických a duchovných (Jelínek, 2019).

*„Následne, podľa kvality aktuálneho stavu vnútorného prostredia, človek reaguje na vonkajšie impulzy. Tie sú obzvlášť vo vrcholovom športe veľmi premenlivé, emočne silne nabité ako pozitívne, tak aj negatívne, častokrát až bolestivé.”* (Jelínek, 2019, s. 13)

Reakcií podľa Jelínka (2019) môže byť toľko, koľko je vonkajších impulzov. Avšak medzi týmito impulzmi a reakciou športovca je jeden podstatný rozdiel. Vonkajšie reakcie nedokážeme mať plne pod svojou kontrolou, no to ako na konkrétne stimuly či podnety zareagujeme, kontrolovať môžeme a nesieme za ne plnú zodpovednosť.

Vo všeobecnosti odolnosť predstavuje schopnosť optimálne zvládať podnety, či situácie v živote. V kontexte s vnútorným prostredím odolnosť v sebe nesie súbor vnútorných charakteristík a vlastností podieľajúcich sa na zvládaní situácií vonkajších a vnútorných procesov. Podľa Gollemana (2017) je sebaovládanie schopnosť, ktorá človeku pomáha odolávať emocionálnym búrkam.

V súvislosti so športom podľa Jelínka (2019) športovec, ktorý si nenechá svoje vnútorné prostredie otráviť jedmi vonkajšieho sveta, je športovcom s vysokou vnútornou odolnosťou. Disponuje schopnosťou rozhodnutia o tom, akej myšlienke uverí resp., ktorá myšlienka je v daný moment vhodná a stojí za to sa s ňou zaoberať.

Dôležitým predpokladom k vnútornej odolnosti je podľa Jelínka (2019) sebaopoznanie. Už starí Gréci považovali sebaopoznanie za jednu z najväčších hodnôt v živote. Vedeli, že

človek, ktorý prešiel procesom sebapoznania je schopný žiť plodnejší a šťastnejší život (Jelínek, 2019). Vo finále vyššie uvedené informácie dávajú logiku. Nielen v športe, ale aj v ostatných oblastiach života, pokiaľ chceme v niečo ovládať, vynikať v tom, tak to musíme najskôr dostatočne poznať. Čiže ak chceme mať reakcie plne pod svojou kontrolou a chceme ich ovládať, musíme sami seba čo najlepšie poznať (Jelínek, 2019).

Jelínek & Jetmarová (2017) píše, že je na každom z nás, do akej miery sme ochotní stláčať svoju komfortnú zónu. Ako jednu z možností uvádzajú využitie energie voľných vlastností. Tieto vlastnosti sú podmienené vôľou človeka, resp. vyjadrujú zámerné, cieľavedomé úsilie smerujúce k dosiahnutiu vytýčeného cieľa. Ich prejav spočíva napr. v samoregulácií chovania a konania, na základe čoho ich človek uplatní pri príprave určitej činnosti, procese rozhodovania, ale aj pri ich samotnom vykonávaní.

Voľné vlastnosti sa u človeka formujú v priebehu života a to predovšetkým pod vplyvom výchovy. Jelínek & Jetmarová (2017) zdôrazňujú, že ak je vytrénovaná vôľa jedinou silnou stránkou osobnosti, tak je celý život podriadený vonkajšej motivácii (vonkajšiemu úspechu). Avšak tento typ vôle neberie žiadny ohľad na duševné potreby človeka, čo vedie k tomu, že sa stáva deštruktívnou silou predovšetkým pre svojho nositeľa. Na základe vyššie uvedeného, za efektívnejšiu cestu k stlačeniu komfortnej zóny, radia silnú sebarealizáciu, resp. že nás výstupy z našej komfortnej zóny vlastne bavia.

Csikszentmihalyi (1990) hovorí, že optimálny stav vnútorného prežívania je taký, v ktorom existuje poriadok vo vedomí. Tento stav dosahuje jedinec vtedy, keď sa psychická energia resp. pozornosť vloží do realistických cieľov a keď sa schopnosti zhodujú s príležitosťami na akciu. Jackson & Csikszentmihalyi (1999) píše, že ak človek nie je plne koncentrovaný, tak nedokáže prinútiť telo, aby využívalo svoj maximálny potenciál resp. fungovalo na najvyššej hranici svojich schopností. Jelínek (2019) píše, že aj keď sú všetci hráči vystavený rovnakému podnetu, ich reakcie naň sú rôznorodé. Prečo je to tak? Pretože každý z hráčov má odlišný vnútorný svet resp. vnútorné prostredie a tie rôzne reakcie na konkrétne impulzy sú zrkadlom ich vnútorného prostredia. To znamená, že každý má svoj optimálny stav, ktorý mu zabezpečí to, že bude podávať v konkrétnej činnosti výkon zodpovedajúci jeho aktuálnym schopnostiam, zručnostiam resp. plynulému chodu jeho potenciálu.

Mühlfeit & Costi (2017) sa pýtajú:

Čo keby som vám prezradil, že existuje jedna kľúčová schopnosť, ktorej pestovanie a rozvíjanie vám umožní stať sa oveľa pozitívnejším leaderom? A čo keby som dodal, že táto superschopnosť odolá zubom času a pomôže vám prekonať akékoľvek problémy, s ktorými sa ako leaderi stretnete? Táto schopnosť skutočne existuje a volá sa sebauvedomenie. (s. 24)

Pletzer (2007) hovorí, že hľadanie seba samého je možno nutné aj preto, že niektoré časti vášho ja zatienila či prekryla výchova alebo iné okolnosti.

Človek dosahuje lepšie sebaopoznanie tým, že si je viac vedomý. Vedomie je vnútorný subjektívny priestor človeka. Všetky prežitky, ktoré zažívame (radosť, bolesť, záujem, nuda) sa v našej mysli zrkadlí ako informácia. Ak dokážeme mať tieto informácie pod kontrolou, môžeme sa rozhodnúť, aký bude náš život (Csikszentmihaly, 1990).

Goleman (2005) opisuje sebauvedomenie ako aktuálne vnímanie vlastného vnútorného stavu. Psychológovia používajú na uvedomenie si myšlienkového procesu pojem metakognícia a na uvedomenie si vlastných emócií meta nálada. Podľa Golemana (2005) si ľudia so schopnosťou sebauvedomenia uvedomujú svoje aktuálne nálady a v spojitosti so svojim emocionálnym životom majú v sebe istú kultivovanosť. Ich istota v emóciách je základom k rastu ďalších osobnostných predpokladov. Sebavedomí ľudia sú autonómni, uvedomujú si vlastné hranice, sú psychicky odolní, zdraví a majú pozitívny pohľad na život. Sebauvedomenie znamená schopnosť realisticky zhodnotiť vlastné schopnosti. Napr. v čom vynikám, čo mi chýba, čo sú moje úspechy, čo sú moje chyby, aká je moja motivácia, priority, postoje, ako pôsobím na ostatných, aké mám medzery, ktoré potrebujem zaplniť (Mühlfeit & Costi, 2017).

*„Poznať sám seba je krokom k tomu objaviť, aký je konkrétne náš ideálny stav, aké je naše najefektívnejšie nastavenie pre perfektný výkon.“* (Jelínek, 2019, s. 26).

Svet je odrazom nás samých. Pokiaľ nemáme radi sami seba, tak nemáme radi nikoho. Keď sa máme radi za to, akí sme, potom je aj náš okolitý svet hotový raj (Matthews, 1998). Matthews (1998) píše, že obraz akým na seba nazeráme, určuje ako veľmi máme radi svet a ako veľmi radi v ňom žijeme. Presne do akej miery sa v živote presadíme.

## 4.9 Výskumy flow v športe

Prvý výskum v oblasti skúmania samotného flow uskutočnil Csikszentmihalyi (1975), kde sa zameriaval na horolezcov, tanečníkov a basketbalistov. Postupne sa do skúmania a poznávania fenoménu flow angažovalo aj mnoho ďalších autorov, ktorých výskumy uvádzame nižšie. Jackson (1992) píše, že elitní športovci hlboko túžia byť vo flow a to ju viedlo k záujmu získať metódy v podobe schopností a zručností potrebných na vstup do tohto želaného stavu. Jackson (1995) skúmala faktory ovplyvňujúce výskyt stavu flow u elitných športovcov. Stein et al. (1995) sa vo svojom výskume zamerali na psychologických predchodcov stavu flow v rekreačnom športe. Hĺbkové, kvalitatívne šetrenie v oblasti výskytu flow elitných športovcov vykonala Jackson v roku 1996. Jackson et al. (1998) píše, že v športe sa väčšina štúdií o stave flow uskutočňovala s elitnými športovcami a len niekoľko bolo zameraných na rekreačných športovcov. Jackson a kol. (1998) sa zaoberali psychologickými koreláciami flow v športe. Marsh & Jackson (1999) hľadali spojitosti s prežitkom flow v športovom odvetví. Jackson & Csikszentmihalyi (1999) v knihe *Flow in sports* opisujú fenomén flow a jeho vplyv na športový výkon. V kontexte vysvetlenia resp. nájdeniu dôvodu z hľadiska podrobnejšieho záujmu o skúmanie stavu flow Young & Pain (1999) dopĺňajú, že flow je priamo spojený s najvyššou úrovňou výkonnosti resp. je to stav ktorý športovcovi umožňuje vykonávať svoje najlepšie schopnosti. Vzhľadom na popularitu športu a túžby športovcov podávať špičkové výkony sa zvýšila pozornosť výskumu stavu flow najmä v športe. Následne sa Jackson (2000) sa zaoberala radosťou, zábavou a stavom flow v športe. Young (2000) sa zaoberal profesionálnymi tenisovými hráčmi a prežívaním stavu flow. Jackson a kol. (2001) zisťovali vzťahy medzi stavom flow, seba dokonalosťou, psychologickými schopnosťami a výkonom. Hlavným cieľom štúdie Jackson et al. (2001) bolo preskúmať psychologické faktory, ktoré môžu mať význam pre skúsenosti s prežitkom flow u športovcov. Štúdia autora Russella (2001) skúmala kvalitatívne a kvantitatívne aspekty flow v skupine vysokoškolských športovcov. Jackson et al. (2001) skúmali vzťahy medzi stavom flow, seba-percepciou, psychologickými zručnosťami a výkonom. Stavrou & Zervas (2004) posudzovali psychometrické vlastnosti stupnice flow pri športe. Koehn (2007) vo svojej dizertačnej práci skúmal vplyv osobnostných a situačných premenných na skúsenosti so stavom flow a jeho zlepšením v tenisovej súťaži. Chavez (2008) skúmal stav flow na vzorke (N=16) vysokoškolských športovcov, ktorí zastupovali individuálne a tímové športy. Výsledky naznačili, že obmedzený alebo žiadny kognitívny proces myslenia bol najdôležitejšou charakteristikou opisovania stavu flow. Flett (2015) vo svojej štúdií zisťoval súvis stavu flow s pozitívnymi pocitmi a optimálnym výkonom.



Swann et al. (2017) skúmali na vzorke 26 športovcov psychologické stavy, ktoré sú základom vynikajúcich výkonov.

Koncept špičkového výkonu preskúmali (Anderson, Hanrahan, & Mallett, 2014; Harmison, 2011). Harmison (2011) píše, že športovci v stave flow vykonávajú optimálnu úroveň ich schopností a na jej základe dosahujú vynikajúce výkonnostné výsledky. Bakker et al. (2011) sa vo svojej štúdií zamerali na zistenie stavu flow a výkonu na vzorke talentovaných holandských futbalových hráčov. Swann et al. (2012) vykonali systematicky preskúmanie skúseností, výskytu a kontrolovateľnosti stavu flow v elitnom športe a zistili, že u väčšiny športovcov bol flow kontrolovateľný (72%) a obnoviteľný (81%). Slezáčková (2012) uvádza, že aktuálne je zvýšená výskumná pozornosť prikladá na skúmanie podmienok flow v rodine, v škole a pri športe. Koehn & Morris (2012) skúmali vzťah medzi výkonom a stavom flow v tenisovej súťaži. Koehn (2013) vo svojej štúdií zisťoval účinky dôvery a úzkosti na stav flow v tenisovej súťaži. Zároveň zistil, že dôvera vykazuje pozitívny vzťah a úzkosť negatívny vzťah k stavu flow.

Walker (2010) zisťoval rozdiely v prežívaní spoločenského a samotárskeho stavu flow. Peterson & Greenleaf (2014) sa vo svojej štúdií zaoberali skúmaním flow medzi National Collegiate Athletic Association (NCAA) a intramurálnymi športovcami. Swann et al. (2015) indukčným skúmaním skúmali flow zážitky z golfu na vzorke európskych golfových hráčov. Oliveira, Gomes & Miranda (2015) vo svojom výskume zisťovali stav flow na vzorke mládežníckych hráčov basketbalu. Drane & Barber (2016) na vzorke 1628 študentov zistili, že vyššia úroveň dosiahnutej hodnoty a sebapoňatia v športe súviseli s väčším počtom zážitkov vychádzajúcich z podstaty a stavu flow. Koehn & Diaz-Ocejo (2016) skúmali intervencie v kontexte stavu flow na vzorke Qatarských bežcov na strednú vzdialenosť. Chang (2017) vo svojej štúdií skúmal vzťah medzi zapojením voľného času a zážitkami stavu flow z pohybu v extrémnych športových aktivitách. Swann et al. (2018) uvádzajú vedecký prieskum flow v oblasti športu a cvičenia. Van den Hout et al. (2018) sa vo svojej štúdií zamerali na konceptualizáciu flow v tíme. Tse et al. (2018) zistili, že tímová práca zmiernuje negatívny vplyv nadmernej výzvy na stav flow. Účelom štúdie Jackmana et al. (2019) bolo systematicky identifikovať, prehodnotiť, syntetizovať a zhodnotiť súčasnú literatúru o flow a cvičení. Soulliard et al. (2019) sa vo svojom výskume zamerali na zisťovanie pozitívneho obrazu tela, športového sebavedomia, stavu flow a subjektívneho výkonu na vzorke študentských ale aj iných športovcov. Shea (2019) skúmala vplyv pozornosti na športový výkon vo svojej

dizertačnej práci. Eryucel (2019) vo svojej štúdií analyzoval self-talk a stav flow na vzorke tímových a individuálnych športovcoch. Habe, Biasutti & Kajtna (2019) na základe svojho výskumu zistili, že elitní hudobníci a vrcholoví športovci zažívajú flow častejšie v skupine (tíme) ako v individuálnom výkone. Jackman et al. (2019) uskutočnili prvé systematické preskúmanie výskumu flow. Na základe tohto výskumu v záveroch hovoria, že počiatočné kvalitatívne zistenia ponúkajú potenciálny krok k vysvetleniu vzniku flow. Domnievajú sa, že vedci musia venovať viac pozornosti vývoju vysvetľujúcich teórií stavu flow. Výsledky poukazujú, že elitní športovci dopytovaní na subjektívny pocit z hľadiska stavu flow, najviac disponujú autotelickou skúsenosťou s flow, celkovou koncentráciou na úlohu, splynutím konania a povedomia a paradoxom kontroly. Cieľom štúdie autorov Castilo-Rodriguez et al. (2020) bolo zistiť na vzorke mladých futbalistov rozdiel v prežívaní stavu flow v čase tréningu a v oficiálnom čase súťaže.

## 5 CIELE PRÁCE

Ako vyplýva z teoretickej časti práce, medzi stavom flow a životnou spokojnosťou existuje určitý vzťah. Tak aj odborné názory a výskumy uvádzajú konkrétne prežitky flow u športovcov. Cieľom tejto práce a nasledujúcich kapitol je pokúsiť sa tieto vzťahy bližšie objasniť.

### 5.1 Hlavný cieľ rigorózneho práce

Hlavný cieľ práce je zistiť a porovnať úroveň životnej spokojnosti a flow u profesionálnych a amatérskych športovcov.

#### 5.1.1 Vedľajšie ciele

- Priblížiť ponímanie o životnej spokojnosti a flow v športovom odvetví.
- Vytvoriť súbor poznatkov, ktoré budú môcť využiť najmä športoví tréneri, športovci a športové inštitúcie ako inšpiráciu v ich procesoch práce.
- Zistiť spojitosti a odlišnosti v prežívaní flow medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami.
- Zistiť spojitosti a odlišnosti životnej spokojnosti medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami.
- Zistiť spoločné prvky, ktoré sa podieľajú na životnej spokojnosti a intenzívnejšom prežitku flow športovcov.

### 5.2 Výskumné otázky

V súlade s vyššie stanovenými cieľmi práce si kladiem nasledujúce otázky:

- VO1: Aké spojitosti dosahujú kategórie športovcov v oblastiach životnej spokojnosti?
- VO2: Aké rozdiely dosahujú profesionálni a amatérski športovci v jednotlivých oblastiach DŽS?
- VO3: Aké spojitosti dosahujú profesionálni a amatérski športovci v dimenziách flow?
- VO4: Aký je rozdiel v prežívaní flow profesionálnych a amatérskych športovcov v jednotlivých dimenziách ?

- VO5: Je pre dosiahnutie flow dôležitejšia kvalita prežitku v individuálnych dimenziách alebo celkovom ponímaní?
- VO6: Aká je súvislosť v dosiahnutí flow a životnej spokojnosti ?

## 6 METODIKA PRÁCE

Na základe stanovenia výskumných cieľov a otázok som si stanovil nasledujúce metódy zberu dát:

- Dotazník životnej spokojnosti (DŽS)
- Dotazník Flow state scale – 2 (FSS-2)

### 6.1 Dotazník životnej spokojnosti (DŽS)

Tvorcovia DŽS sú Fahrenberg, Myrtek, Schumacher a Brähler. Dotazník bol prvýkrát použitý a štandardizovaný v rámci Nemeckého projektu, ktorý skúmal rehabilitáciu jedincov s ochorením srdca a krvného obehu (Fahrenberg et al. 2001).

Na území Českej republiky bol DŽS normalizovaný v roku 2001 Testcentrom. Podstata resp. využitie dotazníka je za účelom posúdenia celkovej životnej spokojnosti a z hľadiska jednotlivých oblastí ľudského života od 14 rokov (Fahrenberg et al. 2001). Slovenská verzia DŽS je odvodená a preložená z českej verzie, ktorú využilo pre výskum niekoľko Slovenských autorov napr. (Uhláriková, 2010; Popelková, 2011; Lukáčová, 2013; Mikovínyová et al., 2015).

Z hľadiska charakteru dotazníka jeho zameranie je orientované na kognitívny komponent subjektívnej pohody. Dotazník tvorilo pôvodne osem oproti súčasným desiatim oblastiam, ktoré uvádza Fahrenberg (2001): zdravie, práca a zamestnanie, finančná situácia, voľný čas, práca a partnerstvo, vzťah k vlastným deťom, vlastná osoba, sexualita, priatelia a príbuzní, bývanie.

Z hľadiska samotného výskumu Fahrenberg (2001) uvádza, že reliabilita testu bola zisťovaná testom konzistencie koeficientu Cronbachova  $\alpha$ . Z toho vyplynulo, že koeficienty škál sa nachádzajú v rozpätí od 0,82 do 0,95, čo predstavuje vysokú úroveň vnútornej konzistencie.

Fahrenberg et al. (2001) zistili, že z hľadiska pohlavia neexistuje rozdiel. Čím je človek starší, tým je šťastnejší, zároveň uvádzajú, že k vyššej spokojnosti zohráva veľkú rolu partnerstvo, manželstvo a spoločná domácnosť. Ak má človek veľmi dobré a prehĺbené vzťahy so svojimi priateľmi a príbuznými, tak jeho spokojnosť je vyššia. Zdravotný stav človeka

ovplyvňuje a prispieva k celkovému ratingu životnej spokojnosti. Finančný príjem a pracovná spokojnosť zohrávajú významnú úlohu v životnej spokojnosti.

Fahrenberg (2001) uvádza popis oblastí, ktoré tvoria DŽS:

- **Oblasť ZDRAVIE:** Ak osoby dosahujú v tejto oblasti vysoké skóre, tak ich spokojnosť súvisí s celkovým zdravím, tak v psychickej ako aj fyzickej výkonnosti a odolnosti.
- **Oblasť PRÁCA A ZAMESTNANIE:** Ak osoby v tejto oblasti dosahujú vysoké skóre, znamená to spokojnosť so svojím zamestnaním resp. efektivitou a úspechom na konkrétnej pracovnej pozícii, vrátane možností profesijného rastu.
- **Oblasť FINANČNÁ SITUÁCIA:** Ak osoby v tejto oblasti dosahujú vysoké skóre, znamená to spokojnosť v oblasti osobného a rodinného finančného príjmu, životného štandardu a vlastníctva majetku. Majú istotu aj v prípade existenčných problémov v dôchodkovom veku.
- **Oblasť VOĽNÝ ČAS:** Ak osoby v tejto oblasti dosahujú vysoké skóre, znamená to spokojnosť k dĺžke a kvalite svojho voľného času, do ktorých patria možnosti trávenia dovolenky. Dosiachnuté vysoké hodnoty v tejto oblasti taktiež znamenajú pestrosť a dostačujúci časový priestor k vykonávaniu svojich záľub.
- **Oblasť MANŽELSTVO A PARTNERSTVO:** Ak osoby v tejto oblasti dosahujú vysoké skóre, znamená to spokojnosť z hľadiska svojho manželstva a partnerského vzťahu. Patria sem požiadavky partnera, otvorenosť, trávenie voľného času spoločnými aktivitami, vzájomná podpora, bezpečnosť a miera pochopenia.
- **Oblasť VZŤAH K VLASTNÝM DEŤOM:** Ak osoby v tejto oblasti dosahujú vysoké skóre, znamená to spokojnosť a pozitívny vzťah ku svojim deťom. Pozitívny vzťah vrátane spoločného trávenia času, komunikácie, vzájomnej otvorenosti v prejavocho radosti, smútku, náročnosti, podpory pri zvládaní rôznych situácií.
- **Oblasť VLASTNÁ OSOBA:** Ak osoby v tejto oblasti dosahujú vysoké skóre, znamená to spokojnosť s celkovým konštruktom svojej osoby (vzhľad, schopnosti, sebavedomie, charakter atď.), zároveň táto oblasť zahŕňa hodnotenie životného štýlu a vzťahu s okolím.
- **Oblasť SEXUALITA:** Ak osoby v tejto oblasti dosahujú vysoké skóre, znamená to spokojnosť s osobnou fyzickou atraktivitou, sexuálnou výkonnosťou vrátane sexuálnych kontaktov. Ak sú osoby so svojou sexualitou spokojné, tak ich prejavy tejto oblasti sú otvorené.

- Oblasť PRIATELIA, ZNÁMI A PRÍBUZNÍ: Ak osoby v tejto oblasti dosahujú vysoké skóre, znamená to spokojnosť s priateľskými, príbuzenskými a susedskými vzťahmi. Ich sociálna a spoločenská aktivnosť je na veľmi dobrej úrovni.
- Oblasť BÝVANIE: Ak osoby v tejto oblasti dosahujú vysoké skóre, znamená to spokojnosť so svojimi možnosťami bývania (veľkosťou, stavom aj polohou). V rámci bývania je u týchto ľudí optimálne rozvinutá dopravná sieť a zaťaženie prostredia (hluk, čistota), zároveň náklady spojené s bývaním sú zvládnuteľné vzhľadom na úroveň štandardu.

Každá oblasť v dotazníka pozostáva zo sedem výrokov, ku ktorým respondent uvedie preňho najvýstižnejšiu odpoveď na sedembodovej škále: 1 – veľmi nespokojný/á; 2 – nespokojný/á; 3 – skôr spokojný/á; 4 – ani nespokojný/á, ani spokojný/á; 5 – skôr spokojný/á; 6 – spokojný/á; 7 – veľmi spokojný/á.

Vyhodnotenie DŽS sa vykonáva sčítaním jednotlivých odpovedí v každej oblasti. Tzn., že celková hodnota (index životnej spokojnosti) sa získa súčtom škálových hodnôt siedmich oblastí z celkových desiatich. Do celkového súčtu sa z dôvodu často chýbajúcich dát a objektívnych dôvodov nezaraďujú oblasti PRÁCA A ZAMESTNANIE, VZŤAH K VLASTNÝM DEŤOM, MANŽELSTVO A PARTNERSTVO (Fahrenberg et al. 2001).

## 6.2 Dotazník Flow state scale – 2 (FSS-2)

Na základe dotazníka FSS – 2, ktorý je vylepšením pôvodného Flow state scale (FSS) autorov (Jackson, Marsh, 1996) je možné zistiť aktuálnu mieru prežitku flow.

Pôvodne bol dotazník vytvorený na meranie úrovne prežívania flow u športovcov, ale podľa autorov je možné ho využiť pre získanie informácií o prežitku flow aj u iných druhov aktivít (Jackson, Eklund, 2002).

Tento dotazník meria deväť dimenzií flow, ktoré pôvodne vytvoril Csikszentmihalyi (1990):

- AUTOTELICKÁ OSOBNOSŤ (AO),
- JASNÉ, KONKRÉTNE CIELE (JKC),
- KONTROLA SITUÁCIE (KS),

- JEDNOZNAČNÁ SPÄTNÁ VÄZBA (JSP),
- PONORENIE SA DO AKTIVITY (PSDA),
- SÚSTREDENIE SA NA AKTUÁLNY PREŽITOK (SSAP),
- TRANSFORMÁCIA ČASU (TC),
- STRATA SEBAUVEDOMENIA (SS),
- ROVNOVÁHA MEDZI VÝZVOU A SCHOPNOSŤAMI JEDINCA (RMVS).

Respondenti budú v dotazníku FSS-2 hodnotiť 36 výrokov na päť bodovej Likertovej škále (1 - nikdy, 2 - zriedka, 3 - občas, 4 - často, 5 - vždy). Z jednotlivých oblastí flow je možné zistiť prípadnú prítomnosť a početnosť prežitku v jednotlivých vyššie uvedených dimenziách.

FSS-2 preložil do češtiny pre svoju diplomovú prácu Řezáč (2007). Aj napriek tomu, že táto metóda nie je štandardizovaná pre českú a slovenskú populáciu, jej reliabilita bola opakovane preukázaná napr. vo Českých a Slovenských výskumoch autorov Řezáč (2007), Krpoun (2012), Riegel (2013), Kalínek (2014), Lukáčová (2015), Masaryk (2017).

Jackson & Eklund (2004) uvádzajú hodnoty reliability dotazníku FSS-2 a korelačný koeficient jednotlivých dimenzií Csikszentmihalyi (1990) koncepcie flow.



Tabuľka 1 Reliabilita v jednotlivých dimenziách flow vykonaných štúdií (Cronbachova alfa)  
(Jackson & Eklund, 2004, s. 46)

Dimenzie FLOW	Jackson, Marsh (1996)	Jackson et al. (1998)	Jackson et al. (2001)	Výskum 1 Jackson & Eklund (2002)	Výskum 2 Jackson & Eklund (2002)
AO	0,81	0,90	0,92	0,87	0,91
JKC	0,84	0,84	0,82	0,85	0,87
KS	0,86	0,91	0,89	0,88	0,88
JSP	0,85	0,83	0,81	0,88	0,88
PSDA	0,84	0,88	0,88	0,84	0,90
SSAP	0,82	0,85	0,91	0,85	0,88
TC	0,82	0,85	0,87	0,80	0,80
SS	0,81	0,72	0,79	0,90	0,92
RMVS	0,80	0,87	0,76	0,83	0,83

Tabuľka 1 znázorňuje hodnoty vysokej reliability vo všetkých dimenziách, z čoho vyplýva, že vzájomná spojitosť dimenzií je veľmi vysoká. Podľa Řezáča (2007) to môže byť na základe veľkej podobnosti otázok, ktoré dotazník FSS-2 obsahoval.

Tabuľka 2 Korelácie dimenzií flow (Jackson & Eklund, 2002, výskum 2, in Řezáč, 2007)

	AO	JKC	KS	JSP	PSDA	SSAP	TC	SS	RMVS
AO	1								
JKC	<b>0,46</b>	1							
KS	<b>0,58</b>	<b>0,62</b>	1						
JSP	0,29	<b>0,6</b>	<b>0,52</b>	1					
PSDA	0,36	<b>0,54</b>	<b>0,66</b>	0,39	1				
SSAP	<b>0,49</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	0,49	0,37	1			
TC	0,27	0,16	0,13	0,13	0,19	0,06	1		
SS	0,32	0,37	<b>0,43</b>	0,31	0,35	0,24	0,08	1	
RMVS	<b>0,61</b>	<b>0,56</b>	<b>0,74</b>	<b>0,4</b>	<b>0,64</b>	<b>0,49</b>	0,21	0,37	1

### 6.3 Zber dát

Získanie dát prebehlo v čase od 20. 9. do 11. 11. 2020 prostredníctvom dotazníkového šetrenia. Vzhľadom na aktuálnu situáciu ohľadom Corona vírusu a príslušné obmedzenia osobného kontaktu bol dotazník vytvorený len v elektronickej podobe. Dotazník bol vyhotovený v Slovenskej verzii a vznikol odvodením z predchádzajúcich výskumov vykonaných v Slovenskej a Českej republike. Výber vhodných účastníkov prebehol kontaktovaním prostredníctvom telefonátu, správ na soc. sieťach, kde boli potenciálni respondenti vopred oboznámení o informáciách a podstate výskumného šetrenia. Pri výbere

respondentov som postupoval v súlade s Miovského terminológiou príležitostného výberu (Miovský, 2006). Z hľadiska bližšej charakteristiky môj výber potenciálnych respondentov a ich oslovenie bolo postavené na ľuďoch, ktorí na základe môjho prvotného úsudku splnili požadované kritériá účasti na výskumnom šetrení. Pri samotnom kontaktovaní respondentov (telefonický kontakt, soc. siete, email) som sa prvotne informoval, či sa moja domnienka zhoduje s ich reálnym stavom, resp. či konkrétny človek aktuálne spĺňa kritériá a status profesionálneho alebo amatérskeho športovca. Pokiaľ tieto kritériá spĺňal a bol ochotný svojimi odpoveďami prispieť do výskumnej vzorky, následne som mu poslal dotazník, kde v jeho úvode bolo podrobné vysvetlenie a informácie o význame a samotnej štruktúre dotazníka.

Účasť resp. vyplnenie dotazníka bolo dobrovoľné. Dotazník bol anonymný a účastník mal za úlohu vyplniť, čo a na akej úrovni prežíva u konkrétnej činnosti/oblasti.

Dotazník pozostával z troch častí. Prvú časť tvoril DŽS, v druhej časti respondent odpovedal na kvantitatívnu dotazníkovú metódu optimálneho prežitku FSS – 2 a v záverečnej tretej časti dotazníka respondent uviedol, základné údaje o sebe (pohlavie, vek, rodinný stav, bývanie, dosiahnuté vzdelanie, druh športu ktorý vykonáva, povolanie, úroveň na ktorej vykonáva šport).

Z vyššie uvedeného vyplýva, že pre vyplnenie dotazníka bolo potrebné internetové pripojenie a dostatok času (cca 30 min). Tieto faktory so sebou niesli aj určité riziká. Základným rizikom bolo pripojenie k internetu, keďže bez neho respondent nemohol dotazník vyplniť. Medzi ďalšie riziko vyplnenia dotazníka pokladám jeho samotnú dĺžku. Oslovení respondenti disponujú určitou dĺžkou svojho voľného času a vyplnenie samotného dotazníka im zabralo približne 30 min, čo pochopiteľne nie je pre každého osloveného respondenta prijateľné, keďže bolo vyplňanie na dobrovoľnej báze. To sa aj odzrkadlilo na 34 odmietnutých respondentoch. Z môjho pohľadu by však tieto riziká nemali mať výrazný vplyv na kvalitu výskumnej vzorky a samotné výsledky výskumu, pretože cieľom výskumu nebolo získať pohľad čo najväčšieho počtu športovcov, ale zistiť a porovnať životnú spokojnosť a flow profesionálnych a amatérskych športovcov.

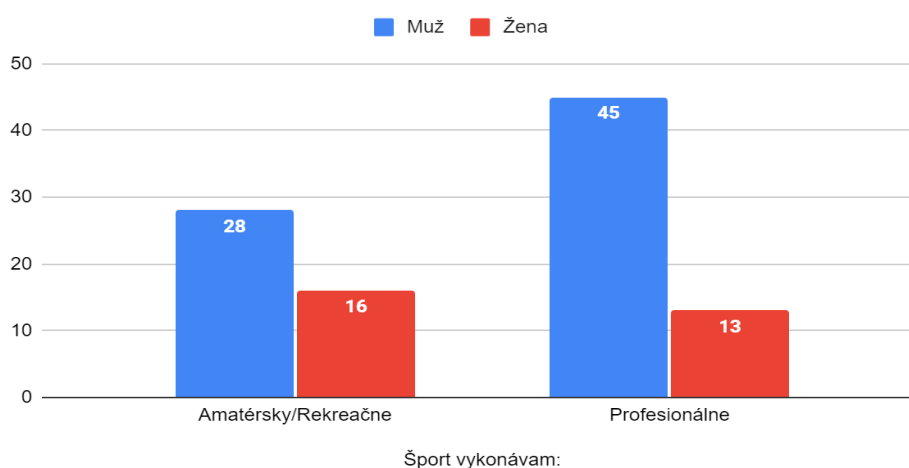
Na základe získania týchto údajov prostredníctvom zvolených metód došlo k štatistickému spracovaniu, ktorého výsledky a zhodnotenie uvádzam v nasledujúcich kapitolách práce.

## 6.4 Výskumný súbor

Dotazníkového šetrenia sa zúčastnilo celkom 103 respondentov a z toho bolo do analýzy zaradených 102 respondentov. Jeden dotazník nebol do analýzy zaradený na základe nesplnenia požiadaviek pred vyplnenie dotazníkového šetrenia.

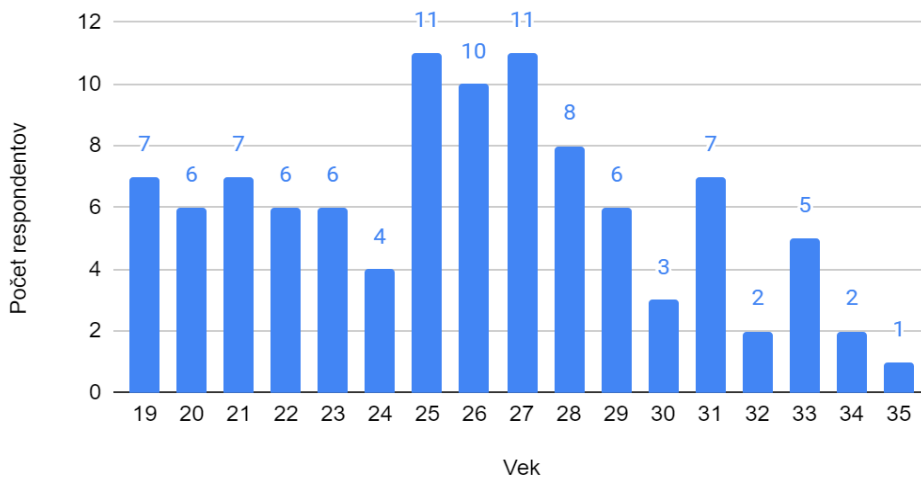
Celkový výskumný súbor pozostával zo 102 športovcov, z čoho bolo 58 profesionálnych a 44 amatérskych športovcov. Z hľadiska pohlavia výskumný súbor tvorilo 29 žien a 73 mužov. Podrobnejší prehľad na povahu výskumného súboru zobrazujú nasledujúce grafy.

Graf 1 Rozloženie výskumného súboru z hľadiska pohlavia



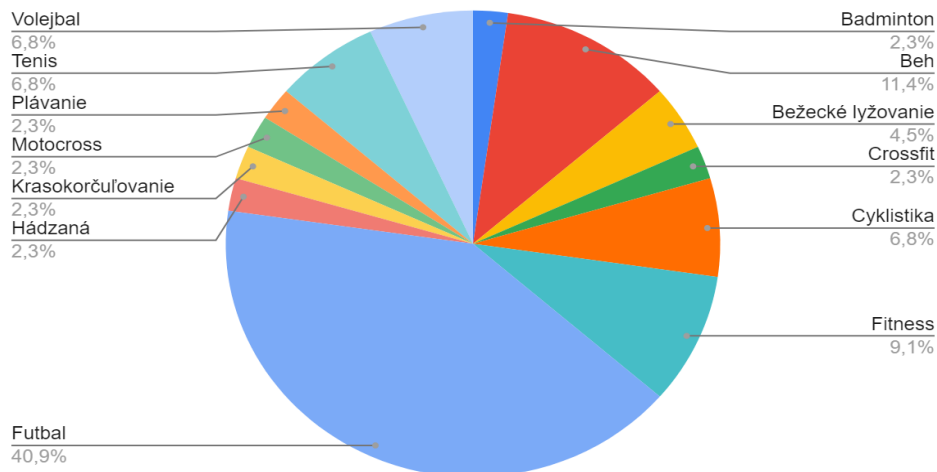
Vekové rozloženie respondentov sa pohybovalo od 19 do 35 rokov. Najpočetnejšie vekové zastúpenie bolo 25 a 27 rokov (zhodne 11 respondentov). Podrobnejšie informácie o vekovom rozdelení respondentov podáva nasledujúci graf vid' (vid'. graf 2: Vekové rozloženie respondentov). Z neho vyplýva počet respondentov v kontexte si ich vekom.

Graf 2 Vekové rozloženie respondentov



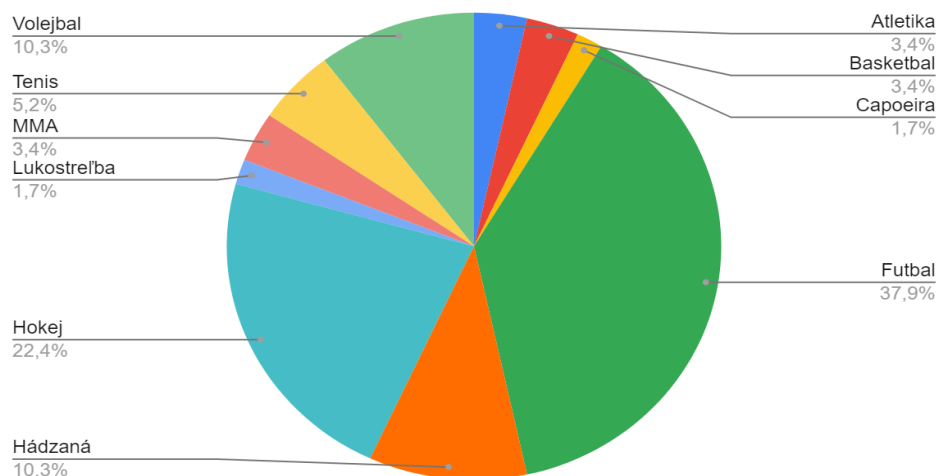
Rozdelenie výskumného súboru z hľadiska úrovne vykonávania športu a druhu športu prinášajú nasledujúce grafy (vid'. Graf 3: Druh vykonávania športu amatérskych športovcov; Graf 4: Druh vykonávania športu profesionálnych športovcov). Tieto grafy znázorňujú percentuálne rozloženie respondentov v ich druhu resp. početnosti vykonávania športu.

Graf 3 Druh vykonávania športu amatérskych športovcov



Na základe vyššie uvedeného grafu je vidieť, že u amatérskych športovcov bola najpočetnejšie zastúpená športová činnosť „Futbal“ 40,9% a ďalšie činnosti boli v porovnaní s touto činnosťou výrazne s nižším zastúpením.

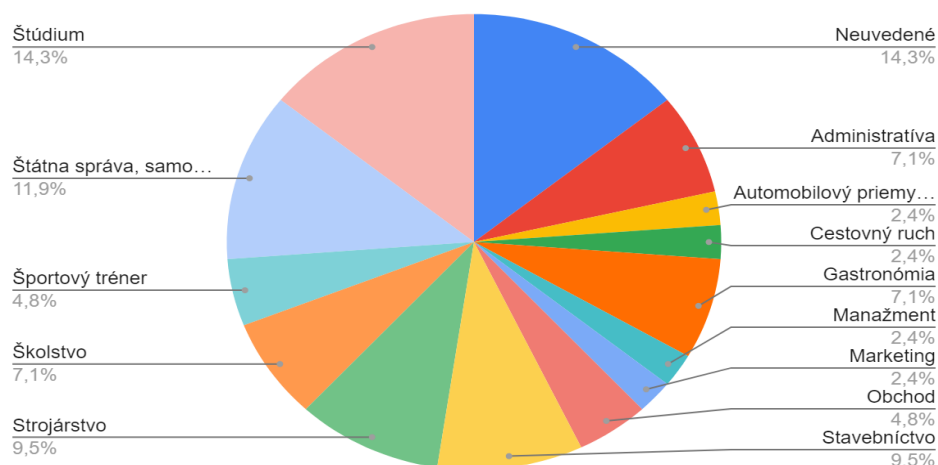
Graf 4 Druh vykonávania športu profesionálnych športovcov



Vyššie uvedený koláčový graf znázorňuje druh resp. početnosť vykonávania športu profesionálnych športovcov. Najpočetnejšie zastúpenie v kategórií profesionálov mal „Futbal“ 37,9%, nasledoval „Hokej“ 22,4% a početnosť zastúpenia ostatných športov bola v porovnaní s futbalom a hokejom výrazne nižšia.

Nasledujúci graf pojednáva o pracovnom zaradení amatérskych športovcov. Tak ako je uvedené v teoretickej časti pre kategóriu profesionálneho športovca predstavuje šport hlavný zdroj príjmu a pre amatérskeho športovca je hlavným zdrojom príjmu jeho plnohodnotné zamestnanie.

Graf 5 Pracovné zaradenie amatérskych športovcov



Z grafu 5 je jasné, že najpočetnejšie zastúpenie z hľadiska zamestnania vo výskumnom súbore boli kategórie „Štúdium“ 14,3%, zhodné percento respondentov spadá do kategórie

„Neuvedené“ a tretia najpočetnejšia skupina amatérskych športovcov uviedla, že ich pracovné zaradenie patrí do kategórie „Štátna správa“ 11,9%. Ďalej z hľadiska početnosti zastúpenia nasledovali kategórie „Strojárstvo“ 9,5%, „Stavebníctvo“ 9,5%, „Školstvo“, „Administratíva“, „Gastronómia“ mali zhodné zastúpenie 7,1%, nasledovala kategórie „Športový tréner“ a „Obchod“ so 4,8%, ďalej zhodné zastúpenie 2,4% dosiahli amatérski športovci v kategóriách „Automobilový priemysel“, „Cestovný ruch“, „Manažment“ a „Marketing“.

## 6.5 Analýza dát

Dáta boli analyzované využitím programu Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) a Microsoft Excel. Existovalo viac kategórií, ktoré sme mohli podrobiť analýze, no z hľadiska cieľov a výskumných otázok sme analýzu vykonali najmä na celkovom výskumnom súbore a rozdelení na profesionálnych a amatérskych športovcov. Ďalšie podrobnejšie rozdelenie bolo na individuálny a kolektívny druh športu. Od týchto rozdelení sa odvíjali následné analýzy dát získaných po spracovaní dát vykonaného výskumného šetrenia.

Pre zistenie spoľahlivosti dotazníka životnej spokojnosti a Flow State Scale - 2 sme použili meranie reliability prostredníctvom koeficientu Cronbachova alfa. Táto analýza nám ukáže mieru spoľahlivosti jednotlivých dotazníkov ako nástrojov merania požadovaných faktorov. Na základe zistenia, že skúmaný súbor nepredstavuje štandardné rozloženie k zisteniu rozdielov medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami sme použili neparametrickú analýzu Mann - Whitney U test. Prostredníctvom tejto analýzy zistíme ako sú skúmané oblasti rozmiestnené v sledovaných oblastiach životnej spokojnosti a dimenzii flow. Zároveň pre porovnanie profesionálnych a amatérskych športovcov využijeme T-test pre nezávislé výbery, Levenov test pre rovnosť rozptylu a T - test pre rovnosť priemeru. V porovnaní s Man - Whitney U testom nám T - test pre nezávislé výbery odhalí podrobnejšie informácie o dosiahnutých hodnotách v jednotlivých oblastiach DŽS a dimenziách flow. Aj vzhľadom na to, že skupiny sú tvorené odlišným a nerovnomerne zastúpeným počtom, je T-test pre analýzu vhodný nástroj. Svojou funkcionalitou nám umožní porovnať skupiny na základe priemerných dosiahnutých hodnôt odpovedovej škály. K zisteniu, ktoré oblasti DŽS a dimenzií flow dosahujú najlepšie výsledky použijeme jednovýberový T- test, čo nám umožní zoradiť oblasti a dimenzie od najvýznamnejšej po najmenej významnú, z hľadiska priemerných dosiahnutých hodnôt v skupinách profesionálnych a amatérskych športovcov. Pretože nebolo dosiahnuté normálne rozloženie výskumného súboru k zisteniu vzájomných vzťahov medzi oblasťami životnej spokojnosti a dimenziami flow, použili sme korelačné analýzy Spearmanovo rho a

Kendalovo tau. Tieto testy nám poskytujú vzájomnú úroveň vzťahu medzi jednotlivými premennými a zároveň nám poskytnú odpovede na stanovené výskumné otázky.

## 7 VÝSLEDKY

Tak ako vyplýva z hlavného cieľa a výskumných otázok v aktuálnej kapitole uvádzam výsledky výskumných zistení dotazníkového šetrenia respondentov resp. profesionálnych a amatérskych športovcov na základe využitia dotazníkov DŽS a FSS-2.

### 7.1 Analýza výsledkov dotazníka životnej spokojnosti (DŽS)

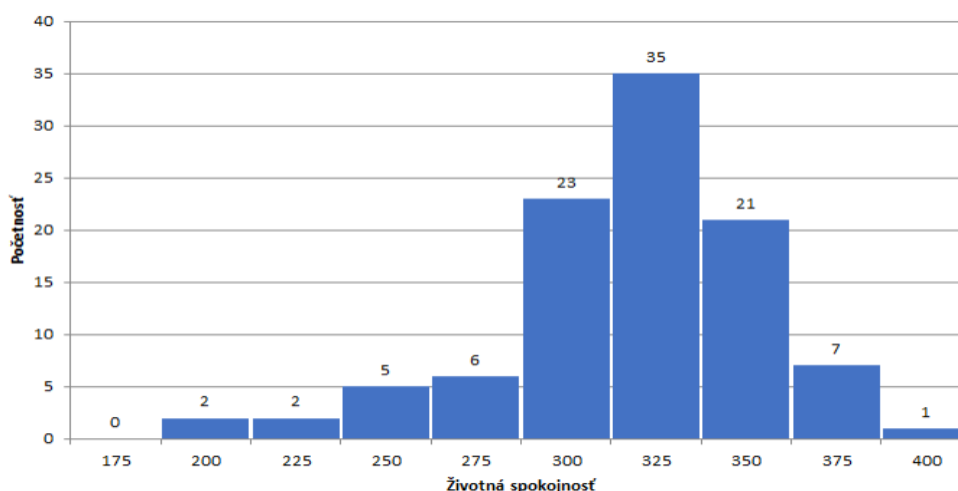
Aktuálna kapitola znázorňuje a porovnáva výsledky respondentov z hľadiska dosahovania životnej spokojnosti ako celku a na základe jednotlivých oblastí ako uvádza Fahrenberg et al. (2001).

Táto kapitola prináša odpovede na stanovené ciele a nasledujúce výskumné otázky:

- VO1: Aké spojivosti dosahujú profesionálni a amatérski športovci v životnej spokojnosti?
- VO2: Aké rozdiely dosahujú profesionálni a amatérski športovci v jednotlivých oblastiach DŽS?

#### 7.1.1 Celková životná spokojnosť respondentov

Graf 6 Celková životná spokojnosť výskumného súboru



Z výsledkov (Graf 6) vyplýva, rozloženie celkovej životnej spokojnosti. Do výpočtu celkovej životnej spokojnosti neboli zahrnuté kategórie vzťah k vlastným deťom, manželstvo a partnerstvo z dôvodu neúplných resp. chýbajúcich odpovedí respondentov v týchto

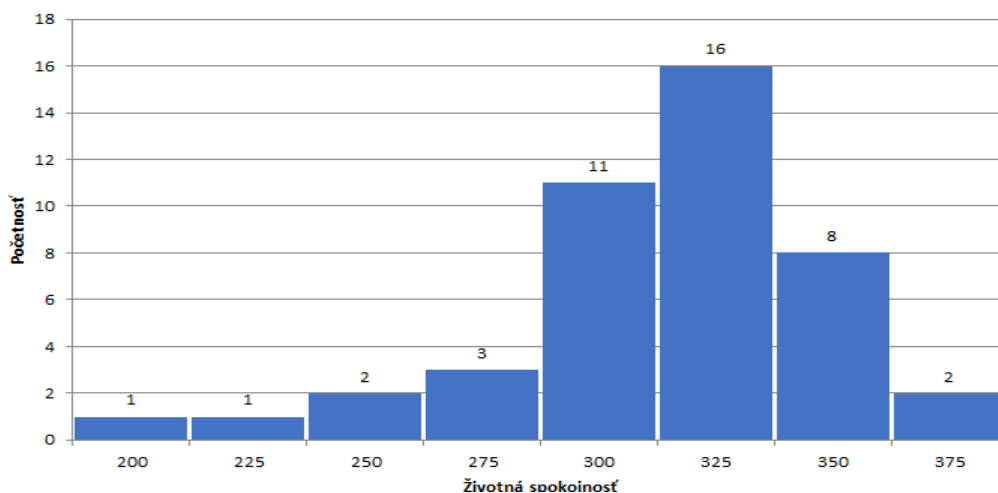


kategóriách, ktoré uvádzajú aj Fahrenberg et al. (2001). Výsledné hodnoty celkovej životnej spokojnosti celkového výskumného súboru zahŕňajú oblasti zdravie, práca a zamestnanie, finančná situácia, voľný čas, vlastná osoba, sexualita, priatelia, príbuzní a bývanie, tak ako je uvedené v kapitole 6.1 Dotazník životnej spokojnosti (DŽS). Celkový výskumný súbor tvorí n=102 respondentov, priemer celkového súboru je 306,09 a smerodajná odchýlka je 36,13.

Tabuľka 3 Miera životnej spokojnosti výskumného súboru

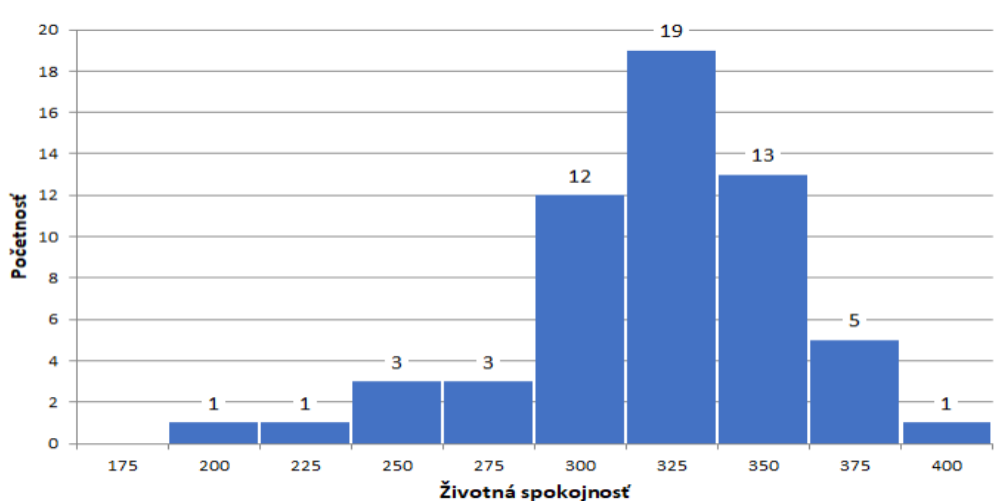
Šport vykonávam:	N	Priemerná ŽS	Smerodajná odchýlka
Amatérsky/Rekreačne	44	300,95	34,05
Profesionálne	58	309,98	37,45
<b>Celkový súčet</b>	<b>102</b>	<b>306,09</b>	<b>36,13</b>

Graf 7 Celková životná spokojnosť amatérskych športovcov



Z výsledkov (Graf 7) vyplýva, že celková životná spokojnosť amatérskych športovcov dosahuje najpočetnejších výsledkov (n=16) na hodnote 325. Výskumný súbor amatérskych športovcov tvorí n=44 respondentov, priemer amatérskych športovcov je 300,95 a smerodajná odchýlka je 34,05.

Graf 8 Celková životná spokojnosť profesionálnych športovcov



Z výsledkov (Graf 8) vyplýva, že celková životná spokojnosť profesionálnych športovcov dosahuje najpočetnejšie výsledky ( $n = 19$ ), rovnako ako u amatérskych športovcov na hodnote 325. Výskumný súbor profesionálnych športovcov tvorí  $n = 58$  respondentov, priemer profesionálnych športovcov je 309,98 a smerodajná odchýlka je 37,45.

Pri pohľade a následnom porovnaní výsledkov celkovej životnej spokojnosti medzi amatérskymi a profesionálnymi športovcami je zreteľné, že profesionálni športovci dosahujú početnejšie skóre (vid'. Graf 8) celkovej životnej spokojnosti než amatérski športovci (vid'. Graf 7). Z toho vyplýva, že vo všeobecnosti profesionálni športovci sú v jednotlivých oblastiach životnej spokojnosti spokojnejší než amatérski športovci. Čo sa týka extrémnych hodnôt, tak tieto výsledky dosahujú profesionáli aj amatéri takmer totožne nízke z hľadiska početnosti hodnôt celkovej životnej spokojnosti.

### 7.1.2 Rozdiely medzi kategóriami profesionálnych a amatérskych športovcov v prežívaní jednotlivých oblastí DŽS

Tabuľka 4 Porovnanie priemerných dosiahnutých hodnôt oblastí životnej spokojnosti

	Šport vykonávam:	N	Priemerné poradie	Súčet poradí
<b>ZDR</b>	Amatérsky/ Rekreačne	44	46,3	2 036,0
	Profesionálne	58	55,5	3 217,0
<b>PAZ</b>	Amatérsky/ Rekreačne	44	51,0	2 245,5
	Profesionálne	58	51,9	3 007,5
<b>FIN</b>	Amatérsky/ Rekreačne	44	49,1	2 161,0

	Profesionálne	58	53,3	3 092,0
VOČ	Amatérsky/ Rekreačne	44	56,6	2 491,5
	Profesionálne	58	47,6	2 761,5
VLO	Amatérsky/ Rekreačne	44	45,8	2 017,0
	Profesionálne	58	55,8	3 236,0
PZP	Amatérsky/ Rekreačne	44	50,6	2 224,0
	Profesionálne	58	52,2	3 029,0
BYV	Amatérsky/ Rekreačne	44	46,4	2 043,5
	Profesionálne	58	55,3	3 209,5
SEX	Amatérsky/ Rekreačne	44	43,6	1 919,0
	Profesionálne	58	57,5	3 334,0
MAP	Amatérsky/ Rekreačne	44	46,2	2 031,0
	Profesionálne	58	55,6	3 222,0
VVD	Amatérsky/ Rekreačne	44	48,2	2 121,5
	Profesionálne	58	54,0	3 131,5
TOTAL	Amatérsky/ Rekreačne	44	46,5	2 044,5
	Profesionálne	58	55,3	3 208,5

Tabuľka 5 Mann-Whitney U test pre oblastí životnej spokojnosti

	ZDR	PAZ	FIN	VOČ	VLO	PZP	BYV	SEX	MAP	VVD	TOTAL
<b>Mann-Whitney U</b>	1046	1256	1171	1051	1027	1234	1054	929	1041	1132	1055
Wilcoxon W	2036	2245,5	2161	2761,5	2017	2224	2043,5	1919	2031	2121,5	2044,5
Z	-1,56	-0,14	-0,71	-1,53	-1,69	-0,28	-1,51	-2,35	-1,60	-1,09	-1,50
<b>Asymp. Sig.</b>	0,12	0,89	0,48	0,13	0,09	0,78	0,13	<b>0,02</b>	0,11	0,28	0,13

Legenda: hladina významnosti  $p < 0,05$

Na základe analýzy Man Whitney U testu bolo možné zistiť rozdiely medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami. Výsledky znázornené v tabuľke 4 znázorňujú porovnanie priemerných dosiahnutých hodnôt oblastí životnej spokojnosti u profesionálnych a amatérskych športovcov. Profesionálni športovci dosiahli vyššie priemerné hodnoty takmer vo všetkých oblastiach vrátane celkovej životnej spokojnosti, v porovnaní s amatérskymi športovcami, ktorí dosiahli vyššiu priemernú hodnotu len v oblasti „VOČ“. Tabuľka 5 znázorňuje výsledky Mann-Whitney U testu. Hladina štatistickej významnosti  $p < 0,05$  sa potvrdila v oblasti sexualita ( $p = 0,02$ ).

Tabuľka 6 Najčastejšie prežívané oblasti DŽS u profesionálnych športovcov (jednovýberový T-test)

Testovaná hodnota = 0					
	t	df	Sig.	Priemerná	95% IS rozdielu

				<b>hodnota</b>	<b>Nižší</b>	<b>Vyšší</b>
<b>BYV (7)</b>	50,5	57	0	41,31	39,67	42,95
<b>SEX (8)</b>	58,8	57	0	40,60	39,22	41,99
<b>VLO (5)</b>	54,3	57	0	40,03	38,56	41,51
<b>PAZ (2)</b>	51,4	57	0	38,79	37,28	40,30
<b>PZP (6)</b>	47,9	57	0	38,48	36,87	40,09
<b>ZDR (1)</b>	48,8	57	0	38,10	36,54	39,67
<b>FIN (3)</b>	40,6	57	0	36,41	34,62	38,21
<b>VOČ (4)</b>	35,6	57	0	36,24	34,20	38,28
<b>MAP (9)</b>	12,9	57	0	31,95	27,01	36,89
<b>VVD (10)</b>	5,5	57	0	14,31	9,10	19,52

Z tabuľky 6 vyplýva, že najvyššiu priemernú hodnotu spomedzi jednotlivých oblastí DŽS dosiahli profesionálni športovci v oblasti BYV (41,31), po nej nasleduje oblasť SEX (40,60) a VLO (40,03). Najnižšiu priemernú hodnotu dosiahli v oblasti VVD (14,31), čo je výrazný rozdiel v porovnaní s ostatnými oblasťami. Vyplýva to z faktu, že táto oblasť v dotazníku nebola označená ako povinná, nakoľko každý respondent nemá deti, takže oblasť sa ho priamo netýkala.

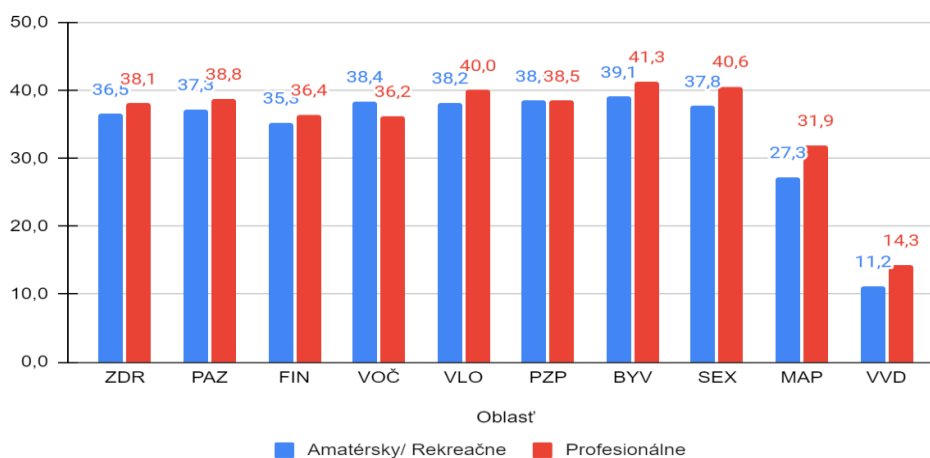
Tabuľka 7 Najčastejšie prežívané oblasti DŽS u amatérskych športovcov (jednovýberový T-test)

<b>Testovaná hodnota = 0</b>						
	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>Sig.</b>	<b>Priemerná hodnota</b>	<b>95% IS rozdielu</b>	
					<b>Nižší</b>	<b>Vyšší</b>
<b>BYV (7)</b>	36,5	43	0	39,07	36,91	41,23
<b>PZP (6)</b>	50,4	43	0	38,50	36,96	40,04
<b>VOČ (4)</b>	31,7	43	0	38,39	35,95	40,83
<b>VLO (5)</b>	45,0	43	0	38,18	36,47	39,89
<b>SEX (8)</b>	39,1	43	0	37,75	35,80	39,70
<b>PAZ (2)</b>	28,9	43	0	37,25	34,65	39,85
<b>ZDR (1)</b>	42,5	43	0	36,52	34,79	38,26
<b>FIN (3)</b>	36,7	43	0	35,30	33,36	37,23
<b>MAP (9)</b>	8,7	43	0	27,25	20,96	33,54
<b>VVD (10)</b>	4,1	43	0	11,16	5,72	16,60

Z tabuľky 7 vyplýva, že najvyššiu priemernú hodnotu spomedzi jednotlivých oblastí DŽS dosiahli amatérski športovci v oblasti BYV (39,07), po nej nasleduje oblasť PZP (38,50). Najnižšiu priemernú hodnotu dosiahli v oblasti VVD (11,16), čo je výrazný rozdiel v porovnaní

s ostatnými oblasťami. Vyplýva to z faktu, že táto oblasť v dotazníku nebola označená ako povinná, nakoľko každý respondent nemá deti, takže oblasť sa ho priamo netýka.

Graf 9 Priemerne dosiahnuté hodnoty v jednotlivých oblastiach DŽS



### 7.1.3 Vzťah jednotlivých oblastí DŽS (Spearmanovo rho)

Tabuľka 8 Korelačná analýza životnej spokojnosti celkového výskumného súboru

		ZDR	PAZ	FIN	VOČ	VLO	PZP	BYV	SEX	MAP	VVD	TOTAL
<b>ZDR</b>	Sp. rho	1	0,284**	0,342**	0,251*	<b>0,474**</b>	0,294**	0,372**	0,357**	0,311**	0,153	<b>0,610**</b>
	Sig.		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	0,13	<b>0</b>
<b>PAZ</b>	Sp. rho	0,284**	1	<b>0,428**</b>	0,398**	0,287**	0,377**	<b>0,414**</b>	0,137	0,171	-0,107	<b>0,616**</b>
	Sig.	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	0,17	<b>0,09</b>	0,28	<b>0</b>
<b>FIN</b>	Sp. rho	0,342**	<b>0,428**</b>	1	<b>0,420**</b>	<b>0,427**</b>	<b>0,434**</b>	<b>0,593**</b>	<b>0,402**</b>	0,138	0,070	<b>0,731**</b>
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	0,17	0,49	<b>0</b>
<b>VOČ</b>	Sp. rho	0,251*	0,398**	<b>0,420**</b>	1	<b>0,415**</b>	<b>0,415**</b>	<b>0,436**</b>	0,263**	0,131	-0,024	<b>0,650**</b>
	Sig.	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	0,19	0,81	<b>0</b>
<b>VLO</b>	Sp. rho	<b>0,474**</b>	0,287**	<b>0,427**</b>	<b>0,415**</b>	1	<b>0,479**</b>	<b>0,504**</b>	<b>0,533**</b>	0,125	0,054	<b>0,691**</b>
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	0,21	0,59	<b>0</b>
<b>PZP</b>	Sp. rho	0,294**	0,377**	<b>0,434**</b>	<b>0,415**</b>	<b>0,479**</b>	1	<b>0,491**</b>	<b>0,433**</b>	0,085	0,067	<b>0,684**</b>
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	0,40	0,50	<b>0</b>
<b>BYV</b>	Sp. rho	0,372**	<b>0,414**</b>	<b>0,593**</b>	<b>0,436**</b>	<b>0,504**</b>	<b>0,491**</b>	1	<b>0,441**</b>	0,116	0,006	<b>0,766**</b>
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	0,25	0,95	<b>0</b>
<b>SEX</b>	Sp. rho	0,357**	0,137	<b>0,402**</b>	0,263**	<b>0,533**</b>	<b>0,433**</b>	<b>0,441**</b>	1	0,377**	0,049	<b>0,591**</b>
	Sig.	<b>0</b>	0,17	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	0,63	<b>0</b>
<b>MAP</b>	Sp.	0,311	0,171	0,138	0,131	0,125	0,085	0,116	0,377	1	0,241	0,253

	rho	**							**	*	*	
	Sig.	<b>0</b>	<b>0,09</b>	0,17	0,19	0,21	0,40	0,25	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	
<b>VVD</b>	Sp. rho	0,153	-0,107	0,070	-0,024	0,054	0,067	0,006	0,049	0,241*	0,058	
	Sig.	0,13	0,28	0,49	0,81	0,59	0,50	0,95	0,63	<b>0,02</b>	0,56	
<b>TOTAL</b>	Sp. rho	<b>0,610</b> **	<b>0,616</b> **	<b>0,731</b> **	<b>0,650</b> **	<b>0,691</b> **	<b>0,684</b> **	<b>0,766</b> **	<b>0,591</b> **	0,253*	0,058	1
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	0,56	

Legenda: \*\* Signifikancia na hladine významnosti 0,01; \* Signifikancia na hladine významnosti 0,05

Z hľadiska celkového výskumného súboru športovcov najvyššia hodnota Spearmanovho rho bola zaznamenaná v oblastiach FIN a BYV (0,593). Z pohľadu vzťahov jednotlivých oblastí DŽS a celkovej ŽS najvyššiu hodnotu Spearmanovho rho dosiahla oblasť BYV a TOTAL ŽS (0,766). Zároveň aj oblasti ZDR, PAZ, FIN, VOČ, VLO, PZP a SEX dosiahli hodnoty vzťahov k celkovej životnej spokojnosti vyššie než 0,59 Spearmanovho rho.

Tabuľka 9 Korelačná analýza oblastí životnej spokojnosti amatérskych športovcov (Spearmanovo rho)

		ZDR	PAZ	FIN	VOČ	VLO	PZP	BYV	SEX	MAP	VVD	TOTAL
<b>ZDR</b>	Sp. rho	1	0,163	0,206	0,233	0,314*	<b>0,403</b> **	0,319*	0,188	0,161	0,060	<b>0,543</b> **
	Sig.		0,29	0,18	0,13	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	0,22	0,30	0,70	<b>0</b>
<b>PAZ</b>	Sp. rho	0,163	1	0,377*	0,255	0,150	0,233	0,307*	-0,107	0,080	-0,103	<b>0,525</b> **
	Sig.	0,29		<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	0,33	0,13	<b>0,04</b>	0,49	0,61	0,51	<b>0</b>
<b>FIN</b>	Sp. rho	0,206	0,377*	1	<b>0,544</b> **	<b>0,428</b> **	0,359*	<b>0,596</b> **	0,230	0,227	0,165	<b>0,737</b> **
	Sig.	0,18	<b>0,01</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	0,13	0,14	0,28	<b>0</b>
<b>VOČ</b>	Sp. rho	0,233	0,255	<b>0,544</b> **	1	0,356*	0,263	<b>0,486</b> **	0,031	0,045	-0,029	<b>0,666</b> **
	Sig.	0,13	<b>0,09</b>	<b>0</b>		<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	0,84	0,77	0,85	<b>0</b>
<b>VLO</b>	Sp. rho	0,314*	0,150	<b>0,428</b> **	0,356*	1	<b>0,516</b> **	<b>0,442</b> **	<b>0,459</b> **	0,043	0,031	<b>0,657</b> **
	Sig.	<b>0,04</b>	0,33	<b>0</b>	<b>0,02</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	0,78	0,84	<b>0</b>
<b>PZP</b>	Sp. rho	<b>0,403</b> **	0,233	0,359*	0,263	<b>0,516</b> **	1	0,395**	0,326*	-0,061	0,073	<b>0,640</b> **
	Sig.	<b>0,01</b>	0,13	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	0,69	0,64	<b>0</b>
<b>BYV</b>	Sp. rho	0,319*	0,307*	<b>0,596</b> **	<b>0,486</b> **	<b>0,442</b> **	0,395**	1	0,234	0,038	-0,120	<b>0,711</b> **
	Sig.	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>		0,13	0,81	0,44	<b>0</b>
<b>SEX</b>	Sp. rho	0,188	-0,107	0,230	0,031	<b>0,459</b> **	0,326*	0,234	1	0,399**	0,194	0,328*
	Sig.	0,22	0,49	0,13	0,84	<b>0</b>	<b>0,03</b>	0,13		<b>0,01</b>	0,21	<b>0,03</b>
<b>MAP</b>	Sp. rho	0,161	0,080	0,227	<b>0,045</b>	0,043	-0,061	0,038	0,399**	1	0,231	0,095

	Sig.	0,30	0,61	0,14	0,77	0,78	0,69	0,81	<b>0,01</b>		0,13	0,54
<b>VVD</b>	Sp. rho	0,060	-0,103	0,165	-0,029	0,031	0,073	-0,120	0,194	0,231	1	-0,001
	Sig.	0,70	0,51	0,28	0,85	0,84	0,64	0,44	0,21	0,13		10,00
<b>TOTAL</b>	Sp. rho	<b>0,543</b> **	<b>0,525</b> **	<b>0,737</b> **	<b>0,666</b> **	<b>0,657</b> **	<b>0,640</b> **	<b>0,711</b> **	0,328 *	0,095	-0,001	1
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	0,54	1,00	.

Legenda: \*\* Signifikancia na hladine významnosti 0,01; \* Signifikancia na hladine významnosti 0,05

Z hľadiska vzájomných vzťahov oblastí DŽS amatérsky športovci dosahujú najvyšší súvis v oblasti FIN a PZP (0,596). Ako druhú najvyššiu hodnotu súvislosti jednotlivých oblastí amatérskych športovcov sme zaznamenali v oblasti VOČ a FIN (0,544), po nej nasledovala oblasť VLO a PZP (0,516).

Z hľadiska jednotlivých oblastí DŽS a vzťahu k celkovej životnej spokojnosti je badateľný najvyšší súvis v oblasti FIN (0,737), BYV (0,711) a VOČ (0,666). Veľmi nízke hodnoty súvislosti dosahujú oblasti MAP a VVD. Prikladáme to najmä tomu, že odpovede na otázky v týchto oblastiach neboli povinné a celkový súbor respondentov nemusel v dotazníku na ne odpovedať.

Tabuľka 10 Korelačná analýza oblastí životnej spokojnosti profesionálnych športovcov

		ZDR	PAZ	FIN	VOČ	VLO	PZP	BYV	SEX	MAP	VVD	TOTAL
<b>ZDR</b>	Sp. rho	1,00	<b>0,403</b> **	<b>0,402</b> **	0,311 *	<b>0,551</b> **	0,22	0,387 **	<b>0,445</b> **	0,382 **	0,18	<b>0,633</b> **
	Sig.		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	0,10	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	0,18	<b>0</b>
<b>PAZ</b>	Sp. rho	<b>0,403</b> **	1,00	<b>0,488</b> **	<b>0,511</b> **	0,391 **	<b>0,500</b> **	<b>0,502</b> **	<b>0,403</b> **	0,295 *	-0,10	<b>0,698</b> **
	Sig.	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	0,44	<b>0</b>
<b>FIN</b>	Sp. rho	<b>0,402</b> **	<b>0,488</b> **	1,00	0,345 **	<b>0,410</b> **	<b>0,465</b> **	<b>0,594</b> **	<b>0,499</b> **	0,09	0,00	<b>0,741</b> **
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	0,51	0,97	<b>0</b>
<b>VOČ</b>	Sp. rho	0,311 *	<b>0,511</b> **	0,345 **	1,00	<b>0,500</b> **	<b>0,537</b> **	<b>0,469</b> **	<b>0,552</b> **	0,26	-0,01	<b>0,699</b> **
	Sig.	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	0,93	<b>0</b>
<b>VLO</b>	Sp. rho	<b>0,551</b> **	0,391 **	<b>0,410</b> **	<b>0,500</b> **	1,00	<b>0,480</b> **	<b>0,523</b> **	<b>0,542</b> **	0,14	0,06	<b>0,707</b> **
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	0,29	0,67	<b>0</b>
<b>PZP</b>	Sp. rho	0,22	<b>0,500</b> **	<b>0,465</b> **	<b>0,537</b> **	<b>0,480</b> **	1,00	<b>0,563</b> **	<b>0,511</b> **	0,21	0,06	<b>0,709</b> **
	Sig.	0,10	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	0,11	0,67	<b>0</b>
<b>BYV</b>	Sp. rho	0,387 **	<b>0,502</b> **	<b>0,594</b> **	<b>0,469</b> **	<b>0,523</b> **	<b>0,563</b> **	1,00	<b>0,513</b> **	0,15	0,06	<b>0,788</b> **
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	0,27	0,67	<b>0</b>

<b>SEX</b>	Sp. rho	<b>0,445</b> **	<b>0,403</b> **	<b>0,499</b> **	<b>0,552</b> **	<b>0,542</b> **	<b>0,511</b> **	<b>0,513</b> **	1,00	0,319 *	-0,08	<b>0,742</b> **
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0,02</b>	0,54	<b>0</b>
<b>MAP</b>	Sp. rho	0,382 **	0,295 *	0,09	0,26	0,14	0,21	0,15	0,319 *	1,00	0,24	0,318 *
	Sig.	<b>0</b>	<b>0,03</b>	0,51	<b>0,05</b>	0,29	0,11	0,27	<b>0,02</b>		<b>0,07</b>	<b>0,02</b>
<b>VVD</b>	Sp. rho	0,18	-0,10	0,00	-0,01	0,06	0,06	0,06	-0,08	0,24	1,00	0,05
	Sig.	0,18	0,44	0,97	0,93	0,67	0,67	0,67	0,54	<b>0,07</b>		0,73
<b>TOTAL</b>	Sp. rho	<b>0,633</b> **	<b>0,698</b> **	<b>0,741</b> **	<b>0,699</b> **	<b>0,707</b> **	<b>0,709</b> **	<b>0,788</b> **	<b>0,742</b> **	0,318 *	0,05	1,00
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	0,73	

Legenda: \*\* Signifikancia na hladine významnosti 0,01; \* Signifikancia na hladine významnosti 0,05

Z hľadiska vzájomných vzťahov oblastí DŽS profesionálni športovci dosahujú najvyšší súvis v oblasti FIN a BYV (0,594). Ako druhú najvyššiu hodnotu súvislosti jednotlivých oblastí profesionálnych športovcov sme zaznamenali v oblasti VOČ a SEX (0,552), po nej nasledovala oblasť VLO a ZDR (0,551).

Z hľadiska jednotlivých oblastí DŽS a vzťahu k celkovej životnej spokojnosti je badateľný najvyšší súvis v oblasti BYV (0,788), SEX (0,742) a FIN (0,741). Veľmi nízke hodnoty súvislosti dosahujú oblasti MAP a VVD. Prikladáme to najmä tomu, že odpovede na otázky v týchto oblastiach neboli povinné a celkový súbor respondentov nemusel v dotazníku na ne odpovedať.

Ako vyplýva z tabuliek 9. a 10. vykonanej korelačnej analýzy oblastí životnej spokojnosti, profesionálni športovci dosiahli vyššie hodnoty Spearmanovho rho v porovnaní s amatérskymi športovcami vo všetkých oblastiach DŽS v kontexte s celkovou životnou spokojnosťou. Najväčší rozdiel sme zaznamenali v oblasti „sexualita“, kde v spojitosti s celkovou životnou spokojnosťou amatérski športovci dosiahli hodnotu Spearmanovho rho (0,328) a profesionálni športovci (0,742).

## 7.2 Analýza dotazníka Flow state scale - 2 (FSS-2)

Táto kapitola prináša odpovede stanovené ciele práce a nasledujúce výskumné otázky:

- VO3: Aké spojitosti dosahujú profesionálni a amatérski športovci vo flow?
- VO4: Aký je rozdiel v prežívaní flow profesionálnych a amatérskych športovcov v jednotlivých dimenziách ?
- VO5: Je pre dosiahnutie flow dôležitejšia kvalita prežitku v individuálnych dimenziách



alebo celkovom ponímaní?

### 7.2.1 Reliabilita dimenzii flow

Z hľadiska zistenia použiteľnosti zvolenej metódy dotazníka FSS-2 na zistenie prežitku flow bola vykonaná analýza reliability jednotlivých dimenzií flow. V nasledujúcej tabuľke (vid'. tab. 11) sú znázornené výsledky reliability prostredníctvom využitím Cronbachovej alfy.

Tabuľka 11 Reliabilita dimenzii flow (Cronbachova alfa)

Dimenzie	Celkový súbor N=102	Profesionálni športovci N=58	Amatérski športovci N=44
Autotelická osobnosť	0,84	0,89	0,75
Jasnú, konkrétne ciele	0,77	0,75	0,73
Kontrola situácie	0,77	0,81	0,70
Jednoznačná spätná väzba	0,79	0,67	0,75
Ponorenie sa do aktivity	0,80	0,81	0,79
Sústredenie sa na aktuálny prežitok	0,81	0,78	0,74
Transformácia času	0,82	0,64	0,85
Strata sebauvedomenia	0,82	0,39	0,82
Rovnováha medzi výzvou a schopnosťami jedinca	0,75	0,44	0,88
FLOW – všetky dimenzie	0,93	0,94	0,93

Hodnoty vyplývajúce z tabuľky 11 znázorňujú celkovú vysokú reliabilitu flow u celého výskumného súboru  $n=102$  ( $\alpha=0,93$ ), na vzorke profesionálnych športovcov  $n=58$  ( $\alpha=0,94$ ) a na vzorke amatérskych športovcov  $n=44$  ( $\alpha=0,93$ ). Tieto výsledky značia, že celkový flow dosiahol vyššiu reliabilitu než ktorákoľvek dimenzia. Z toho vyplýva, že ak zisťujeme flow prostredníctvom komplexného súboru otázok, tak je to efektívnejšie, ako meranie flow len na základe výberu niektorých dimenzií.

Ak sa na výsledky Cronbachovej alfy pozrieme z pohľadu jednotlivých dimenzií, tak pre celkový výskumný súbor je viditeľné, že „autotelická osobnosť“ dosiahla spomedzi všetkých dimenzií najvyššiu hodnotu reliability ( $\alpha=0,84$ ), zatiaľ čo „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami jedinca“ dosiahla v celkovom výskumnom súbore najnižšiu hodnotu ( $\alpha=0,75$ ).

Pri pohľade na tabuľku 11 a časť výsledkov jednotlivých kategórií profesionálnych a amatérskych športovcov je zrejmé, že reliabilita v jednotlivých dimenziách bola v porovnaní s celkovým výskumným súborom odlišná. Profesionálni športovci dosiahli najvyššiu reliabilitu

spomedzi jednotlivých dimenzií flow v „autotelická osobnosť“ ( $\alpha=0,89$ ). Avšak v dimenziách „strata sebauvedomenia“ a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami jedinca“ dosiahli nízke hodnoty reliability ( $\alpha=0,39$ ;  $\alpha=0,44$ ). Naopak amatérski športovci dosiahli najvyššiu reliabilitu v dimenzii „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami jedinca“ ( $\alpha=0,88$ ). Tieto hodnoty sa výrazne líšia v jednotlivých kategóriách amatérskych a profesionálnych športovcov.

Nižšia reliabilita v dimenziách „strata sebauvedomenia“ a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami jedinca“ v kategórii profesionálnych športovcov prispieva k vyšším rozptylom, čo sa negatívne odzrkadľuje v stabilite a platnosti týchto dimenzií. Avšak sa domnievame, že samotné znenie tvrdení, ktoré tvoria jednotlivé dimenzie je konzistentné a zrozumiteľné a aj jeho prípadné vyradenie z dotazníka by nemalo na ostatné dimenzie výraznejší vplyv. K porovnaniu dosiahnutých hodnôt reliability nášho výskumného súboru s inými štúdiami nám poskytuje Tabuľka 1. (Reliabilita oblastí flow).

### 7.2.2 Rozdiely medzi kategóriami profesionálnych a amatérskych športovcov v prežitku flow

Pri analýze jednotlivých oblastí flow nebolo dosiahnuté optimálne rozloženie výskumného súboru, na základe toho sme sa rozhodli k zisteniu vzájomných rozdielov v kategóriách profesionálnych a amatérskych športovcov použiť analýzu Mann - Whitney U. Vlastnosti tohto neparametrického testu nám umožnili zistiť priemerne dosiahnuté poradie medzi pozorovanými skupinami športovcov. V nasledujúcich tabuľkách (tabuľka 12, 13) sú znázornené výsledky spomínanej analýzy za jednotlivé dimenzie a celkový flow.

Tabuľka 12 Rozdiely v dimenziách flow u profesionálnych a amatérskych športovcov

Dimenzie	Šport vykonávam:	N	Priemerné poradie	Súčet poradí
AO	Amatérsky/ Rekreačne	44	43,57	1917,0
	Profesionálne	58	57,52	3336,0
JKC	Amatérsky/ Rekreačne	44	47,98	2111,0
	Profesionálne	58	54,17	3142,0
KS	Amatérsky/ Rekreačne	44	47,57	2093,0
	Profesionálne	58	54,48	3160,0
JSV	Amatérsky/ Rekreačne	44	43,36	1908,0
	Profesionálne	58	57,67	3345,0
PSDA	Amatérsky/ Rekreačne	44	47,26	2079,5
	Profesionálne	58	54,72	3173,5

SSAP	Amatérsky/ Rekreačne	44	46,33	2038,5
	Profesionálne	58	55,42	3214,5
TC	Amatérsky/ Rekreačne	44	49,63	2183,5
	Profesionálne	58	52,92	3069,5
SS	Amatérsky/ Rekreačne	44	<b>62,52</b>	2751,0
	Profesionálne	58	43,14	2502,0
RMVS	Amatérsky/ Rekreačne	44	45,49	2001,5
	Profesionálne	58	56,06	3251,5
TOTAL	Amatérsky/ Rekreačne	44	48,57	2137,0
	Profesionálne	58	53,72	3116,0

Tabuľka 13 Mann - Whitney U test pre dimenzie flow u profesionálnych a amatérskych športovcov

	AO	JKC	KS	JSP	PSDA	SSAP	TC	SS	RMVS	TOTAL
<b>Mann-Whitney U</b>	927,0	1121,0	1103,0	918,0	1089,5	1048,5	1193,5	791,0	1011,5	1147,0
<b>Wilcoxon W</b>	1917,0	2111,0	2093,0	1908,0	2079,5	2038,5	2183,5	2502,0	2001,5	2137,0
<b>Z</b>	- 2,41	- 1,07	- 1,18	- 2,44	- 1,28	- 1,56	- 0,56	- 3,29	- 1,79	- 0,87
<b>Asymp. Sig.</b>	<b>0,016</b>	0,287	0,238	<b>0,015</b>	0,201	0,118	0,575	<b>0,001</b>	<b>0,073</b>	0,383

Legenda: hladina významnosti  $p < 0,01^*$ ;  $p < 0,05^{**}$

Z vyššie uvedených tabuliek 12, 13 vyplýva, že profesionálni športovci dosahujú v dimenziách: „autotelická osobnosť“, „jasné, konkrétne ciele“, „kontrola situácie“, „jednoznačná spätná väzba“, „ponorenie sa do aktivity“, „sústredenie sa na aktuálny prežitok“, „transformácia času“, „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami jedinca“ a „FLOW celkom“ vyšších hodnôt v porovnaní s amatérskymi športovcami. Amatérski športovci dosahujú v porovnaní s profesionálmi vyššiu hodnotu len v jednej dimenzii „strata sebauvedomenia“. Rozdiely v oblastiach medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami v dimenziách „autotelická osobnosť“, „jednoznačná spätná väzba“ a „strata sebauvedomenia“ dosahujú štatisticky signifikantnej významnosti na hladine  $p < 0,05$ . Podľa Kerlingera (1972) sa pri menších výskumných súborech môžeme uspokojiť s 10% hladinou významnosti  $p < 0,10$ . Do tohto tvrdenia spadajú dimenzie „autotelická osobnosť“, „jednoznačná spätná väzba“, „strata sebauvedomenia“ a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami“. Dimenzie „jasné a konkrétne ciele“, „kontrola situácie“, „ponorenie sa do aktivity“, „sústredenie sa na aktuálny prežitok“ a „transformácia času“ nedosiahli hodnôt požadovanej hladiny štatistickej významnosti.

Čo sa týka významnosti skupín respondentov a flow v jednotlivých dimenziách, tak ich podrobíme ďalšej analýze. Najvyššie hodnoty spomedzi jednotlivých dimenzií flow dosiahla „strata sebauvedomenia“ u skupiny amatérskych športovcov 62,52. Druhú najvyššiu hodnotu

dosiahla dimenzia „jednoznačná spätná väzba” u profesionálnych športovcov 57,67. Analýza Mann - Whitney U nám poskytla rozdiely medzi jednotlivými skupinami. Avšak priemerné poradie dosiahnuté v jednotlivých dimenziách flow nám nedáva odpoveď o dosahovaných hodnotách z hľadiska jednotlivých dimenzií. Preto sme sa rozhodli použiť T- test (nezávislých výberov) a zistiť u nerovnomerne rozloženej vzorky profesionálnych a amatérskych športovcov priemerné hodnoty a úroveň štatistickej významnosti v jednotlivých dimenziách vid'. (tabuľka 14, 15).

Tabuľka 14 Porovnanie priemerných dosiahnutých hodnôt zisťovaných oblastí (T – test pre nezávislé výbery).

	Šport vykonávam:	N	Priemer	Smerodajná odchýlka	Priemerná smerodajná chyba
AO	Amatérsky/ Rekreačne	44	17,20	2,30	0,35
	Profesionálne	58	18,09	2,62	0,34
JKC	Amatérsky/ Rekreačne	44	17,27	2,38	0,36
	Profesionálne	58	17,59	2,82	0,37
KS	Amatérsky/ Rekreačne	44	16,30	2,16	0,33
	Profesionálne	58	16,83	2,36	0,31
JSP	Amatérsky/ Rekreačne	44	15,70	2,64	0,40
	Profesionálne	<b>58</b>	<b>16,79</b>	<b>2,66</b>	<b>0,35</b>
PSDA	Amatérsky/ Rekreačne	44	16,84	2,71	0,41
	Profesionálne	58	17,55	2,32	0,30
SSAP	Amatérsky/ Rekreačne	44	17,02	2,30	0,35
	Profesionálne	58	17,57	2,65	0,35
TC	Amatérsky/ Rekreačne	44	15,55	3,25	0,49
	Profesionálne	58	15,88	3,39	0,45
SS	Amatérsky/ Rekreačne	44	12,59	3,69	0,56
	Profesionálne	<b>58</b>	<b>10,07</b>	<b>3,31</b>	<b>0,43</b>
RMVS	Amatérsky/ Rekreačne	44	11,39	4,01	0,60
	Profesionálne	<b>58</b>	<b>12,74</b>	<b>3,65</b>	<b>0,48</b>
TOTAL	Amatérsky/ Rekreačne	44	139,86	18,48	2,79
	Profesionálne	58	143,10	17,71	2,33

Tabuľka 15 Levenov test pre rovnosť rozptylu a T - test pre rovnosť priemeru

		Levenov test		T - test pre rovnosť priemerov						
		F	Sig.	t	df	Sig.	Priemerná odchýlka	Smer. chyba rozdielu	95% IS rozdielu	
									Nižší	Vyšší
AO	Rovnosť rozptylu	0,09	0,76	-1,77	100	<b>0,08</b>	-0,88	0,50	-1,87	0,10
	Nerovnosť rozptylu			-1,81	97,81	<b>0,07</b>	-0,88	0,49	-1,85	0,09
JKC	Rovnosť rozptylu	0,01	0,92	-0,59	100	0,55	-0,31	0,53	-1,36	0,73

	Nerovnosť rozptylu			-0,61	98,87	0,54	-0,31	0,52	-1,34	0,71
KS	Rovnosť rozptylu	1,11	0,30	-1,17	100	0,25	-0,53	0,46	-1,44	0,37
	Nerovnosť rozptylu			-1,18	96,46	0,24	-0,53	0,45	-1,43	0,36
JSP	Rovnosť rozptylu	0,65	0,42	-2,05	100	<b>0,04**</b>	-1,09	0,53	-2,14	-0,04
	Nerovnosť rozptylu			-2,06	93,14	<b>0,04</b>	-1,09	0,53	-2,14	-0,04
PSDA	Rovnosť rozptylu	2,00	0,16	-1,43	100	0,16	-0,71	0,50	-1,70	0,28
	Nerovnosť rozptylu			-1,40	84,37	0,17	-0,71	0,51	-1,72	0,30
SSAP	Rovnosť rozptylu	0,97	0,33	-1,09	100	0,28	-0,55	0,50	-1,54	0,45
	Nerovnosť rozptylu			-1,11	98,16	0,27	-0,55	0,49	-1,52	0,43
TC	Rovnosť rozptylu	0,32	0,58	-0,50	100	0,62	-0,33	0,67	-1,66	0,99
	Nerovnosť rozptylu			-0,50	94,64	0,62	-0,33	0,66	-1,65	0,98
SS	Rovnosť rozptylu	3,14	<b>0,08</b>	3,63	100	<b>0,00*</b>	2,52	0,70	1,14	3,90
	Nerovnosť rozptylu			3,57	86,96	<b>0,00</b>	2,52	0,71	1,12	3,93
RMVS	Rovnosť rozptylu	0,86	0,36	-1,78	100	<b>0,08</b>	-1,36	0,76	-2,87	0,16
	Nerovnosť rozptylu			-1,76	87,96	<b>0,08</b>	-1,36	0,77	-2,89	0,18
TOTAL	Rovnosť rozptylu	1,12	0,29	-0,90	100	0,37	-3,24	3,61	-10,40	3,92
	Nerovnosť rozptylu			-0,89	90,62	0,37	-3,24	3,63	-10,45	3,97

Legenda: hladina významnosti  $p < 0,01^*$ ;  $p < 0,05^{**}$ ;

Vyššie uvedená tabuľka T- testu znázorňuje totožné rozdiely priemerných hodnôt ako pri analýze Man - Whitney U v kategóriách profesionálnych a amatérskych športovcov. Profesionálni športovci dosahujú v dimenziách: „autotelická osobnosť“, „jasné, konkrétne ciele“, „kontrola situácie“, „jednoznačná spätná väzba“, „ponorenie sa do aktivity“, „sústredenie sa na aktuálny prežitok“, „transformácia času“ a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami jedinca“ vyšších hodnôt v porovnaní s amatérskymi športovcami. Amatérski športovci dosahujú v porovnaní s profesionálmi vyššiu hodnotu len v jednej dimenzii „strata sebauvedomenia“.

Z analýzy údajov sa potvrdilo, že existujú štatisticky významné rozdiely medzi skupinami profesionálnych a amatérskych športovcov. Profesionálni športovci dosahujú vyššie priemerné hodnoty vo väčšine dimenzií, zatiaľ čo amatérski dosiahli vyššiu hodnotu v porovnaní s profesionálnymi v dimenzií „strata sebauvedomenia“. Signifikantné rozdiely v oblastiach „autotelická osobnosť“, „jednoznačná spätná väzba“, „strata sebauvedomenia“ a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami“ dosiahli štatistickú významnosť na hladine  $p < 0,05$ . Dimenzie „jasné a konkrétne ciele“, „kontrola situácie“, „ponorenie sa do aktivity“, „sústredenie sa na aktuálny prežitok“ a „transformácia času“ nedosiahli hodnoty požadovanej hladiny štatistickej významnosti. Priemerné hodnoty sú platné u oboch použitých testov. Hladina štatistickej významnosti sa z väčšej časti potvrdila pri Mann - Whitney U, zatiaľ čo pri

T - teste dosiahli signifikantné rozdiely na hladine štatistickej významnosti  $p < 0,05$  dimenzie „jasné a konkrétne ciele” a „strata sebauvedomenia”. Ostatné dimenzie dosiahli vyššie hodnoty, z čoho vyplýva, že ich štatistická významnosť je nižšia.

### 7.2.3 Rozdiely športovcov so zreteľom na vykonávanie individuálneho a kolektívneho športu

Tabuľka 16 Rozdiely v dimenziách flow u celkového výskumného súboru s rozdelením na individuálne a kolektívne športy

	Šport:	N	Priemerné poradie	Súčet poradí
AO	Individuálny	31	46,48	1 441,0
	Kolektívny	71	53,69	3 812,0
JKC	Individuálny	31	38,55	1 195,0
	Kolektívny	<b>71</b>	<b>57,15</b>	<b>4 058,0</b>
KS	Individuálny	31	40,13	1 244,0
	Kolektívny	<b>71</b>	<b>56,46</b>	<b>4 009,0</b>
JSP	Individuálny	31	43,16	1 338,0
	Kolektívny	<b>71</b>	<b>55,14</b>	<b>3 915,0</b>
PSDA	Individuálny	31	38,47	1 192,5
	Kolektívny	<b>71</b>	<b>57,19</b>	<b>4 060,5</b>
SSAP	Individuálny	31	42,03	1 303,0
	Kolektívny	<b>71</b>	<b>55,63</b>	<b>3 950,0</b>
TC	Individuálny	31	44,15	1 368,5
	Kolektívny	<b>71</b>	<b>54,71</b>	<b>3 884,5</b>
SS	Individuálny	31	53,32	1 653,0
	Kolektívny	71	50,70	3 600,0
RMVS	Individuálny	31	40,87	1 267,0
	Kolektívny	<b>71</b>	<b>56,14</b>	<b>3 986,0</b>
TOTAL	Individuálny	31	40,29	1 249,0
	Kolektívny	71	<b>56,39</b>	<b>4 004,0</b>

Tabuľka 17 Mann - Whitney U test pre dimenzie flow u celkového výskumného súboru s rozdelením na individuálne a kolektívne športy

	AO	JKC	KS	JSP	PSDA	SSAP	TC	SS	RMVS	TOTAL
Mann-Whitney U	945	699	748	842	697	807	873	1 044	771	753
Wilcoxon W	1 441	1 195	1 244	1 338	1 193	1 303	1 369	3 600	1 267	1 249
Z	- 1,154	- 2,971	- 2,591	- 1,898	- 2,984	- 2,171	- 1,670	- 0,413	- 2,406	- 2,529
Asymp. Sig.	0,249	<b>0,003</b>	<b>0,010</b>	<b>0,058</b>	<b>0,003</b>	<b>0,030</b>	<b>0,095</b>	0,680	<b>0,016</b>	<b>0,011</b>

Legenda: hladina významnosti  $p < 0,01^*$ ;  $p < 0,05^{**}$

Z vyššie uvedenej tabuľky 17 vyplýva, že športovci vykonávajúci kolektívny šport dosahujú signifikantné rozdiely v niektorých dimenziách flow a to konkrétne „jasné a konkrétne ciele” ( $p=0,003^{**}$ ), „kontrola situácie” ( $p=0,010^{**}$ ), „ponorenie sa do aktivity” ( $p=0,003^{**}$ ), „sústredenie sa na aktuálny prežitok” ( $p=0,030^{*}$ ), „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami” ( $p=0,016^{*}$ ) a „celkový flow” ( $p=0,011^{*}$ ) dosahujú štatisticky významnosti na hladine  $p<0,05^{*}$ ;  $p<0,01^{**}$ .

Ak by sme sa držali Kerlingerovho tvrdenia o uspokojení sa s významnosťou na hladine  $p < 0,10$ , tak by štatistickú významnosť dosiahli aj dimenzie „jednoznačná spätná väzba” ( $p=0,058$ ) a „transformácia času” ( $p=0,095$ ). Dimenzie „autotelická osobnosť” a „strata sebauvedomenia” nedosiahli hodnôt požadovanej hladiny štatistickej významnosti.

Tabuľka 18 T - test pre rovnosť priemeru na vzorke športovcov

	Skupina	N	Priemer	Smerodajná odchýlka	Priemerná smerodajná chyba
AO	Individuálny	31	17,35	2,54	0,46
	Kolektívny	71	17,86	2,50	0,30
JKC	Individuálny	31	16,16	3,24	0,58
	Kolektívny	<b>71</b>	<b>18,01</b>	<b>2,11</b>	<b>0,25</b>
KS	Individuálny	31	15,68	2,27	0,41
	Kolektívny	<b>71</b>	<b>17,00</b>	<b>2,18</b>	<b>0,26</b>
JSP	Individuálny	31	15,68	2,68	0,48
	Kolektívny	71	16,61	2,67	0,32
PSDA	Individuálny	31	16,19	2,44	0,44
	Kolektívny	<b>71</b>	<b>17,70</b>	<b>2,41</b>	<b>0,29</b>
SSAP	Individuálny	31	16,52	2,77	0,50
	Kolektívny	<b>71</b>	<b>17,69</b>	<b>2,32</b>	<b>0,28</b>
TC	Individuálny	31	14,97	3,36	0,60
	Kolektívny	71	16,07	3,27	0,39
SS	Individuálny	31	11,23	3,17	0,57
	Kolektívny	71	11,13	3,91	0,46
RMVS	Individuálny	31	10,84	3,93	0,71
	Kolektívny	<b>71</b>	<b>12,73</b>	<b>3,70</b>	<b>0,44</b>
TOTAL	Individuálny	31	134,61	16,61	2,98
	Kolektívny	<b>71</b>	<b>144,80</b>	<b>17,85</b>	<b>2,12</b>

Tabuľka 19 Levenov test pre rovnosť rozptylu na vzorke športovcov

	Levenov test	T - test pre rovnosť priemerov

		F	Sig.	t	df	Sig.	Priem. odchýlka	Smer. chyba rozdielu	95% IS rozdielu	
									Nižší	Vyšší
AO	Rovnosť rozptylu	0,12	0,73	-0,93	100	0,35	-0,50	0,54	-1,58	0,57
	Nerovnosť rozptylu			-0,93	56,54	0,36	-0,50	0,54	-1,59	0,59
JKC	Rovnosť rozptylu	6,91	0,01	-3,44	100	<b>0,00</b>	-1,85	0,54	-2,92	-0,79
	Nerovnosť rozptylu			-2,93	41,53	<b>0,01</b>	-1,85	0,63	-3,13	-0,58
KS	Rovnosť rozptylu	0,07	0,79	-2,78	100	<b>0,01</b>	-1,32	0,48	-2,27	-0,38
	Nerovnosť rozptylu			-2,74	55,26	<b>0,01</b>	-1,32	0,48	-2,29	-0,35
JSP	Rovnosť rozptylu	0,04	0,84	-1,61	100	0,11	-0,93	0,58	-2,07	0,21
	Nerovnosť rozptylu			-1,61	57,13	0,11	-0,93	0,58	-2,08	0,22
PSDA	Rovnosť rozptylu	0,04	0,85	-2,90	100	<b>0,01</b>	-1,51	0,52	-2,54	-0,48
	Nerovnosť rozptylu			-2,89	56,58	<b>0,01</b>	-1,51	0,52	-2,56	-0,46
SSAP	Rovnosť rozptylu	0,64	0,43	-2,22	100	<b>0,03</b>	-1,17	0,53	-2,22	-0,12
	Nerovnosť rozptylu			-2,07	49,17	<b>0,04</b>	-1,17	0,57	-2,32	-0,03
TC	Rovnosť rozptylu	0,56	0,46	-1,55	100	0,12	-1,10	0,71	-2,51	0,31
	Nerovnosť rozptylu			-1,54	55,83	0,13	-1,10	0,72	-2,54	0,34
SS	Rovnosť rozptylu	3,50	0,06	0,12	100	0,90	0,10	0,80	-1,48	1,68
	Nerovnosť rozptylu			0,14	69,81	0,89	0,10	0,73	-1,37	1,56
RMVS	Rovnosť rozptylu	0,48	0,49	-2,33	100	<b>0,02</b>	-1,89	0,81	-3,50	-0,28
	Nerovnosť rozptylu			-2,28	54,28	<b>0,03</b>	-1,89	0,83	-3,56	-0,23
TOTAL	Rovnosť rozptylu	0,76	0,38	-2,71	100	<b>0,01</b>	-10,19	3,76	-17,66	-2,72
	Nerovnosť rozptylu			-2,79	61,20	<b>0,01</b>	-10,19	3,66	-17,51	-2,87

Legenda: hladina významnosti  $p < 0,01$ \*;  $p < 0,05$ \*\*

Vyššie uvedená tabuľka T- testu znázorňuje, že celkový výskumný súbor športovcov vykonávajúcich kolektívny šport dosahuje v dimenziách: „autotelická osobnosť“, „jasné, konkrétne ciele“, „kontrola situácie“, „jednoznačná spätná väzba“, „ponorenie sa do aktivity“, „sústredenie sa na aktuálny prežitok“, „transformácia času“ a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami jedinca“ vyšších hodnôt v porovnaní s celkovým výskumným súborom, ktorý vykonáva individuálny šport. Športovci vykonávajúci individuálny šport dosahujú v porovnaní s kolektívnymi športovcami vyššiu hodnotu len v jednej dimenzii „strata sebauvedomenia“.

Z analýzy údajov sa potvrdilo, že existujú štatisticky významné rozdiely medzi skupinami individuálnych a kolektívnych športovcov. Signifikantné rozdiely v oblastiach „jasné a konkrétne ciele“ ( $p=0$ ), „kontrola situácie“ ( $p=0,01$ ), „ponorenie sa do aktivity“ ( $p=0,01$ ), „sústredenie sa na aktuálny prežitok“ ( $p=0,03$ ), „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami“ ( $p=0,02$ ) a „celkový flow“ ( $p=0,01$ ) dosiahli štatistickú významnosť na hladine  $p < 0,05$  a  $p < 0,01$ . Dimenzie „autotelická osobnosť“, „jednoznačná



spätná väzba”, „transformácia času”. „strata sebauvedomenia” a nedosiahli hodnôt požadovanej hladiny štatistickej významnosti.

V nasledujúcich tabuľkách uvádzame rozdiely v dimenziách flow u profesionálnych a amatérskych športovcov s rozdelením na individuálny a kolektívny šport.

Tabuľka 20 Rozdiely v dimenziách flow u profesionálnych športovcov s rozdelením na individuálny a kolektívny šport

	Šport:	N	Priemerné poradie	Súčet poradí
AO	Individuálny	9	26,94	242,5
	Kolektívny	49	29,97	1 468,5
JKC	Individuálny	9	17,94	161,5
	Kolektívny	49	31,62	<b>1 549,5</b>
KS	Individuálny	9	18,39	165,5
	Kolektívny	49	31,54	<b>1 545,5</b>
JSP	Individuálny	9	24,17	217,5
	Kolektívny	<b>49</b>	<b>30,48</b>	1 493,5
PSDA	Individuálny	9	22,44	202,0
	Kolektívny	49	30,80	1 509,0
SSAP	Individuálny	9	19,83	178,5
	Kolektívny	49	31,28	<b>1 532,5</b>
TC	Individuálny	9	22,11	199,0
	Kolektívny	49	30,86	1 512,0
SS	Individuálny	9	34,94	314,5
	Kolektívny	<b>49</b>	<b>28,50</b>	1 396,5
RMVS	Individuálny	9	25,67	231,0
	Kolektívny	<b>49</b>	<b>30,20</b>	1 480,0
TOTAL	Individuálny	9	20,50	184,5
	Kolektívny	49	31,15	<b>1 526,5</b>

Tabuľka 21 Mann - Whitney U test u profesionálnych športovcov s rozdelením na individuálny a kolektívny

	AO	JKC	KS	JSP	PSDA	SSAP	TC	SS	RMVS	TOTAL
<b>Mann-Whitney U</b>	197,5	116,5	120,5	172,5	157,0	133,5	154,0	171,5	186,0	139,5
Wilcoxon W	242,5	161,5	165,5	217,5	202,0	178,5	199,0	1396,5	231,0	184,5
Z	- 0,511	- 2,295	- 2,171	- 1,048	- 1,390	- 1,922	- 1,441	- 1,061	- 0,745	- 1,740
<b>Asym. Sig.</b>	0,610	<b>0,022</b>	<b>0,030</b>	0,295	0,165	<b>0,055</b>	0,150	0,289	0,456	<b>0,082</b>

Legenda: hladina významnosti  $p < 0,05$

Z vyššie uvedenej tabuľky 21 vyplýva, že, profesionálni športovci vykonávajúci kolektívny a

individuálny šport dosahujú signifikantné rozdiely v dimenziách flow „jasné a konkrétne ciele” ( $p=0,022$ ), „kontrola situácie” ( $p=0,030$ ) na hladine významnosti na hladine  $p<0,05$ . Ak berieme do úvahy Kerlingerove odporúčanie  $p<0,10$ , tak signifikantné rozdiely na túto hladinu štatistickej významnosti spadajú aj „sústredenie sa na aktuálny prežitok” ( $p=0,055$ ) a „total FLOW” ( $p=0,082$ ). Dimenzie „autotelická osobnosť”, „jasné a konkrétne ciele”, „ponorenie sa do aktivity”, „transformácia času”, „strata sebauvedomenia” a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami jedinca” nedosiahli hodnôt požadovanej hladiny štatistickej významnosti.

Čo sa týka významnosti skupín respondentov a flow v jednotlivých dimenziách, tak ich podrobíme analýze. Tak ako v predchádzajúcich analýzach pre zistenie dosahovaných hodnôt z hľadiska jednotlivých dimenzií použijeme T- test a Levenov test pre rovnosť rozptylu, ktoré nám na základe nerovnomerne rozloženej vzorky individuálnych a kolektívnych športovcov ukáže priemerné hodnoty a úroveň štatistickej významnosti v jednotlivých dimenziách vid'. (tabuľka 22, 23).

Tabuľka 22 T - test pre rovnosť priemeru na vzorke profesionálnych športovcov

	Skupina	N	Priemer	Smerodajná odchýlka	Priemerná smerodajná chyba
AO	Individuálny	9	17,78	3,07	1,02
	Kolektívny	49	18,14	2,56	0,37
JKC	Individuálny	9	14,44	4,72	1,57
	Kolektívny	<b>49</b>	<b>18,16</b>	<b>1,89</b>	<b>0,27</b>
KS	Individuálny	9	15,22	2,33	0,78
	Kolektívny	<b>49</b>	<b>17,12</b>	<b>2,27</b>	<b>0,32</b>
JSP	Individuálny	9	16,56	1,74	0,58
	Kolektívny	49	16,84	2,81	0,40
PSDA	Individuálny	9	16,67	2,40	0,80
	Kolektívny	49	17,71	2,29	0,33
SSAP	Individuálny	9	15,89	3,48	1,16
	Kolektívny	<b>49</b>	<b>17,88</b>	<b>2,39</b>	<b>0,34</b>
TC	Individuálny	9	14,78	3,46	1,15
	Kolektívny	49	16,08	3,38	0,48
SS	Individuálny	9	10,44	2,19	0,73
	Kolektívny	49	10,00	3,49	0,50
RMVS	Individuálny	9	11,89	3,69	1,23
	Kolektívny	49	12,90	3,66	0,52
TOTAL	Individuálny	9	133,67	15,35	5,12
	Kolektívny	<b>49</b>	<b>144,84</b>	<b>17,70</b>	<b>2,53</b>

Tabuľka 23 Levenov test pre rovnosť rozptylu na vzorke profesionálnych športovcov

		Levenov test		T - test pre rovnosť priemerov						
		F	Sig.	t	df	Sig.	Priemerná odchýlka	Smer. chyba rozdielu	95% IS rozdielu	
									Nižší	Vyšší
AO	Rovnosť rozptylu	0,02	0,90	-0,38	56	0,70	-0,37	0,96	-2,28	1,55
	Nerovnosť rozptylu			-0,34	10,14	0,74	-0,37	1,09	-2,78	2,05
JKC	Rovnosť rozptylu	34,15	0,00	-4,11	56	<b>0,00*</b>	-3,72	0,91	-5,53	-1,91
	Nerovnosť rozptylu			-2,33	8,48	<b>0,05</b>	-3,72	1,60	-7,36	-0,07
KS	Rovnosť rozptylu	0,09	0,76	-2,30	56	<b>0,03**</b>	-1,90	0,83	-3,56	-0,25
	Nerovnosť rozptylu			-2,26	10,97	<b>0,05</b>	-1,90	0,84	-3,76	-0,05
JSP	Rovnosť rozptylu	0,55	0,46	-0,29	56	0,77	-0,28	0,97	-2,23	1,67
	Nerovnosť rozptylu			-0,40	16,85	0,70	-0,28	0,71	-1,77	1,21
PSDA	Rovnosť rozptylu	0,10	0,75	-1,25	56	0,22	-1,05	0,84	-2,72	0,63
	Nerovnosť rozptylu			-1,21	10,86	0,25	-1,05	0,86	-2,95	0,86
SSAP	Rovnosť rozptylu	1,45	0,23	-2,13	56	<b>0,04**</b>	-1,99	0,93	-3,86	-0,12
	Nerovnosť rozptylu			-1,65	9,43	<b>0,13</b>	-1,99	1,21	-4,71	0,73
TC	Rovnosť rozptylu	0,06	0,81	-1,06	56	0,29	-1,30	1,23	-3,77	1,16
	Nerovnosť rozptylu			-1,04	11,00	0,32	-1,30	1,25	-4,05	1,45
SS	Rovnosť rozptylu	2,73	0,10	0,37	56	0,72	0,44	1,21	-1,98	2,87
	Nerovnosť rozptylu			0,50	16,63	0,62	0,44	0,88	-1,42	2,31
RMVS	Rovnosť rozptylu	0,00	0,97	-0,76	56	0,45	-1,01	1,33	-3,67	1,66
	Nerovnosť rozptylu			-0,76	11,10	0,47	-1,01	1,34	-3,95	1,93
<b>TOTAL</b>	Rovnosť rozptylu	0,39	0,53	-1,77	56	<b>0,08</b>	-11,17	6,31	-23,80	1,46
	Nerovnosť rozptylu			-1,96	12,27	<b>0,07</b>	-11,17	5,71	-23,57	1,23

Legenda: hladina významnosti  $p < 0,01^*$ ;  $p < 0,05^{**}$

Vyššie uvedená tabuľka T- testu znázorňuje, že profesionálni športovci vykonávajúci kolektívny šport dosahujú v dimenziách: „autotelická osobnosť“, „jasné, konkrétne ciele“, „kontrola situácie“, „jednoznačná spätná väzba“, „ponorenie sa do aktivity“, „sústredenie sa na aktuálny prežitok“, „transformácia času“ a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami jedinca“ vyšších hodnôt v porovnaní s profesionálnymi športovcami, ktorí vykonávajú individuálny šport. Profesionálni športovci vykonávajúci individuálny šport dosahujú v porovnaní s profesionálnymi kolektívnymi športovcami vyššiu hodnotu len v jednej dimenzii „strata sebauvedomenia“.

Z analýzy údajov sa potvrdilo, že existujú štatisticky významné rozdiely medzi skupinami profesionálnych individuálnych a profesionálnych kolektívnych športovcov. Signifikantné rozdiely v oblastiach „jasné a konkrétne ciele“ ( $p = 0$ ), „kontrola situácie“ ( $p = 0,025$ ), „sústredenie sa na aktuálny prežitok“ ( $p = 0,037$ ) dosiahli štatistickú dosiahli štatistickú

významnosť na hladine  $p < 0,05$ . Ak berieme do úvahy Kerlingerove odporúčanie  $p < 0,10$ , tak signifikantné rozdiely na túto hladinu štatistickej významnosti spadá aj „celkový flow” ( $p=0,082$ ). Dimenzie „autotelická osobnosť”, „jednoznačná spätná väzba”, „ponorenie sa do aktivity”, „transformácia času”. „strata sebauvedomenia” a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami” nedosiahli hodnôt požadovanej hladiny štatistickej významnosti.

Tabuľka 24 Rozdiely v dimenziách flow u amatérskych športovcov s rozdelením na individuálny a kolektívny šport

	Šport:	N	Priemerné poradie	Súčet poradí
<b>AO</b>	Individuálny	22	22,36	492,0
	Kolektívny	22	22,64	498,0
<b>JKC</b>	Individuálny	22	19,86	437,0
	Kolektívny	22	25,14	553,0
<b>KS</b>	Individuálny	22	20,32	447,0
	Kolektívny	22	24,68	543,0
<b>JSP</b>	Individuálny	22	21,07	463,5
	Kolektívny	22	23,93	526,5
<b>PSDA</b>	Individuálny	22	18,14	399,0
	Kolektívny	<b>22</b>	<b>26,86</b>	<b>591,0</b>
<b>SSAP</b>	Individuálny	22	21,36	470,0
	Kolektívny	22	23,64	520,0
<b>TC</b>	Individuálny	22	20,73	456,0
	Kolektívny	22	24,27	534,0
<b>SS</b>	Individuálny	22	18,77	413,0
	Kolektívny	<b>22</b>	<b>26,23</b>	<b>577,0</b>
<b>RMVS</b>	Individuálny	22	18,93	416,5
	Kolektívny	<b>22</b>	<b>26,07</b>	<b>573,5</b>
<b>TOTAL</b>	Individuálny	22	19,57	430,5
	Kolektívny	22	25,43	559,5

Tabuľka 25 Mann - Whitney U test pre dimenzie flow u amatérskych športovcov s rozdelením na individuálny a kolektívny šport

	AO	JKC	KS	JSP	PSDA	SSAP	TC	SS	RMVS	TOTAL
<b>Mann-Whitney U</b>	239	184	194	211	146	217	203	160	164	178
Wilcoxon W	492	437	447	464	399	470	456	413	417	431
Z	- 0,071	- 1,378	- 1,141	- 0,746	- 2,280	- 0,594	- 0,921	- 1,935	- 1,852	- 1,515
<b>Asymp. Sig.</b>	0,943	0,168	0,254	0,455	<b>0,023</b>	0,553	0,357	<b>0,053</b>	<b>0,064</b>	0,130

Legenda: hladina významnosti  $p < 0,05$

Z vyššie uvedenej tabuľky 25 vyplýva, že, amatérski športovci vykonávajúci kolektívny a individuálny šport dosahujú signifikantné rozdiely v dimenzii flow „ponorenie sa do aktivity” ( $p=0,023$ ) na hladine štatistickej významnosti  $p < 0,05$ . Ak berieme do úvahy Kerlingerove odporúčanie  $p < 0,10$ , tak signifikantné rozdiely na túto hladinu štatistickej významnosti spadajú aj „strata sebauvedomenia” (0,053) a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami” (0,064). Dimenzie „autotelická osobnosť”, „jasné a konkrétne ciele”, „kontrola situácie“, „jednoznačná spätná väzba”, „sústredenie sa na aktuálny prežitok”, „transformácia času” a „total flow” nedosiahli hodnôt požadovanej hladiny štatistickej významnosti.

Čo sa týka významnosti skupín respondentov a flow v jednotlivých dimenziách, tak ich podrobíme analýze. Tak ako v predchádzajúcich analýzach pre zistenie dosahovaných hodnôt z hľadiska jednotlivých dimenzií použijeme T- test a Levenov test pre rovnosť rozptylu, ktoré nám na základe nerovnomerne rozloženej vzorky individuálnych a kolektívnych športovcov ukáže priemerné hodnoty a úroveň štatistickej významnosti v jednotlivých dimenziách vid'. (tabuľka 26, 27).

Tabuľka 26 T - test pre rovnosť priemeru amatérskych športovcov v kontexte s individuálnym a kolektívnym druhom vykonávania športu a dimenziami flow

	Skupina	N	Priemer	Smerodajná odchýlka	Priemerná smerodajná chyba
AO	Individuálny	22	17,18	2,34	0,50
	Kolektívny	22	17,23	2,31	0,49
JKC	Individuálny	22	16,86	2,17	0,46
	Kolektívny	22	17,68	2,55	0,54
KS	Individuálny	22	15,86	2,27	0,49
	Kolektívny	22	16,73	2,00	0,43
JSP	Individuálny	22	15,32	2,93	0,63
	Kolektívny	22	16,09	2,31	0,49
PSDA	Individuálny	22	16,00	2,49	0,53
	Kolektívny	<b>22</b>	<b>17,68</b>	<b>2,72</b>	<b>0,58</b>
SSAP	Individuálny	22	16,77	2,47	0,53
	Kolektívny	22	17,27	2,14	0,46
TC	Individuálny	22	15,05	3,40	0,73
	Kolektívny	22	16,05	3,09	0,66
SS	Individuálny	22	11,55	3,49	0,74
	Kolektívny	<b>22</b>	<b>13,64</b>	<b>3,67</b>	<b>0,78</b>
RMVS	Individuálny	22	10,41	4,02	0,86
	Kolektívny	22	12,36	3,84	0,82
<b>TOTAL</b>	Individuálny	22	135,00	17,44	3,72

	Kolektívny	22	144,73	18,58	3,96
--	------------	----	--------	-------	------

Tabuľka 27 Levenov test pre rovnosť rozptylu amatérskych športovcov v kontexte s individuálnym a kolektívnym druhom vykonávania športu a dimenziami flow

		Levenov test		T - test pre rovnosť priemerov						
		F	Sig.	t	df	Sig.	Priem. odchýlka	Smer. chyba rozdielu	95% IS rozdielu	
									Nižší	Vyšší
AO	Rovnosť rozptylu	0,10	0,75	-0,07	42	0,95	-0,05	0,70	-1,46	1,37
	Nerovnosť rozptylu			-0,07	41,99	0,95	-0,05	0,70	-1,46	1,37
JKC	Rovnosť rozptylu	0,53	0,47	-1,15	42	0,26	-0,82	0,71	-2,26	0,62
	Nerovnosť rozptylu			-1,15	40,92	0,26	-0,82	0,71	-2,26	0,62
KS	Rovnosť rozptylu	0,03	0,86	-1,34	42	0,19	-0,86	0,65	-2,17	0,44
	Nerovnosť rozptylu			-1,34	41,35	0,19	-0,86	0,65	-2,17	0,44
JSP	Rovnosť rozptylu	0,77	0,39	-0,97	42	0,34	-0,77	0,80	-2,38	0,83
	Nerovnosť rozptylu			-0,97	39,79	0,34	-0,77	0,80	-2,38	0,84
PSDA	Rovnosť rozptylu	0,58	0,45	-2,14	42	<b>0,04*</b>	-1,68	0,79	-3,27	-0,10
	Nerovnosť rozptylu			-2,14	41,69	<b>0,04*</b>	-1,68	0,79	-3,27	-0,10
SSAP	Rovnosť rozptylu	0,32	0,58	-0,72	42	0,48	-0,50	0,70	-1,91	0,91
	Nerovnosť rozptylu			-0,72	41,19	0,48	-0,50	0,70	-1,91	0,91
TC	Rovnosť rozptylu	1,36	0,25	-1,02	42	0,31	-1,00	0,98	-2,98	0,98
	Nerovnosť rozptylu			-1,02	41,63	0,31	-1,00	0,98	-2,98	0,98
SS	Rovnosť rozptylu	0,05	0,83	-1,94	42	<b>0,06</b>	-2,09	1,08	-4,27	0,09
	Nerovnosť rozptylu			-1,94	41,89	<b>0,06</b>	-2,09	1,08	-4,27	0,09
RMVS	Rovnosť rozptylu	0,15	0,70	-1,65	42	0,11	-1,96	1,19	-4,35	0,44
	Nerovnosť rozptylu			-1,65	41,91	0,11	-1,96	1,19	-4,35	0,44
TOTAL	Rovnosť rozptylu	0,95	0,34	-1,79	42	<b>0,08</b>	-9,73	5,43	-20,69	1,24
	Nerovnosť rozptylu			-1,79	41,83	<b>0,08</b>	-9,73	5,43	-20,69	1,24

Legenda: hladina významnosti  $p < 0,05$

Z predchádzajúcich tabuliek 26. a 27 sú zreteľné rozdiely vo vykonávaní individuálneho a kolektívneho športu amatérskych športovcov v kontexte s jednotlivými dimenziami a celkovým prežitkom flow. Amatérski športovci vykonávajúci kolektívny šport dosahujú vyšších priemerných hodnôt vo všetkých dimenziách flow aj v celkovom flow.

Signifikantné rozdiely sa preukázali v dimenzii „ponorenie sa do aktivity” ( $p = 0,04$ ) na štatistickej hladine významnosti  $p < 0,05$ . Ak berieme do úvahy Kerlingerove odporúčanie  $p < 0,10$ , tak významné rozdiely na túto hladinu štatistickej významnosti spadajú aj „strata sebauvedomenia” ( $p = 0,06$ ) a „total flow” ( $p = 0,08$ ).

## 7.2.4 Vzťah jednotlivých dimenzií flow

Tabuľka 28 Korelačná analýza dimenzií flow celkového výskumného súboru

		AO	JKC	KS	JSP	PSDA	SSAP	TC	SS	RMVS	TOTAL
AO	Sp. rho	1	0,380 **	0,339 **	0,288 **	0,370 **	<b>0,417</b> **	<b>0,416</b> **	0,292 **	<b>0,444</b> **	<b>0,600</b> **
	Sig.		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
JKC	Sp. rho	0,380 **	1	<b>0,527</b> **	<b>0,409</b> **	<b>0,579</b> **	<b>0,570</b> **	0,322 **	0,373 **	<b>0,599</b> **	<b>0,739</b> **
	Sig.	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
KS	Sp. rho	0,339 **	<b>0,527</b> **	1	<b>0,555</b> **	<b>0,641</b> **	<b>0,622</b> **	0,278 **	0,270 **	<b>0,567</b> **	<b>0,708</b> **
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>0,006</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
JSP	Sp. rho	0,288 **	<b>0,409</b> **	<b>0,555</b> **	1	<b>0,501</b> **	<b>0,509</b> **	0,176	0,125	0,439 **	<b>0,574</b> **
	Sig.	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,076</b>	0,211	<b>0</b>	<b>0</b>
PSDA	Sp. rho	0,370 **	<b>0,579</b> **	<b>0,641</b> **	<b>0,501</b> **	1	<b>0,646</b> **	<b>0,432</b> **	<b>0,489</b> **	<b>0,668</b> **	<b>0,813</b> **
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
SSAP	Sp. rho	<b>0,417</b> **	<b>0,570</b> **	<b>0,622</b> **	<b>0,509</b> **	<b>0,646</b> **	1	<b>0,443</b> **	0,351 **	<b>0,621</b> **	<b>0,802</b> **
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
TC	Sp. rho	<b>0,416</b> **	0,322 **	0,278 **	0,176	<b>0,432</b> **	<b>0,443</b> **	1	<b>0,500</b> **	<b>0,556</b> **	<b>0,645</b> **
	Sig.	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>0,005</b>	<b>0,076</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
SS	Sp. rho	0,292 **	0,373 **	0,270 **	0,125	<b>0,489</b> **	0,351 **	<b>0,500</b> **	1	<b>0,440</b> **	<b>0,618</b> **
	Sig.	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0,006</b>	0,211	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
RMVS	Sp. rho	<b>0,444</b> **	<b>0,599</b> **	<b>0,567</b> **	<b>0,439</b> **	<b>0,668</b> **	<b>0,621</b> **	<b>0,556</b> **	<b>0,440</b> **	1	<b>0,827</b> **
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>
TOTAL	Sp. rho	<b>0,600</b> **	<b>0,739</b> **	<b>0,708</b> **	<b>0,574</b> **	<b>0,813</b> **	<b>0,802</b> **	<b>0,645</b> **	<b>0,618</b> **	<b>0,827</b> **	1
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

Legenda: \*\* Signifikancia na hladine významnosti 0,01; \* Signifikancia na hladine významnosti 0,05

Z hľadiska vzájomných vzťahov jednotlivých dimenzií flow celkový výskumný súbor dosahuje najvyšší súvis v dimenziách PSDA a RMVS (0,668). Najmenší súvis dimenzií flow dosahuje celkový výskumný súbor športovcov v dimenziách JSP a SS (0,125). V spojitosti jednotlivých dimenzií flow a celkového flow najvyššiu hodnotu Spearmanovho rho sme zaznamenali v oblasti RMVS (0,827) a oblasti PSDA (0,813).

Tabuľka 29 Korelačná analýza dimenzií flow amatérskych športovcov

		AO	JKC	KS	JSP	PSDA	SSAP	TC	SS	RMVS	TOTAL
AO	Sp. rho	1	0,350*	0,299*	0,212	0,324*	0,214	0,345*	<b>0,577**</b>	0,381*	<b>0,576**</b>
	Sig.		<b>0,020</b>	<b>0,048</b>	0,167	<b>0,032</b>	0,162	<b>0,022</b>	<b>0,000</b>	<b>0,011</b>	<b>0</b>
JKC	Sp. rho	0,350*	1	<b>0,591**</b>	<b>0,420**</b>	<b>0,759**</b>	<b>0,643**</b>	<b>0,465**</b>	<b>0,725**</b>	<b>0,662**</b>	<b>0,859**</b>
	Sig.	<b>0,020</b>		<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
KS	Sp. rho	0,299*	<b>0,591**</b>	1	<b>0,527**</b>	<b>0,707**</b>	<b>0,651**</b>	0,173	<b>0,463**</b>	<b>0,517**</b>	<b>0,717**</b>
	Sig.	<b>0,048</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	0,262	<b>0,002</b>	<b>0,000</b>	<b>0</b>
JSP	Sp. rho	0,212	<b>0,420**</b>	<b>0,527**</b>	1	<b>0,461**</b>	<b>0,423**</b>	0,119	0,313*	0,323*	<b>0,568**</b>
	Sig.	0,167	<b>0,004</b>	<b>0</b>		<b>0,002</b>	<b>0,004</b>	0,443	<b>0,038</b>	<b>0,033</b>	<b>0</b>
PSDA	Sp. rho	0,324*	<b>0,759**</b>	<b>0,707**</b>	<b>0,461**</b>	1	<b>0,568**</b>	<b>0,431**</b>	<b>0,664**</b>	<b>0,594**</b>	0,805**
	Sig.	<b>0,032</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>		<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
SSAP	Sp. rho	0,214	<b>0,643**</b>	<b>0,651**</b>	<b>0,423**</b>	<b>0,568**</b>	1	0,372*	<b>0,588**</b>	<b>0,588**</b>	<b>0,751**</b>
	Sig.	0,162	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>0</b>		<b>0,013</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
TC	Sp. rho	0,345*	<b>0,465**</b>	0,173	0,119	<b>0,431**</b>	0,372*	1	<b>0,654**</b>	<b>0,404**</b>	<b>0,601**</b>
	Sig.	<b>0,022</b>	<b>0,001</b>	0,262	0,443	<b>0,003</b>	<b>0,013</b>		<b>0</b>	<b>0,007</b>	<b>0</b>
SS	Sp. rho	<b>0,577**</b>	<b>0,725**</b>	<b>0,463**</b>	0,313*	<b>0,664**</b>	<b>0,588**</b>	<b>0,654**</b>	1	<b>0,662**</b>	<b>0,866**</b>
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>0,038</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
RMVS	Sp. rho	<b>0,381*</b>	<b>0,662**</b>	<b>0,517**</b>	<b>0,323*</b>	<b>0,594**</b>	<b>0,588**</b>	<b>0,404**</b>	<b>0,662**</b>	1	<b>0,724**</b>
	Sig.	<b>0,011</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,033</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,007</b>	<b>0</b>		<b>0</b>
TOTAL	Sp. rho	<b>0,576**</b>	<b>0,859**</b>	<b>0,717**</b>	<b>0,568**</b>	<b>0,805**</b>	<b>0,751**</b>	<b>0,601**</b>	<b>0,866**</b>	<b>0,724**</b>	1
	Sig.	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

Legenda: \*\* Signifikancia na hladine významnosti 0,01; \* Signifikancia na hladine významnosti 0,05

Z hľadiska vzájomných vzťahov jednotlivých dimenzií flow dosahujú amatérski športovci najvyšší súvis v dimenziách JKC a SSAP (0,725). Najmenší súvis dimenzií flow dosahujú amatérski športovci v dimenziách TC a JSP (0,119). V spojitosti jednotlivých dimenzií flow a celkového flow najvyššiu hodnotu Spearmanovho rho sme zaznamenali v oblasti JKC (0,859) a oblasti SS (0,866).

Tabuľka 30 Korelačná analýza dimenzií flow profesionálnych športovcov

		AO	JKC	KS	JSP	PSDA	SSAP	TC	SS	RMVS	TOTAL
AO	Sp. rho	1	0,340**	0,350**	0,244	0,343**	<b>0,469**</b>	<b>0,456**</b>	0,253	<b>0,456**</b>	<b>0,603**</b>



	Sig		<b>0,009</b>	<b>0,007</b>	<b>0,065</b>	<b>0,008</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,056</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>JKC</b>	Sp. rho	0,340**	1	<b>0,472**</b>	0,344**	<b>0,433**</b>	<b>0,499**</b>	0,199	0,194	<b>0,503**</b>	<b>0,612**</b>
	Sig	<b>0,009</b>		<b>0</b>	<b>0,008</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	0,135	0,144	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>KS</b>	Sp. rho	0,350**	<b>0,472**</b>	1	<b>0,541**</b>	<b>0,585**</b>	<b>0,599**</b>	0,369**	0,235	<b>0,578**</b>	<b>0,719**</b>
	Sig	<b>0,007</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>0,076</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>JSP</b>	Sp. rho	0,244	0,344**	<b>0,541**</b>	1	<b>0,463**</b>	<b>0,518**</b>	0,200	0,106	<b>0,442**</b>	<b>0,569**</b>
	Sig	<b>0,065</b>	<b>0,008</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	0,132	0,427	<b>0,001</b>	<b>0</b>
<b>PSDA</b>	Sp. rho	0,343**	<b>0,433**</b>	<b>0,585**</b>	<b>0,463**</b>	1	<b>0,687**</b>	<b>0,445**</b>	<b>0,481**</b>	<b>0,696**</b>	<b>0,810**</b>
	Sig	<b>0,008</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>SSAP</b>	Sp. rho	<b>0,469**</b>	<b>0,499**</b>	<b>0,599**</b>	<b>0,518**</b>	<b>0,687**</b>	1	<b>0,502**</b>	0,317*	<b>0,648**</b>	<b>0,844**</b>
	Sig	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>TC</b>	Sp. rho	<b>0,456**</b>	0,199	0,369**	0,200	<b>0,445**</b>	<b>0,502**</b>	1	<b>0,449**</b>	<b>0,674**</b>	<b>0,683**</b>
	Sig	<b>0</b>	0,135	<b>0,004</b>	0,132	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>SS</b>	Sp. rho	0,253	0,194	0,235	0,106	<b>0,481**</b>	0,317*	<b>0,449**</b>	1	<b>0,428**</b>	<b>0,517**</b>
	Sig	<b>0,056</b>	0,144	<b>0,076</b>	0,427	<b>0</b>	<b>0,015</b>	<b>0</b>		<b>0,001</b>	<b>0</b>
<b>RMVS</b>	Sp. rho	<b>0,456**</b>	<b>0,503**</b>	<b>0,578**</b>	<b>0,442**</b>	<b>0,696**</b>	<b>0,648**</b>	<b>0,674**</b>	<b>0,428**</b>	1	<b>0,869**</b>
	Sig	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>		<b>0</b>
<b>TOTAL</b>	Sp. rho	<b>0,603**</b>	<b>0,612**</b>	<b>0,719**</b>	<b>0,569**</b>	<b>0,810**</b>	<b>0,844**</b>	<b>0,683**</b>	<b>0,517**</b>	<b>0,869**</b>	1
	Sig	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

Legenda: \*\* Signifikancia na hladine významnosti 0,01; \* Signifikancia na hladine významnosti 0,05

Z hľadiska vzájomných vzťahov jednotlivých dimenzií flow dosahujú profesionálni športovci najvyšší súvis v dimenziách RMVS a PSDA (0,733). Najmenší súvis dimenzií flow dosahujú amatérski športovci v dimenziách SS a JSP (0,144). V spojitosti jednotlivých dimenzií flow a celkového flow najvyššiu hodnotu Spearmanovho rho sme zaznamenali v oblasti RMVS (0,869) a oblasti SSAP (0,844).

## 7.2.5 Najčastejšie prežívané dimenzie flow

Tabuľka 31 Početnosť prežívania jednotlivých dimenzií flow u profesionálnych športovcov (jednovýberový T-test)

Testovaná hodnota = 0						
	t	df	Sig.	Priemerná hodnota	95% IS rozdielu	
					Nižší	Vyšší
<b>AO (1)</b>	52,6	57	0	18,09	17,40	18,77
<b>JKC (2)</b>	47,5	57	0	17,59	16,84	18,33

<b>SSAP (6)</b>	50,5	57	0	17,57	16,87	18,27
<b>PSDA (5)</b>	57,7	57	0	17,55	16,94	18,16
<b>KS (3)</b>	54,2	57	0	16,83	16,21	17,45
<b>JSP (4)</b>	48,1	57	0	16,79	16,09	17,49
<b>TC (7)</b>	35,6	57	0	15,88	14,99	16,77
<b>RMVS (9)</b>	26,6	57	0	12,74	11,78	13,70
<b>SS (8)</b>	23,2	57	0	10,07	9,20	10,94

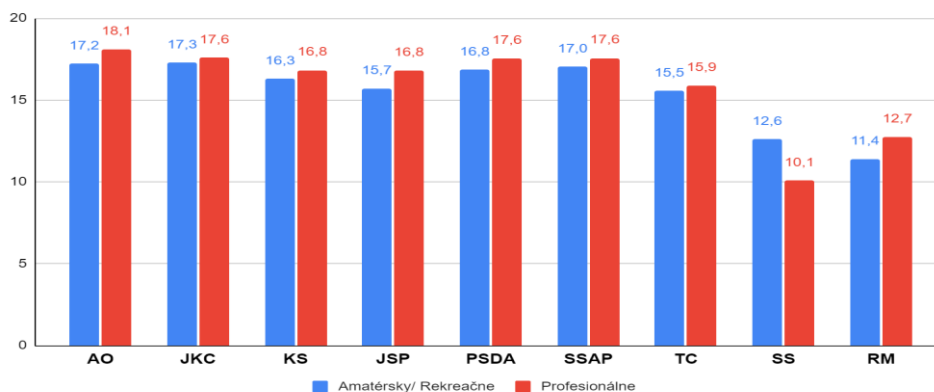
Uvedená tabuľka nám odhalila, že u skupiny profesionálnych športovcov dosahovala najvyššiu priemernú hodnotu dimenzia „autotelická osobnosť“ (18,09). Druhé najvyššie priemerné skóre dosiahla dimenzia „jasné a konkrétne ciele“ (17,59). Najmenších priemerných hodnôt dosiahli dimenzie „strata sebauvedomenia“ (10,07) a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami“ (12,74).

Tabuľka 32 Početnosť prežívania jednotlivých dimenzií flow u amatérskych športovcov  
(jednovýberový T-test)

Testovaná hodnota = 0						
	t	df	Sig.	Priemerná hodnota	95% IS rozdielu	
					Nižší	Vyšší
<b>AO (1)</b>	49,7	43	0	17,21	16,51	17,90
<b>JKC (2)</b>	48,2	43	0	17,27	16,55	18,00
<b>SSAP (6)</b>	49,1	43	0	17,02	16,32	17,72
<b>PSDA (5)</b>	41,2	43	0	16,84	16,02	17,66
<b>KS (3)</b>	50,0	43	0	16,30	15,64	16,95
<b>JSP (4)</b>	39,5	43	0	15,71	14,90	16,51
<b>TC (7)</b>	31,7	43	0	15,55	14,56	16,53
<b>SS (8)</b>	22,6	43	0	12,59	11,47	13,71
<b>RMVS (9)</b>	18,8	43	0	11,39	10,17	12,60

Uvedená tabuľka nám odhalila, že u skupiny amatérskych športovcov dosahovala najvyššiu priemernú hodnotu dimenzia „autotelická osobnosť“ (17,21). Druhé najvyššie priemerné skóre dosiahla dimenzia „jasné a konkrétne ciele“ (17,27). Najmenšie priemerné hodnoty dosiahli dimenzie „strata sebauvedomenia“ (12,59) a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami“ (11,39).

Graf 10 Porovnanie dosiahnutých priemerných hodnôt dimenzií flow profesionálnych a amatérskych športovcov



Graf znázorňuje rozdiely v priemerne dosiahnutých hodnotách jednotlivých dimenzií flow. Ako môžeme na grafe 10 vidieť, iba jedna hodnota u amatérskych športovcov dosiahla vyššie skóre v porovnaní s priemerne dosiahnutými hodnotami profesionálnych športovcov v jednotlivých dimenziách flow. Je to dimenzia „strata sebauvedomenia“. Hodnoty v tejto dimenzii zároveň dosahujú najvyšší rozdiel priemerných hodnôt spomedzi jednotlivých dimenzií flow medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami.

### 7.3 Životná spokojnosť a prežitok flow

V tejto kapitole zodpovieme na doposiaľ nezodpovedané ciele práce a výskumnú otázku:

- VO6: Aká je súvislosť v dosiahnutí flow a životnej spokojnosti ?

#### 7.3.1 Vzťah životnej spokojnosti a flow u profesionálnych a amatérskych športovcov

Tabuľka 33 Vzťah celkovej životnej spokojnosti a dimenzie flow u profesionálnych a amatérskych športovcov (Kendallove tau)

Šport vykonávam:	DIMENZIA		TOTAL DS
Amatérsky/ Rekreačne	Jednoznačná spätná väzba	Kendallove tau	0,108
		Sig.	0,326
		N	44
Profesionálne	Jednoznačná spätná väzba	Kendallove tau	0,29**
		Sig.	0,002
		N	58

\* Signifikancia na hladine významnosti 0,05

Tabuľka 34 Vzťah celkovej životnej spokojnosti a dimenzie flow u profesionálnych a amatérskych športovcov (Spearmanovo rho)

Šport vykonávam:	DIMENZIA		TOTAL DS
Amatérsky/ Rekreačne	Jednoznačná spätná väzba	Spearmanovo rho	0,153
		Sig.	0,322
		N	44
Profesionálne	Jednoznačná spätná väzba	Spearmanovo rho	0,410**
		Sig.	0,001
		N	58

\*\* Signifikancia na hladine významnosti 0,01

Z výsledkov korelačných analýz Spearmanovho rho a Kendallovho tau je zrejmé, že dimenzia jednoznačná spätná väzba a celková životná spokojnosť spolu súvisia u profesionálnych športovcov. Na vzorke amatérskych športovcov k štatistickej hladine významnosti nedochádza. V prípade Kendallovho tau u profesionálnych športovcov dochádza k signifikantnému výsledku na hladine významnosti 0,05. Spearmanovo rho na vzorke profesionálnych športovcov znázorňuje signifikantný výsledok resp. vzájomný súvis jednoznačnej spätnej väzby a celkovej životnej spokojnosti na hladine štatistickej významnosti 0,01.

Výsledky korelačných analýz nám hovoria o tom, že športovci, ktorí dosahujú vo svojej činnosti vyššiu úroveň jednoznačnej spätnej väzby, tak sa priamo podieľa na ich celkovej životnej spokojnosti.

### 7.3.2 Vzťah celkového flow a oblasti životnej spokojnosti u profesionálnych a amatérskych športovcov

Tabuľka 35 Vzťah celkového flow a oblasti životnej spokojnosti u profesionálnych a amatérskych športovcov (Kendallovho tau)

Šport vykonávam:	Oblasť		TOTAL FLOW
Amatérsky/ Rekreačne	PAZ	Kendallovho tau	0,121
		Sig.	0,260
		N	44
Profesionálne	PAZ	Kendallovho tau	0,205*
		Sig.	0,028
		N	58

\* Signifikancia na hladine významnosti 0,05

Tabuľka 36 Vzťah celkového flow a oblasti životnej spokojnosti u profesionálnych a amatérskych športovcov (Spearmanovo rho)

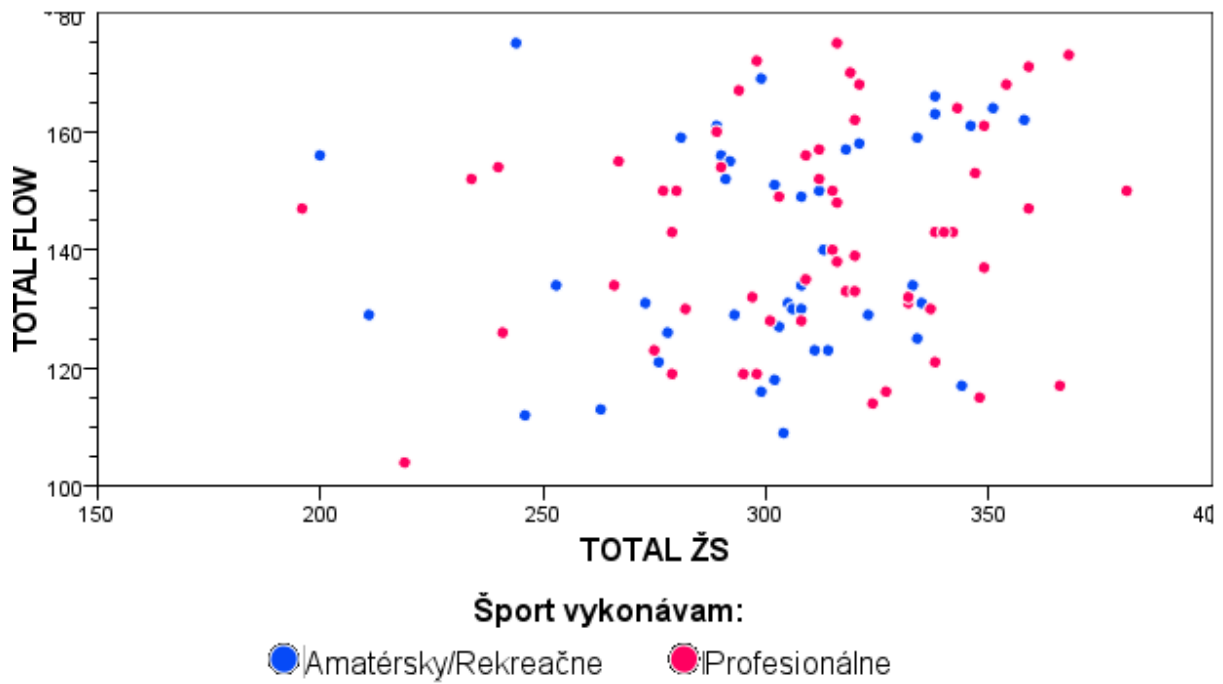
Šport vykonávam:	Oblasť		TOTAL FLOW
Amatérsky/ Rekreačne	PAZ	Spearmanovo rho	0,173
		Sig.	0,26
		N	44
Profesionálne	PAZ	Spearmanovo rho	0,289*
		Sig.	0,028
		N	58

\* Signifikancia na hladine významnosti 0,05

Z výsledkov korelačných analýz Spearmanovho rho a Kendallovho tau je zrejmé, že oblasť životnej spokojnosti PAZ - práca a zamestnanie a celkový flow spolu súvisia u profesionálnych športovcov. Na vzorke amatérskych športovcov k štatistickej hladine významnosti nedochádza. V prípade Kendallovho tau aj Spearmanovho rho u profesionálnych športovcov dochádza k signifikantnému výsledku na hladine významnosti 0,05.

Výsledky korelačných analýz nám hovoria o tom, že športovci, ktorí dosahujú vyššiu úroveň spokojnosti v oblasti PAZ - práca a zamestnanie, tak to prispieva k celkovému prežitku flow v ich športovej činnosti.

Graf 11 Vzťah životnej spokojnosti a flow (profesionálni a amatérski športovci)



Graf znázorňuje vzťah celkovej životnej spokojnosti a celkového flow s rozlíšením kategórie profesionálnych a amatérskych športovcov.

## DISKUSIA

Táto kapitola slúži na zhrnutie výskumných zistení, vzájomné porovnanie výsledkov s príbuzným zameraním výskumov a odborných vyjadrení. Následne uvedieme limity práce, možnosti využitia a uberania sa v budúcom výskume.

Hlavným cieľom tejto rigorózneho práce bolo zistenie životnej spokojnosti a prežitku flow na vzorke profesionálnych a amatérskych športovcov. Na zistenie stanovených cieľov a výskumných otázok bol použitý Dotazník životnej spokojnosti (DŽS) navrhnutý Fahrenbergom et al. (2001) a dotazník Flow state scale – 2 (FSS-2), ktorý na základe Csikszentmihalyiho (1970) koncepcie flow navrhol Jackson & Eklund (2002). V prípade využitia dotazníka FSS-2 sme vychádzali z konceptu českého prekladu dotazníka, ktorý vytvoril Řezáč (2007) pre svoju diplomovú prácu a skúmal v nej prítomnosť flow počas športu a používania internetu. Následne túto metódu a preklad využívali aj Krpoun (2012), Riegel (2013), Kalínek (2014), Lukáčová (2015).

Z hľadiska analýzy dotazníkového šetrenia, prvý analyzovaný dotazník vo výskume, bol Dotazník životnej spokojnosti (DŽS) Fahrenberga et al. (2001), na základe ktorého bola zistená celková životná spokojnosť kompletného výskumného súboru a následne bola zistená celková životná spokojnosť, jej rozdiely a súvislosti v oblastiach DŽS so zameraním na kategórie profesionálnych a amatérskych športovcov. Celkový súbor športovcov  $n=102$  dosiahol vysoké priemerné hodnoty celkovej životnej spokojnosti. Profesionálni športovci dosiahli vyššiu životnú spokojnosť v porovnaní s amatérskymi. Existuje veľmi úzky vzťah medzi jednotlivými oblasťami DŽS. Z hľadiska celkovej životnej spokojnosti amatérski športovci dosiahli najvyšší súvis v oblasti FIN a BYV. Najmenší súvis oblastí s celkovou životnou spokojnosťou amatérskych športovcov je v oblasti MAP voči ostatným a to najmä vo vzťahu MAP a PAZ.

To, že profesionálni športovci dosiahli vyššiu hodnotu životnej spokojnosti v porovnaní s amatérskymi, vytvára domnienku, že činnosť profesionálnych športovcov je podložená vysokou úrovňou seberealizácie, resp. emočnej väzby ku konkrétnemu športu a jej vykonávanie tvorí ich životné poslanie (venujú mu väčšinu svojho času). Je nielen zdrojom ich seberealizácie, ale aj zdrojom obživy, čo vzájomne prispieva k celkovej životnej spokojnosti. Zatiaľ čo amatérski športovci vykonávajú šport ako určitú formu seberealizácie, ale samotná

činnosť prvotne netvorí ani nezabezpečuje uspokojenie ich základných životných potrieb, ktoré uvádza Maslow vo svojej hierarchii potrieb človeka.

Z hľadiska vzájomných spojitostí amatérskych a profesionálnych športovcov z pohľadu celkovej životnej spokojnosti konštatujeme, že čo sa týka priemerných hodnôt, tak obe kategórie dosiahli pozitívne a vysoké skóre. Podobne vysoké skóre športovcov má u oboch kategórií pozitívny vplyv na životnú spokojnosť. Čo môžeme konštatovať aj v kontexte s Blatného (2005) úsudkom o tom, že šport je jedna z oblastí, ktorá sa pozitívne podieľa na životnej spokojnosti človeka.

Z hľadiska spojitostí profesionálnych a amatérskych športovcov v jednotlivých oblastiach DŽS, obe skupiny dosiahli najčastejšie prežívanú oblasť „bývanie“ a zároveň najmenej často prežívané oblasti u oboch kategórií športovcov sú „manželstvo a partnerstvo“ a „vzťah k vlastným deťom“. Tieto najmenej prežívané oblasti dosiahli nízke hodnoty najmä preto, že neboli v dotazníku určené ako povinné a respondenti na ne nemuseli povinne odpovedať, pretože nie každého sa tieto oblasti týkali, tak ako uvádza Fahrenberg (2001).

Na základe priemerne dosiahnutých hodnôt v jednotlivých oblastiach DŽS sme zistili vzájomnú spojitosť medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami v oblasti „práca a zamestnanie“. Z toho vyplýva, že profesionálni a amatérski športovci dosahujú zhodné výsledky v oblasti „práca a zamestnanie“.

Z hľadiska korelačnej analýzy Spearmanovho rho sme zistili, že celkový výskumný súbor športovcov dosahuje významné hodnoty vo väčšine oblastí DŽS. Bývanie, financie a celková životná spokojnosť predstavovali najvyššie dosiahnuté hodnoty Spearmanovho rho. Významné hodnoty v súvislosti jednotlivých oblastí a celkovej životnej spokojnosti dosiahli aj ostatné oblasti DŽS, okrem oblastí „manželstvo a partnerstvo“ a „vzťah k vlastným deťom“, keďže tieto oblasti neboli povinné pri vyplňaní dotazníka a pri spracovaní výsledkov neobsahovali odpovede od všetkých respondentov, čo je pochopiteľné pri vynechaní odpovede, keď sa respondenta netýka. Spokojnosť v oblasti finančnej stránky a v oblasti bývania zohrávajú najpodstatnejší význam v kontexte s celkovou životnou spokojnosťou spomedzi oblastí DŽS u oboch skupín športovcov. Zároveň v kontexte rozdelenia športovcov a výpočtu korelačnej analýzy Spearmanovho rho sme zistili, že existuje vzájomná spojitosť v oblastiach DŽS. Profesionálni aj amatérski športovci dosahujú v kontexte celkovej životnej spokojnosti vysoké hodnoty. Všetky hodnoty sú vyššie ako 0,5 Spearmanovho rho, čo značí, že úroveň



vzájomnej spokojnosti v jednotlivých oblastiach DŽS zohráva u oboch skupín športovcov vysoký význam.

Z hľadiska dosahovaných rozdielov celkovej životnej spokojnosti a jednotlivých dimenzií DŽS sme zistili, že profesionálni športovci dosahujú vyššie priemerné hodnoty životnej spokojnosti než amatérski športovci. Čo sa týka porovnania priemerných dosiahnutých hodnôt oblastí životnej spokojnosti medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami s využitím neparametrického Mann-Whitney U testu sme zistili signifikantný rozdiel v oblasti „sexualita“ na hladine štatistickej významnosti  $p < 0,05$ .

Pri pohľade na jednovýberové T-testy, zobrazujúce najčastejšie prežívané oblasti DŽS nachádzame rozdiely v poradí oblastí. Od druhého miesta po ôsme sa poradie jednotlivých dimenzií u profesionálnych a amatérskych športovcov líši a ani na jednej z týchto pozícií sa kategórie športovcov nezhodujú. Najväčší rozdiel v poradí dosahuje oblasť „voľný čas“, ktorá sa u profesionálov umiestnila ôsma v poradí, zatiaľ čo u amatérov bola tretia v poradí. Z priemerne dosiahnutých hodnôt v jednotlivých oblastiach DŽS je zreteľné, že profesionálni športovci dosiahli vyššie hodnoty v ôsmich oblastiach než amatérski športovci. Amatérski športovci dosiahli vyššiu hodnotu len v oblasti „voľný čas“. Na základe vyššie uvedeného môžeme usúdiť, že profesionálni športovci dosahujú vyššiu mieru vo väčšine oblastí životnej spokojnosti vrátane celkovej životnej spokojnosti.

Profesionálni športovci dosiahli vyššie hodnoty Spearmanovho rho v porovnaní s amatérskymi športovcami vo všetkých oblastiach v kontexte s celkovou životnou spokojnosťou. Najväčší rozdiel medzi amatérskymi a profesionálnymi športovcami sme zaznamenali v oblasti „sexualita“. Z výsledku vyplýva úsudok, že ak profesionálni športovci dosahujú vysokú mieru spokojnosti v oblasti sexualit, tak má významný vplyv na ich celkovú životnú spokojnosť.

Celkové všeobecné zhodnotenie rozdielov životnej spokojnosti medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami spočíva najmä v intenzite a početnosti prežitku jednotlivých oblastí životnej spokojnosti, ktoré následne prispievajú k celkovej životnej spokojnosti. Profesionálny športovec dosahuje vo svojom športe naplnenie viacerých potrieb, zatiaľ čo amatérsky má ešte pomimo športu plnohodnotné zamestnanie/štúdium a šport vykonáva slobodne vo forme aktívneho vyplnenia svojho mimopracovného času.

Nasledovala analýza dotazníku FSS-2, kde sa na úvod zistila celková vysoká reliabilita súčtu dimenzií flow. Reliabilita jednotlivých dimenzií pri delení na profesionálnych a amatérskych športovcov sa líšila. Ďalším krokom bola analýza rozdielov v prežívaní flow medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami, kde sa zistilo, že profesionálni športovci dosahujú vyššie priemerné hodnoty v prežívaní celkového flow aj u väčšiny jednotlivých dimenzií flow než amatérski športovci. Na základe slabých signifikantných rozdielov došlo k podrobnejšiemu rozdeleniu na podkapitolu kolektívnych a individuálnych športov, kde sa našli početnejšie štatisticky významné rozdiely medzi skupinami profesionálnych a amatérskych športovcov. Následne prostredníctvom korelačnej analýzy došlo k zisteniu vzájomných spojitostí medzi jednotlivými dimenziami flow. Ako posledný krok pri analýze dotazníka FSS-2 bolo zistenie najčastejšie prežívaných dimenzií v jednotlivých skupinách športovcov.

Z hľadiska vzájomných spojitostí profesionálnych a amatérskych športovcov v oblasti flow sme zistili, že pri pohľade na početnosť prežívania jednotlivých dimenzií flow, profesionálni a amatérski športovci dosahujú najpočetnejšie priemerné hodnoty v dimenzii „autotelická osobnosť“, po ktorej nasleduje dimenzia „jasné a konkrétne ciele“ a zároveň dosahujú rovnaké poradie, rovnako na siedmom mieste sa zhodujú v dimenzii „transformácia času“, ôsme miesto majú taktiež zhodné „strata sebauvedomenia“ a zhodujú sa aj v najmenej početnejšej dimenzii „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami“. Řezáč (2009) a Jackman et al. (2019) taktiež zistili, že najpočetnejšia dimenzia z hľadiska prežitku flow u športovcov je „autotelická osobnosť“.

Na základe teoretických informácií a vyššie uvedeného môžeme povedať, že športovec, ktorý je vo flow plne prežíva konkrétnu činnosť, jeho pozornosť je celá v aktuálnom procese. Jeho motívy k vykonávaniu činnosti v ktorej zažíva flow sú vnútorné - autotelické, čo vedie k efektívnosti vykonávania konkrétnej činnosti a využívaniu svojho maximálneho potenciálu, nakoľko nedisponuje žiadnymi psychoentropickými myšlienkami, ktoré by jeho koncentráciu narúšali.

Z hľadiska rozdelenia športovcov v kategóriách amatérskych a profesionálnych na kolektívnych a individuálnych, že tak ako u profesionálnych aj u amatérskych športovcov dosahujú športovci vykonávajúci kolektívny šport vyššie hodnoty flow v porovnaní so športovcami vykonávajúci individuálny šport. Výsledok o prevahe flow v kolektívnych športoch zistili vo svojej štúdií aj Habe, Biasutti & Kajtna (2019).

Z hľadiska porovnania dimenzií medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami sme zistili, že profesionálni športovci dosahujú v dimenziách: „autotelická osobnosť“, „jasné, konkrétne ciele“, „kontrola situácie“, „jednoznačná spätná väzba“, „ponorenie sa do aktivity“, „sústredenie sa na aktuálny prežitok“, „transformácia času“, „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami jedinca“ a „FLOW celkom“ vyššie hodnoty v porovnaní s amatérskymi športovcami. Amatérski športovci dosahujú v porovnaní s profesionálmi vyššiu hodnotu len v jednej dimenzii „strata sebauvedomenia“. Prevalencia priemerných hodnôt pri jednotlivých dimenziách profesionálnych športovcov v porovnaní s amatérskymi, môže byť spôsobená organizovanosťou a podmienkami, ktoré si vyžadujú neustálu mieru pracovania na sebe z hľadiska potreby podávania optimálneho výkonu, čo sa môže priamo odzrkadľovať vo vyšších hodnotách prežitku jednotlivých dimenzií flow.

Signifikantné rozdiely na základe Mann-Whitney U testu medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami v dimenziách „autotelická osobnosť“, „jednoznačná spätná väzba“ a „strata sebauvedomenia“ dosahujú štatisticky významnosti na hladine  $p < 0,05$ . Podľa Kerlingera (1972) sa pri menších výskumných súborech môžeme uspokojiť s 10% hladinou významnosti  $p < 0,10$ . Do tohto tvrdenia spadajú dimenzie „autotelická osobnosť“, „jednoznačná spätná väzba“, „strata sebauvedomenia“ a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami“. Dimenzie „jasné a konkrétne ciele“, „kontrola situácie“, „ponorenie sa do aktivity“, „sústredenie sa na aktuálny prežitok“ a „transformácia času“ nedosiahli hodnoty požadovanej hladiny štatistickej významnosti. Po vykonaní T-testu sme zistili významné rozdiely na štatistickej významnosti  $p < 0,05$  dimenzie „jasné a konkrétne ciele“ a „strata sebauvedomenia“. Ostatné dimenzie dosiahli vyššie hodnoty, z čoho vyplýva, že ich štatistická významnosť je nižšia.

Na základe malého potvrdenia významných rozdielov vo flow medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami sme rozšírili rozdelenie profesionálnych a amatérskych športovcov na individuálnych a kolektívnych športovcov a pokúsili sme sa toto delenie podrobiť analýze. Nakoľko aj výskum autorov Habe, Biasutti & Kajtna (2019) ukázal významné rozdiely v prežívaní flow v individuálnom a kolektívnom športe.

Toto podrobnejšie delenie a analýza nám priniesla zistenie, že profesionálni športovci vykonávajúci kolektívny a individuálny šport dosahujú významné rozdiely v dimenziách flow „jasné a konkrétne ciele“, „kontrola situácie“. Čo sa týka významnosti skupín profesionálnych a amatérskych športovcov aj s podrobnejším rozdelením na podskupiny

individuálnych a kolektívnych športovcov, zistili sme rozdiely prežitku flow v jednotlivých dimenziách. Profesionálni športovci vykonávajúci kolektívny šport dosahujú v dimenziách: „autotelická osobnosť“, „jasné, konkrétne ciele“, „kontrola situácie“, „jednoznačná spätná väzba“, „ponorenie sa do aktivity“, „sústredenie sa na aktuálny prežitok“, „transformácia času“ a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami jedinca“ vyššie hodnoty v porovnaní s profesionálnymi športovcami, ktorí vykonávajú individuálny šport. Profesionálni športovci vykonávajúci individuálny šport dosahujú v porovnaní s profesionálnymi kolektívnymi športovcami vyššiu hodnotu len v jednej dimenzii „strata sebauvedomenia“.

Z analýzy údajov sa potvrdilo, že existujú štatisticky významné rozdiely medzi skupinami profesionálnych individuálnych a profesionálnych kolektívnych športovcov. Signifikantné rozdiely v oblastiach „jasné a konkrétne ciele“, „kontrola situácie“, „sústredenie sa na aktuálny prežitok“ dosiahli štatistickú významnosť na hladine  $p < 0,05$ .

Totožný postup analýzy sme zvolili aj u amatérskych športovcov a zistili sme, že amatérski športovci vykonávajúci kolektívny a individuálny šport dosahujú signifikantné rozdiely v dimenzii flow „ponorenie sa do aktivity“ na hladine štatistickej významnosti  $p < 0,05$ .

Zároveň sme zistili zreteľné rozdiely vo vykonávaní individuálneho a kolektívneho športu amatérskych športovcov v kontexte s jednotlivými dimenziami a celkovým prežitkom flow. Amatérski športovci vykonávajúci kolektívny šport dosahujú vyššie priemerné hodnoty vo všetkých dimenziách flow aj v celkovom flow v porovnaní s amatérskymi športovcami vykonávajúcimi individuálny šport. Signifikantné rozdiely sa preukázali v dimenzii „ponorenie sa do aktivity“ na štatistickej hladine významnosti  $p < 0,05$ .

Individuálny šport v skupinách profesionálnych aj amatérskych športovcov dosahoval nižšie hodnoty v porovnaní s kolektívnym športom v jednotlivých skupinách. Naše výsledky sa zhodujú s výsledkami autorov Habe, Biasutti & Kajtna (2019), ktorí taktiež vo svojej štúdií zistili vyššiu mieru prežitku flow v kolektívnych športoch v porovnaní s individuálnymi. Domnievame sa, že kolektívny šport má väčší vplyv na intenzitu celkového flow aj na väčšinu dimenzií flow, v porovnaní s individualným športom u oboch skupín profesionálnych a amatérskych športovcov.

Z hľadiska korelačnej analýzy Spearmanovho rho sme zistili, že profesionálni športovci dosahujú vyššie súvislosti vo väčšine jednotlivých dimenzií flow s celkovým flow v porovnaní s amatérskymi športovcami. Amatérski športovci dosiahli väčšiu súvislosť dimenziách „jasné

a konkrétne ciele” a „strata sebauvedomenia” s celkovým flow v porovnaní s profesionálnymi športovcami.

Z hľadiska prežívania jednotlivých dimenzií flow sme zistili, že existujú rozdiely v poradí prežitku flow jednotlivých dimenzií medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami. Konkrétne profesionálni športovci mali tretiu najpočetnejšiu dimenziu „kontrola sebauvedomenia” a amatérski športovci „sústredenie sa na aktuálny prežitok”. Štvrtá najpočetnejšia dimenzia u profesionálnych športovcov bola „jednoznačná spätná väzba”, zatiaľ čo amatérski športovci mali „ponorenie sa do aktivity”. Ako piatu najpočetnejšiu dimenziu flow profesionálnych športovcov uvádzame „ponorenie sa do aktivity” a u amatérskych športovcoch bola piata najpočetnejšia dimenzia flow „kontrola situácie”. Posledný rozdiel v poradí početnosti prežívania jednotlivých dimenzií flow sme zaznamenali na šiestej pozícii, kde u profesionálov sa nachádza dimenzia „sústredenie sa na aktuálny prežitok” a u amatérov „jednoznačná spätná väzba”. V ostatných poradiach početnosti jednotlivých dimenzií dosiahli profesionálni a amatérski športovci rovnaké poradie.

Vo všeobecnosti povedané, výsledky značia fakt, že profesionálni športovci dosahujú vyššiu mieru resp. intenzitu flow než amatérski, čo sa zhoduje s tvrdením autorov Blažej & Kostolanská (2020). Profesionálni športovci čelia v porovnaní s amatérskymi väčším výzvam a riziku, čo v nich môže viesť k vyššej miere prežitku a vzniku flow. Zároveň podstatnú úlohu môže zohrávať aj to, že profesionálni športovci pri výkone športu uspokojujú naraz viacero potrieb v porovnaní s amatérskymi športovcami. Toto tvrdenie svojim vyjadrením potvrdzujú aj Blažej & Kostolanská (2020). Zároveň sa potvrdili významné rozdiely aj pri rozdelení profesionálov a amatérov vykonávajúcich kolektívny šport v porovnaní s vykonávaním individuálneho športu, čo sa zhoduje aj so zistením autorov Habe, Biasutti & Kajtna (2019).

Na základe vykonania testu Cronbachova alfa sme zistili reliabilitu dimenzií flow a celkového prežitku flow. Zistenia nám ukázali, že celkový flow dosiahol vysokú reliabilitu u všetkých skupinách profesionálnych, amatérskych športovcov aj celkového výskumného súboru. Výsledky reliability v jednotlivých dimenziách flow sa v delení na skupiny profesionálnych športovcov líšili. Z toho vyplýva, že ak zisťujeme flow prostredníctvom komplexného súboru otázok, tak je to efektívnejšie, ako meranie flow len na základe výberu niektorých dimenzií. Pri pohľade na predchádzajúce štúdie s využitím testu FSS-2 a ich výsledky reliability, tak môžeme konštatovať, že napr. výsledky v štúdiách Jackson et al., ktoré uvádzame v tabuľke 1, dosahujú stabilnejšie a vyššie hodnoty v jednotlivých dimenziách flow

v porovnaní s našimi výsledkami reliability výskumu flow. Avšak výsledky reliability celkového flow dosahujú vysoké a stabilné hodnoty. Řezáč (2007) uvádza vo svojej práci vyššie výsledky reliability flow v jednotlivých dimenziách. Domnievam sa, že jeho vyššie hodnoty spoľahlivosti môžu byť spôsobené tým, že výber respondentov pre jeho výskum mal podmienku v tom, že opisovaná resp. hodnotená činnosť musí byť pre nich príjemná a relaxujúca. V našom výskume a pri výbere respondentov nebol kladený tento dôraz, čo môže mať za dôsledok nižšiu konzistentnosť vo vyplnení odpovedí respondentmi, keďže nebol zistený prvotný dôvod prečo respondenti šport vykonávajú.

Ďalšiu časť výskumnej časti tvorili výsledky vzájomných súvislostí životnej spokojnosti a flow. Na základe stanovenia cieľov práce a výskumných otázok sme zamerali výskum a analýzu získaných dát.

Pri hľadaní súvislosti v dosiahnutí flow a životnej spokojnosti sme zistili, že u profesionálnych športovcov dosiahla signifikantný výsledok súvislosť dimenzia „jednoznačná spätná väzba“ s celkovou životnou spokojnosťou. U amatérskych športovcov sa nám tieto výsledky nepotvrdili. Z tohto výsledku usudzujeme, že ak u profesionálnych športovcov dochádza k efektívnej jednoznačnej spätnej väzbe v ich vykonávanej športovej činnosti, tak to má významný vplyv na ich celkovú mieru životnej spokojnosti.

Pri hľadaní súvisu flow a životnej spokojnosti sme zistili, že profesionálni športovci dosahujú signifikantný výsledok v oblasti životnej spokojnosti „práca a zamestnanie“ v kontexte s celkovým prežitkom flow. U amatérskych športovcoch sa nám štatistická významnosť nepotvrdila. Z výsledkov sme usúdili, že pokiaľ profesionálni športovci dosahujú vysokú mieru spokojnosti v oblasti „práca a zamestnanie“, čo znamená vykonávanie ich športu, ktorý ich živí, tak dosahujú vyššiu mieru celkového prežitku flow.

### **Limity práce**

Za hlavný limit rigorózneho práce pokladám veľkosť výskumného súboru, ktorý bol využitý v rámci svojich možností. Pokiaľ by bol výskumný súbor väčší, prispel by k väčšej konzistentnosti dát a kvalitnejšiemu resp. podrobnejšiemu priestoru pre analýzy z pohľadu bližších špecifikácií. Bolo by možné skúmať bližšie spojitosti jednotlivých oblastí dotazníkov a ich vzájomných súvislostí medzi jednotlivými skupinami respondentov. Ďalší limit práce je kvalita prekladu dotazníka FSS-2, pretože doposiaľ neexistuje jeho validizácia pre Českú ani Slovenskú republiku a tak bol využitý preklad, ktorý vytvoril Řezáč (2007) vo svojej rigorózneho

práci. Tento preklad využili v rozmedzí niekoľkých rokov aj ďalší autori na svoje štúdie napr. Krpoun (2012), Riegel (2013), Kalínek (2014), Lukáčová (2015).

Za ďalší limit práce a odporúčanie v prípade ďalšej tvorby podobnej témy práce, vnímam využitie kvalitatívneho zberu dát formou rozhovorov a následné porovnanie s dotazníkovým šetrením. Tieto dve formy by mohli prispieť k vyššej reliabilite výskumu a dosiahnutých výsledkov. Keďže nazeranie na životnú spokojnosť v kontexte s prežitkom flow vnímame ako obširne a všeobecné, ďalší výskum by mohol pozorovať konkrétnejšie oblasti životnej spokojnosti v kontexte s flow u športovcov ako sú napr. všímavosť, sebavedomie, emocionálna inteligencia, interpersonálne a intrapersonálne vzťahy a dosiahnuté výsledky by tak bolo možné zhodnotiť s výsledkami našej rigoróznejšej práce. Ako jedna z ďalších príležitostí skúmania flow u športovcov je zameranie sa na podrobnejšiu analýzu rozdelenia na kolektívny a individuálny charakter vykonávania športovej činnosti, keďže aj v tejto práci boli zistené štatisticky významné rozdiely medzi športovcami vykonávajúcimi individuálny a kolektívny šport. Zároveň ako zaujímavé pokladám zameranie sa na výskum flow a životnej spokojnosti u trénerov aj v kontexte vykonávania trénerstva ako profesionálneho plnohodnotného zamestnania a trénerstva ako doplnkového zamestnania.

## ZÁVERY

Predkladaná rigorózná práca sa zaoberá zisťovaním životnej spokojnosti a prežitku flow profesionálnych a amatérskych športovcov. Poskytuje teoretický rozbor problematiky životnej spokojnosti a prežitku flow v kontexte so športom. Praktická časť nám na základe vykonanej analýzy znázorňuje výsledky a odpovede na vopred stanovené ciele a výskumné otázky.

V úvode práce sme uviedli základné informácie, ktoré predstavujú vhl'ad do samotnej témy a štruktúry práce. V kapitolách teoretickej časti a k nim príslušných podkapitolách sme uviedli odborné a vedecké poznatky z oblasti športu, životnej spokojnosti a flow. Tieto kapitoly slúžili ako základ k tvorbe praktickej časti. Hlavným cieľom písania týchto kapitol bolo vysvetliť základné pojmy týkajúce sa témy rigoróznej práce. Zároveň išlo aj o prepojenie súvislostí medzi životnou spokojnosťou, flow a športom. Taktiež sme v teoretickej časti uviedli aj výskumy, ktoré svojim znením približujú ponímanie o jednotlivých ale aj spoločných oblastiach témy rigoróznej práce.

Po priblížení a vytvorení teoretického základu rigoróznej práce sme v ďalšom kroku definovali ciele práce a výskumné otázky.

Ďalšiu časť práce tvorila metodika, v ktorej sme na základe teoretického rozboru problematiky, stanovených cieľov a výskumných otázok tvorili konkrétne postupy a kroky k vykonaniu analýzy praktickej časti práce.

Celkový výskumný súbor pozostával zo 102 športovcov, z čoho bolo 58 profesionálnych a 44 amatérskych športovcov. Dotazníkové šetrenie životnej spokojnosti a prežitku flow profesionálnych a amatérskych športovcov pozostávalo z dvoch dotazníkov. Prvý dotazník bol Dotazník životnej spokojnosti (DŽS) a druhý dotazník bol Flow state scale – 2 (FSS-2).

Na základe štatistického spracovania dát získaných vykonaním dotazníkového šetrenia došlo k tvorbe výsledkov práce, ktoré zodpovedali vopred stanoveným cieľom a výskumným otázkam. Výsledky priniesli zistenia a odpovede týkajúce sa životnej spokojnosti a prežitku flow profesionálnych a amatérskych športovcov.



Hlavné zistenia výskumnej časti v súlade so stanovenými cieľmi a výskumnými otázkami z hľadiska postupnosti spracovania výsledkov bol prvý dotazník životnej spokojnosti, druhý nasledoval dotazník Flow state scale - 2 a následne nasledovalo zistenie vzájomných vzťahov medzi životnou spokojnosťou a flow profesionálnych a amatérskych športovcov.

Profesionálni športovci dosiahli vyššie priemerné hodnoty životnej spokojnosti než amatérski športovci. Profesionálni športovci dosiahli vyššie súvislosti v porovnaní s amatérskymi športovcami vo všetkých oblastiach v kontexte s celkovou životnou spokojnosťou. Signifikantný rozdiel medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami je v oblasti „sexualita” na hladine  $p < 0,05$ . Z hľadiska spojitostí profesionálnych a amatérskych športovcov v jednotlivých oblastiach DŽS obe skupiny dosiahli najčastejšie prežívanú oblasť „bývanie” a zároveň najmenej často prežívané oblasti u oboch kategórií športovcov sú „manželstvo a partnerstvo” a „vzťah k vlastným deťom”. Spokojnosť v oblasti finančnej stránky a v oblasti bývania zohrávala najpodstatnejší význam v kontexte s celkovou životnou spokojnosťou spomedzi oblastí DŽS u oboch skupín športovcov. Profesionálni a amatérski športovci dosiahli zhodné výsledky životnej spokojnosti v oblasti „práca a zamestnanie”.

Profesionálni športovci dosiahli vyššie priemerné hodnoty v prežívaní celkového flow aj u väčšiny jednotlivých dimenzií flow než amatérski športovci. Z hľadiska vzájomných spojitostí profesionálnych a amatérskych športovcov v oblasti flow sme zistili, že pri pohľade na početnosť prežívania jednotlivých dimenzií flow, profesionálni a amatérski športovci dosiahli najpočetnejšie priemerné hodnoty v dimenzii „autotelická osobnosť” po ktorej nasleduje dimenzia „jasné a konkrétne ciele”. Kolektívny športovci dosiahli vyššie hodnoty flow v porovnaní s individuálnymi športovcami, rovnako pri delení na profesionálnych aj amatérskych športovcov. Profesionálni športovci dosiahli v dimenziách „autotelická osobnosť”, „jasné, konkrétne ciele”, „kontrola situácie”, „jednoznačná spätná väzba”, „ponorenie sa do aktivity”, „sústredenie sa na aktuálny prežitok”, „transformácia času”, „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami jedinca” a „FLOW celkom” vyšších hodnôt v porovnaní s amatérskymi športovcami. Amatérski športovci dosiahli v porovnaní s profesionálmi vyššiu hodnotu len v jednej dimenzii „strata sebauvedomenia”. Boli zistené signifikantné rozdiely medzi profesionálnymi a amatérskymi športovcami v dimenziách „autotelická osobnosť”, „jednoznačná spätná väzba” a „strata sebauvedomenia” na hladine štatistickej významnosti  $p < 0,05$ . Profesionálni športovci vykonávajúci kolektívny a individuálny šport dosiahli signifikantné rozdiely v dimenziách flow „jasné a konkrétne ciele”,

„kontrola situácie” na hladine významnosti na hladine  $p < 0,05$ . Profesionálni športovci vykonávajúci kolektívny šport dosiahli v dimenziách „autotelická osobnosť”, „jasné, konkrétne ciele”, „kontrola situácie”, „jednoznačná spätná väzba”, „ponorenie sa do aktivity”, „sústredenie sa na aktuálny prežitok”, „transformácia času” a „rovnováha medzi výzvou a schopnosťami jedinca” vyšších hodnôt v porovnaní s profesionálnymi športovcami, ktorí vykonávajú individuálny šport. Profesionálni športovci vykonávajúci individuálny šport dosiahli v porovnaní s profesionálnymi kolektívnymi športovcami vyššiu hodnotu len v jednej dimenzii „strata sebauvedomenia”. Z analýzy údajov sa potvrdilo, že existujú štatisticky významné rozdiely medzi skupinami profesionálnych individuálnych a profesionálnych kolektívnych športovcov. Signifikantné rozdiely v oblastiach „jasné a konkrétne ciele”, „kontrola situácie”, „sústredenie sa na aktuálny prežitok” dosiahli štatistickú významnosť na hladine  $p < 0,05$ . Amatérski športovci vykonávajúci kolektívny šport dosiahli vyšších priemerných hodnôt vo všetkých dimenziách flow aj v celkovom flow v porovnaní s amatérskymi športovcami vykonávajúcimi individuálny šport. Signifikantné rozdiely sa preukázali v dimenzii „ponorenie sa do aktivity” na štatistickej hladine významnosti  $p < 0,05$ . Profesionálni športovci dosiahli vyššie súvislosti vo väčšine jednotlivých dimenzií flow s celkovým flow v porovnaní s amatérskymi športovcami. Amatérski športovci dosiahli väčšiu súvislosť dimenziách „jasné a konkrétne ciele” a „strata sebauvedomenia” s celkovým flow v porovnaní s profesionálnymi športovcami. Profesionálni športovci dosiahli vyššiu mieru resp. intenzitu flow než amatérsky.

Z hľadiska spojitosti životnej spokojnosti a dimenzií flow v kategórii profesionálnych športovcov dosiahla signifikantný výsledok súvislosť dimenzie „jednoznačná spätná väzba” s celkovou životnou spokojnosťou. Z hľadiska súvisu flow a oblastí životnej spokojnosti sme zistili, že profesionálni športovci dosahujú signifikantný výsledok v oblasti životnej spokojnosti „práca a zamestnanie” v kontexte s celkovým prežitkom flow.

Diskusia nám pomohla prepojiť dosiahnuté výsledky s teoretickou časťou. Výsledky v diskusiách boli zhodnotené, čo nám pomohlo pri tvorbe limitov a záverov práce.

Z pohľadu nielen teoretickej, ale aj praktickej využiteľnosti získaných údajov predkladanej práce verím, že jej využiteľnosť neskončí len na akademickej pôde, ako u väčšiny kvalifikačných prác, ale svojím obsahom zaujme aj napr. športových trénerov, mentálnych koučov, športovcov, či športové organizácie, najmä pri nazeraní na osobnosť športovca, jeho

rast v športovom, ale aj osobnom živote. Zároveň môže slúžiť ako základ k výskumu flow a životnej spokojnosti športovcov v Slovenskej a Českej republike.

Na záver záveru pokladáme za dôležité poznamenať, že ak chceme byť so svojim životom spokojný, je dôležité aby sme boli obklopený prostredím, ktoré prispieva k prežívaniu flow. Výstižne túto myšlienku vyjadruje Křivohlavý (2013):

K tomu, aby sme boli spokojní s celým svojím životom, potrebujeme, aby nad drobnými aktivitami, ktoré sprevádzajú takú alebo onakú činnosť a dosahujeme pri nich zážitok šťastia (flow), bol ešte nadradený zážitok zmysluplnosti nášho bytia. Nielen to. Ešte je potrebné, aby ostatné zážitky - aj tie, ktoré doprevádzajú zážitok flow, boli s týmto nadradeným zážitkom v harmónii. (s. 104)

## SÚHRN

Predkladaná rigorózná práca sa zaoberá zisťovaním životnej spokojnosti a prežitku flow profesionálnych a amatérskych športovcov. Poskytuje teoretický rozbor problematiky životnej spokojnosti a prežitku flow v kontexte so športom. Praktická časť nám na základe vykonanej analýzy znázorňuje výsledky a odpovede na vopred stanovené ciele a výskumné otázky.

Úvodné kapitoly predstavujú základ a vhľad do skúmanej problematiky. Na ich základe sa odvíjalo tvorba cieľov, výskumných otázok a metód pre samotný zber dát, na základe ktorých sme vykonali štatistické spracovanie dát a celkovú analýzu pre stanovenie výsledkov práce. K získaniu dát sme využili dva dotazníky. Prvý dotazník bol Dotazník životnej spokojnosti (DŽS) a druhý dotazník bol Flow state scale – 2 (FSS-2). Na základe štatistického spracovania dát získaných vykonaním dotazníkového šetrenia, ktoré tvorilo celkom 102 respondentov (58 profesionálnych a 44 amatérskych športovcov) došlo k tvorbe výsledkov práce, ktoré zodpovedali vopred stanoveným cieľom a výskumným otázkam. Výsledky priniesli zistenia a odpovede týkajúce sa životnej spokojnosti a prežitku flow profesionálnych a amatérskych športovcov.

Z prvého DŽS vyplynuli zistenia o životnej spokojnosti celkového súboru ale aj jednotlivých kategórii profesionálnych a amatérskych športovcov v celkovej životnej spokojnosti, ale aj jednotlivých oblastiach. Zároveň došlo k porovnaniu týchto kategórií, nájdeniu rozdielov, ale aj súvislostí v oblastiach životnej spokojnosti.

V druhom dotazníku FSS-2 došlo k zisteniam o prežitku flow profesionálnych a amatérskych športovcov, rozdielom a vzájomným súvislostiam v celkovom flow a jednotlivých dimenziách. Zároveň došlo k podrobnejšiemu deleniu na kolektívne a individuálne športy, ktoré prinieslo signifikantné rozdiely vo flow.

Poslednú časť výskumu tvorilo hľadanie vzájomných vzťahov životnej spokojnosti a flow. V tejto časti sa potvrdili signifikantné rozdiely vo vzťahu dimenzie flow k celkovej životnej spokojnosti a vo vzťahu oblasti životnej spokojnosti a celkového flow u profesionálnych športovcov.

Šport sa podieľa na životnej spokojnosti jedinca a schopnosť prežitku flow k tomu môže výrazne prispieť. Profesionálni športovci dosahujú vyššie súvislosti s celkovou životnou

spokojnosťou aj celkovým flow v porovnaní s amatérskymi a kolektívny šport má pozitívnejší vplyv na dosiahnutie stavu flow než individuálny šport.

## SUMMARY

The presented rigorous work deals with determining the life satisfaction and survival of the flow of professional and amateur athletes. It provides a theoretical analysis of the issue of life satisfaction and flow experience in the context of sport. Based on the performed analysis, the practical part shows us the results and answers to predetermined goals and research questions.

The introductory chapters present the basis and insight into the researched issues. Based on them, the creation of goals, research questions and methods for the actual data collection, based on which we performed statistical data processing and overall analysis to determine the results of the work. We used two questionnaires to obtain data.

The first questionnaire was the Life Satisfaction Questionnaire (DŽS) and the second questionnaire was Flow state scale - 2 (FSS-2). Based on the statistical processing of data obtained by conducting a questionnaire survey, which consisted of a total of 102 respondents (58 professional and 44 amateur athletes), the results of the work were created, which corresponded to predetermined goals and research questions. The results provided findings and answers regarding life satisfaction and the flow experience of professional and amateur athletes.

The first DŽS resulted in findings on the life satisfaction of the overall ensemble as well as individual categories of professional and amateur athletes in overall life satisfaction, as well as individual areas. At the same time, there was a comparison of these categories, finding differences, but also connections in the areas of life satisfaction.

The second FSS-2 questionnaire found findings on the survival of the flow of professional and amateur athletes, the differences and interrelationships in the overall flow and individual dimensions. At the same time, there was a more detailed division into collective and individual sports, which brought significant differences in flow.

The last part of the research was the search for mutual relations of life satisfaction and flow. In this section, significant differences in the relationship of the flow dimension to overall life satisfaction and in the relationship of life satisfaction and overall flow in professional athletes were confirmed.

Sport contributes to an individual's life satisfaction and the ability to experience flow can make a significant contribution to this. Professional athletes achieve a higher relationship

with overall life satisfaction and overall flow compared to amateurs, and team sports have a more positive impact on achieving flow than individual sports.

## LITERATÚRA

Abolghasemi A., Taklavi Varaniyab S. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia Soc. Behav. Sci.* 5 748–752.

Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177-189.

Ari, C., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., & Mutlu, T. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *PROGRESS IN NUTRITION*, 22.

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.

Bakker, A. B., Oerlemans, W., Demerouti, E., Slot, B. B., & Ali, D. K. (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 442-450.

Baša, D. (2019) Fenomén vrcholového športu: klady a zápory. (Bakalárska práca). Brno: FSS MU, Dostupné na webe: [https://is.muni.cz/th/wxaoc/Fenomen\\_vrcholoveho\\_sportu.pdf](https://is.muni.cz/th/wxaoc/Fenomen_vrcholoveho_sportu.pdf)

Batista, M., Lercas, A., Santos, J., Honório, S., Serrano, J., & Petrica, J. (2019). Practice motivation and life satisfaction of athletes of team sports: Comparative study between adapted and regular sport.

Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78-87.

Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.

Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., & Šolcová, I. (2005). Psychosociální souvislosti osobní pohody. Brno: Vydavatelství MSD



Blatný, M., et al. (2010) *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada publishing a. s.

Bloom, A. J., & Skutnick-Henley, P. (2005). Facilitating flow experiences among musicians. *The American Music Teacher*, 54(5), 24.

Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Ganucci Cancellieri U., et al. (2016). Optimal experience and personal growth: flow and the consolidation of place identity. *Front. Psychol.* 7:1654. 10.3389/fpsyg.2016.01654

Briegel-Jones, R. M., Knowles, Z., Eubank, M. R., Giannoulatos, K., & Elliot, D. (2013). A preliminary investigation into the effect of yoga practice on mindfulness and flow in elite youth swimmers. *The Sport Psychologist*, 27(4), 349-359.

Castillo-Rodríguez, A., Lopera, C. U., Onetti-Onetti, W., & Chinchilla-Minguet, J. L. (2020). How and why do young soccer players change the Flow State?. *Plos one*, 15(5), e0233002.

Collins, J., Shulze, J., Perry, J., Hansen, A., Montgomery, T., & Ross, M. (2019). Comparison of flow state between men's and women's division I basketball teams. Dostupné na webe:

[https://www.researchgate.net/publication/336281751\\_Comparison\\_of\\_flow\\_state\\_between\\_men%27s\\_and\\_women%27s\\_division\\_I\\_basketball\\_teams](https://www.researchgate.net/publication/336281751_Comparison_of_flow_state_between_men%27s_and_women%27s_division_I_basketball_teams)

Cooper, A. (1998). *Playing in the zone: Exploring the spiritual dimensions of sport*. Boston, MA: Shambhala.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1994) *The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium*. New York: HarperPerennial.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.

Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi M., Abuhamdeh S, & Nakamura J. (2005). Flow. In: *Handbook of competence and motivation*. ed. Elliot A. J., Dweck C. S., New York: Guilford. pp. 598–608.

Csikszentmihalyi, M. (2020). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Hachette UK.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. New York: University of Rochester 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., 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. (1994). Assessing Subjective Well-being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.

Diener, E., 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., 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* (63– 73). New York: Oxford University Press.

Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.

Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 37). Dordrecht: Springer.

Diener, A. C., & Hagen, J. (Eds.). (2018). *The City as Power: Urban Space, Place, and National Identity*. Rowman & Littlefield.

Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition*, 13, 746–761.

Drane, C. F., & Barber, B. L. (2016). Who gets more out of sport? The role of value and perceived ability in flow and identity-related experiences in adolescent sport. *Applied Developmental Science*, 20(4), 267-277.

Dweck, C. (2007). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House

Eryucel, M. E. (2019). An Analysis of Self-Talk and Flow State of Athletes in Team and Individual Sports. *Journal of Education and Learning*, 8(2), 286-291.

FIFA (2020). Regulations on the Status and Transfer of Players October 2020 Edition (including COVID-19 temporary amendments). Dostupné z:

<https://resources.fifa.com/image/upload/regulations-on-the-status-and-transfer-of-players-october-2020.pdf>

Filbay, S. R., Bishop, F., Peirce, N., Jones, M. E., & Arden, N. K. (2017). Common attributes in retired professional cricketers that may enhance or hinder quality of life after retirement: a qualitative study. *BMJ open*, 7(7), e016541.

Flett, M. R. (2015). Is flow related to positive feelings or optimal performance? Path analysis of challenge-skill balance and feelings. *Sport Science Review*, 24(1-2), 5-26.

Frankl, V. E. (1992). *Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy*. 4th edition. Boston: Beacon Press.

Frankl, V. E. (1994). *Zdravotná starostlivosť o duši: Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta. 237s. ISBN: 978-80-853-1939-2.

Gallwey, W. T. (2018). *The Inner Game of Tennis. Revised Edition*. Albatros Media, a. s.

- George, L. K. (1986). Life satisfaction in later life. Generations, Spring.
- Gregg, S. (2020). Find Your Flow: The Simple and Life-Changing Practice for a Happier You. Rock Point.
- Grexa, J., & Strachová, M. (2018). Dějiny sportu: Přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu. Masarykova univerzita.
- Habe K., Berkopec B. (2016). *Betsabeja. Tok Muzičkog Izvo enja kod Studenata Konzervatorijum i Muzičke Akademije = Flow in Conservatory and Academy Music Students. V: PETROVIÆ, Milena (ur.). Knjiga Sažetaka = Book of Abstracts : The 19th Pedagogical forum of Performing Arts, Belgrade Sept. 30 - Okt. 2. 2016.* Beograd: Rektorat Univerziteta umetnosti, 92–94.
- Habe K., Tement S. (2016). Flow among higher education teachers: a job demands-resources perspective. *Horiz. Psychol.* 25 29–37.
- Habe, K., Biasutti, M., & Kajtna, T. (2019). Flow and satisfaction with life in elite musicians and top athletes. *Frontiers in psychology*, 10.
- Harmison, R. (2011). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and develop-ing athletes' psychological skills. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1, 3–18.
- Havitz, M. E. & Mannell, R.C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 152- 177.
- Haworth, J. T. (1993). Skill-challenge relationships and psychological well-being in everyday life. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 16(1), 115-128.
- Hnilica, K. (2004). Vliv pracovního stresu a životních událostí na pokojenost se životem. *Československá psychologie*, 48, 3, 193-202.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186-202.

- Hodge K., Henry G., Smith W. (2014). A case study of excellence in elite sport: motivational climate in a world champion team. *Sport Psychol.* 28 60–74. 10.1123/tsp.2013-0037.
- Heathcote, F. (1996). *Peak performance: Zen and the sporting zone*. Dublin, Ireland: Wolfhound.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualising strengths. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Hobfoll, S. E., Johnson, R. J., Ennis, N., & Jackson, A. P. (2003). Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 632–663.
- Hwang, S. G. (2016). The effect of athlete's achievement goal orientation on life satisfaction. *Journal of Digital Convergence*, 14(5), 519-526.
- Chang, H. H. (2017). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, 59(2), 124-139.
- Chang, W. H., Chang, J. H., & Chen, L. H. (2018). Mindfulness enhances change in athletes well-being: the mediating role of basic psychological needs fulfillment. *Mindfulness*, 9(3), 815-823.
- Chavez, E. J. (2008). Flow in Sport: A Study of College Athletes. Imagination, *Cognition and Personality*, 28(1), 69-91. <https://doi.org/10.2190/IC.28.1.f>
- Chen, L. H., Wu, C. H., & Chen, S. (2015). Gratitude and athletes' life satisfaction: A intra-individual analysis on the moderation of ambivalence over emotional expression. *Social Indicators Research*, 123(1), 227-239.
- Chen, L. H., Wu, C. H., & Chang, J. H. (2017). Gratitude and athletes' life satisfaction: The moderating role of mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1147-1159.
- Chen, L. H., Wu, C. H., Lin, S. H., & Ye, Y. C. (2018). Top-down or bottom-up? The reciprocal longitudinal relationship between athletes' team satisfaction and life satisfaction. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(1), 1.

Ivantchev, N., & Stoyanova, S. (2018). Athletes and Non-Athletes' Life Satisfaction. *Athens Journal of Sports*.

Jackman, P. C., Hawkins, R. M., Crust, L., & Swann, C. (2019). Flow states in exercise: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 101546.

Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161–180.

Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6(2), 156-171.

Jackson, S. (1995). Factors influencing the occurrence of flow in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 135-163.

Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research quarterly for exercise and sport*, 67(1), 76-90.

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.

Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 20(4), 358-378.

Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign; IL: Human Kinetics.

Jackson, S. A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. *Emotions in sport*, 135-155.

Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of applied sport psychology*, 13, 129-153.

Jackson, S., & Eklund, R. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2), 133–150.

Jackson, S., & Wrigley, W. (2004). Optimal experience in sport: Current issues and future directions. In T. Morris & J. Summers (Eds.). *Sport psychology: Theories, applications, and issues* (2nd ed., pp. 423–451). Milton, QLD: Jacaranda.

Jackson, S. A., & Kimiecik, J. C. (2008). The flow perspective of optimal experience in sport and physical activity.

Jelínek, M. & Jetmárová, K. (2014). *Sport, výkon a metafyzika, aneb, Jak proměnit „práci“ ve hru a úsilí v medaile*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. 237 s. Edice Českého olympijského výboru. Modrá řada. ISBN 978-80-204-3288-9.

Jelínek, M. & Jetmárová, K. (2017). *Neztraťte motivaci v době blahobytu*. Portál, s. r. o., Praha. ISBN: 978-80-262-1196-9.

Jelínek, M. (2019). *Vnitřní svět vítězů: Čím se nejlepší liší od průměrných*. Grada Publishing a.s. 208 s. ISBN: 978-80-271-0826-8.

Kalník, M. (2014). *Souvislosti fenoménu flow v pracovním procesu*. (Magisterská práce). Získané 19. 4. 2020 z Theses.cz.

Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356.

Kawabata, M., & Mallett, C. J. (2011). Flow experience in physical activity: Examination of the internal structure of flow from a process-related perspective. *Motivation and Emotion*, 35, 393–402.

Kee, Y. H., & Wang, C. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393-411.

Kerlinger, F. N. (1972): *Základy výzkumu chování*. Praha: Academia.

Koehn, S. (2007). *Propensity and attainment of flow state* (Doctoral dissertation, Victoria University).

- Koehn, S., & Morris, T. (2012). The relationship between performance and flow state in tennis competition. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 52(4), 437-447.
- Koehn, S. (2013). Effects of confidence and anxiety on flow state in competition. *European journal of sport science*, 13(5), 543-550.
- Koehn, S., & Díaz-Ocejo, J. (2016). Imagery intervention to increase flow state: A single-case study with middle-distance runners in the state of Qatar. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication.
- Kollárik, T. (2002). Sociálna psychológia práce. Bratislava: UK. ISBN 80-223- 1731-4.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The journal of social psychology*, 139(3), 355-368.
- Křivohlavý, J. (1994). Mít pro co žít. Návrat domu. Praha. ISBN 80-85495-33-3.
- Křivohlavý, J. (2009). Psychologie zdraví. Praha: Portál. 280s.
- Křivohlavý, J. (2013). Psychologie pocitu štěstí: současný stav poznání. Praha: Grada publishing a. s.
- Kusnierz, C., Nowak, P. F., & Gomer, K. (2020). Determinants of life satisfaction in martial arts practitioners and team-sports players. *ARCHIVES OF BUDO*, 16, 83-89.
- LeFevre, J. (1988). Flow and the quality of experience during work and leisure. In Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, I. (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, (pp 307–318). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- LeFevre, M. L., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of managerial psychology*, 18(7), 726-744.
- Litwic-Kaminska, K., & Kotyško, M. (2017). Comparison of good and poor sleepers: stress and life satisfaction of university athletes.
- Loehr, L.E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington: Stephen Greene Press.



- Lukáčová, M. (2013). Životná spokojnosť učiteľov základných a stredných škôl. (Bakalárska práca). Získané 22. 12. 2020 z Crzp.sk
- Lukáčová, M. (2015). Zážitok flow počas štúdia vo vzťahu k subjektívnej pohode a piatim faktorom osobnosti u vysokoškolských študentov. (Diplomová práca). Získané 19. 4. 2020 z Crzp.sk
- Maddux, J. E. (2018). Subjective well-being and life satisfaction: An introduction to conceptions, theories, and measures. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Martin, L. A., Fogarty, G. J., & Albion, M. J. (2014). Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *Journal of applied sport psychology*, 26(1), 96-110.
- Marsh, H. W., & Jackson, S. A. (1999). Flow experience in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(4), 343-371.
- Maslow, A. H. (2000). Ku psychológii bytia. Modra: Persona
- McLaren, K. (2010). The Language of Emotions: What Your Feelings Are Trying to Tell You. Sounds True.
- Mikovinyová, A., Rusnáková, M., & Kohútová, K. (2015). Životná spokojnosť študentov sociálnej práce pedagogickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku. *Sociální práce v nejisté době*, 74.
- Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada.
- Méndez-Giménez, A., Estrada, J. A. C., & Fernández-Río, J. (2016). Pasión por el deporte, actividad física vigorosa y satisfacción con la vida. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 73-79.
- Moreno J. A., Cervelló E., González-Cutre D. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: differences by gender. *Span. J. Psychol.*
- Mühlfeit, J. (2017). *Pozitivní leader*. Management Press.

- 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.
- Naveira, A. G. (2015). Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento. *Anuario de Psicología*, *45*(2), 161-175.
- Nussbaum, P. D. (Ed.). (2013). *Handbook of neuropsychology and aging*. Springer Science & Business Media.
- Oborný, J. (2015). *Filozofia a šport. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave*.
- O'Neill, S. (1999). Flow theory and the development of musical performance skills. *Bulletin of the council for Research in Music Education*, 129-134.
- Oliveira, H. Z., Gomes, V. F. P., & Miranda, R. (2015). The flow state in young basketball players. *Psicologia em Estudo*, *20*(1), 95-106.
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social indicators research*, *101*(1), 155-172.
- Padrã, A. L. (2013). Quality of Life in Professional, Semiprofessional, and Amateur Athletes. *SAGE Open*, *3*(3),
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, *28*(1), 1-20.
- Păunescu, M., Grigore, V., Mitrache, G., Predoiu, A., & Predoiu, R. (2018). Quantitative and Qualitative in Measuring Quality of Life in Sports. *Romanian Journal for Multidimensional Education/Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, *10*(1).
- Peifer, C., Schulz, A., Schächinger, H., Bauman, N., & Antoni, C. H. (2014). The relation of flow experience and physiological arousal under stress – can you shape it? *Journal of Experimental Social Psychology*, *52*, 1–8.
- Peterson, R. J., & Greenleaf, C. A. (2014). Exploring flow among NCAA Division I and intramural athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, *33*(4), 421-440.

Ponkrác, M. (2013) Vybrané osobnostní charakteristiky pracovníků v oblasti informačních technologií. (Bakalářská práce). Získané 19. 4. 2020 z Theses.cz.

Popelková, M. (2011). Spokojnost učitel'ov so zdravím. *Škola a zdraví*, 21, 93-104.

Ravizza, K. (1977). A subjective study of the athlete's greatest moment in sport. In *Proceedings of the Canadian Psychomotor Symposium, Psychomotor Learning and Sport Psychology Symposium* (pp. 399–404). Toronto, Canada: Coaching Association of Canada.

Řezáč, P. (2007). Aspekty prožitku flow ve sportu. (Dizertační práce). Získané 19. 4. 2020 z Theses.cz.

Rhodes, R., & Kates, A. (2015). Can the affective response to exercise predict future motives and physical activity behavior? A systematic review of published evidence. *Annals of Behavioural Medicine*, 49, 715-731.

Riegel, K. (2013). Výkonová motivace jako zdroj inhibice prožitku flow klientů Spinning programu. Získané 19. 4. 2020 z Theses.cz.

Ripple, R. E., Biehler, R. F., & Jaquish, G. A. (1982). *Human development*. Houghton Mifflin School.

Rodná, K., & Rodný, T. (2001). Dotazník životní spokojenosti. Praha: Testcentrum.

Russell W. D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *J. Sport Behav.* 24 83–107.

Sato, M., Jordan, J. S., Funk, D. C., & Sachs, M. L. (2018). Running involvement and life satisfaction: The role of personality. *Journal of Leisure Research*, 49(1), 28-45.

Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Grada Publishing a.s.

Seligman, M. E. P. (2000). Optimism, pessimism, and mortality. *Mayo Clinic Proceedings*, 75, 133-134.

Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: The Free Press.

Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon and Schuster.

Selye, H. (1975). Stress and distress. *Comprehensive therapy*, 1(8), 9.

Shea, M. (2019). *Effect of Mindfulness on Sport Performance* (Doctoral dissertation, Alliant International University).

Sidorová, D. (2015). *Well-being, Flow Experience and Personal Characteristics of Individuals who Do Extreme Sports as Serious Leisure*. (Diplomová práce). Získané 19.4. 2020 z Theses.cz.

Sirgy, M. J. (2012). *The psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia* (Vol. 50). Springer Science & Business Media.

Sirgy, M. J. (2020). Positive Balance at the Meta-cognitive Level: Life Satisfaction. In *Positive Balance*. Springer, Cham.

Schmidt, J. A., Shernoff, D. J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Individual and situational factors related to the experience of flow in adolescence. In M. Csikszentmihalyi, *Applications of flow in human development and education. The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 379-405). New York, NY: Springer.

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. 1. vyd. Praha: Grada, 304 s.

Slovník cudzích slov (2020) Profesionál. Retrieved 1. 11. 2020 from the World Wide Web: <http://slovnickuczichslov.sk/slovo/profesion%25C3%25A11>

Sluka, T. (2007). *Profesionální sportovec: (právní a ekonomické aspekty)*. Praha: Havlíček Brain Team, s. 21.

Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E., & Ross, M. J. (2019). Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body image*, 28, 93-100.

Stavrou, N. A., & Zervas, Y. (2004). Confirmatory factor analysis of the flow state scale in sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-181.

- Stein, G. L., Kimiecik, J. C., Daniels, J., & Jackson, S. A. (1995). Psychological antecedents of flow in recreational sport. *Personality and social psychology bulletin*, 21(2), 125-135.
- Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819.
- Swann, C., Crust, L., Keegan, R., Piggott, D., & Hemmings, B. (2015). An inductive exploration into the flow experiences of European Tour golfers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(2), 210-234.
- Swann, C., Keegan, R., Crust, L., & Piggott, D. (2016). Psychological states underlying excellent performance in professional golfers: „Letting it happen” vs. „making it happen.” *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 101–113.
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. (2017). Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States, *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375-401.
- Swann, C., Piggott, D., Schweickle, M., & Vella, S. (2018) A Review of Scientific Progress in Flow in Sport and Exercise: Normal Science, Crisis, and a Progressive Shift. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(3). pp. 249-271.
- Štúr, J. (2019). Postavení profesionálního sportovce z pohledu pracovního práva. (Diplomová práce). Získané 9. 11. 2020 z Theses.cz.
- Tavel, P. (2007). Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla. Praha: Triton ISBN 80-7254-915-4.
- Tse, D. C., Fung, H. H., Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2018). Teamwork and flow proneness mitigate the negative effect of excess challenge on flow state. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 284-289.
- Uhláriková, J. (2010). Analýza životnej spokojnosti adolescentov v kontexte rodiny a rodinného prostredia. E-psychologie [online], 4, 10-18.

Valois, R., Zullig, K., Huebner, S., Kammermann, S., Drane, W. (2002). Association between life satisfaction and sexual risk - taking behaviors among adolescents, *Journal of child and family studies*, 11 (4), p. 427- 440

Van den Hout, J., Davis, O. C., & Weggeman, M. C. (2018). The conceptualization of team flow. *The Journal of psychology*, 152(6), 388-423.

Walker, C. J. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone?. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 3-11.

Westerbeek, H., & Smith, A. (2005). The Flow State: Spiritual Leadership. In *Business Leadership and the Lessons from Sport* (pp. 117-136). Palgrave Macmillan, London.

Wilson, M. (2016). Differences in Depression, Anxiety, and Life Satisfaction between Intercollegiate Athletes, Intramural Participants, and Non-Athletes.

Young, J. A., & Pain, M. D. (1999). In the zone: Evidence of a universal phenomenon for athletes across sports. *The Online Journal of Sport Psychology*, 1(3), 21–30.

Young, J. A. (2000). Professional tennis players in the zone. *Tennis science & technology*, 417-422.

Zamarovský, V. (1990). Grécky zázrak. Bratislava: Mladé letá. ISBN 80-06-00122-7.

Zákon č. 440/2015 Z. z. Osoby v športe. Dostupné z:

[http://www.ucps.sk/Uplne\\_znenie\\_zakona\\_c\\_440\\_2015\\_Z\\_z\\_o\\_sporte\\_v\\_zneni\\_zakona\\_c\\_354\\_2016\\_Z\\_z\\_a\\_zakona\\_c\\_335\\_2017\\_Z\\_z](http://www.ucps.sk/Uplne_znenie_zakona_c_440_2015_Z_z_o_sporte_v_zneni_zakona_c_354_2016_Z_z_a_zakona_c_335_2017_Z_z)

## PRÍLOHY

### Príloha č. 1 Dotazník FSS-2

#### 2. časť sa týka prežívania hry.

V druhej časti dotazníku je uvedených 36. rôznych tvrdení, ktoré sa týkajú toho, ako sa môžete cítiť a čo môžete prežívať, keď vykonávate svoju športovú činnosť.

Prečítajte si prosím dôkladne jednotlivé výroky a označte odpoveď, ktorá najlepšie vystihuje Vaše prežitky.

1- nikdy 2- málokedy 3- niekedy 4- často 5- vždy

#### 12. Prežitok FLOW

Nápoveda k otázke: *Vyberte jednu odpoveď v každom riadku*

	1- nikdy	2- málokedy	3- občas	4- často	5- vždy
1. Svoju športovú činnosť (hru) si užívam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Jasne viem, čo chcem pri hre dosiahnuť.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Mám pocit, že svoj šport dobre zvládam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Dobre poznám, ako mi hranie ide.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Svoj šport (činnosť) vykonávam ako keby automaticky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Pri hre zameriavam pozornosť na to, čo robím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Pri hre strácam prehľad o čase.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Do hrania som ponorený/á tak, že nevnímam sám/sama seba.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Hrám len na takej úrovni, na ktorú stačia moje herné schopnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Hra v mojom športe je mi natoľko príjemná, že chcem hrať znovu a znovu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1- nikdy	2- málokedy	3- občas	4- často	5- vždy
11. Je pre mňa dôležité, aby som hral/hrala čo najlepšie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Cítim, že v priebehu hry môžem kontrolovať, to čo robím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. V priebehu hrania viem, ako dobre mi to ide.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Som hrou vo svojom športe celkom zaujatý/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Pri hraní sa sústredím na samotnú hru.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Rýchlosť, akou plynie čas pri hre, mi pripadá zmenená.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Sústredím sa na to, ako sám/sama seba v priebehu hrania prezentujem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Pokiaľ pociťujem, že je hranie jednoduché, prežívam pocit nudy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Pocity, ktoré prežívam pri hre, sú pre mňa samy o sebe odmenou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Svoje ciele mám pri hraní jasne definované.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1- nikdy	2- málokedy	3- občas	4- často	5- vždy
21. Pri hraní sám/sama seba (napr. telo, myšlienky), plne ovládam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Som schopný/á priebežne upravovať svoj výkon, keď sa mi hra nedarí dobre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Pri hre celkom zabudnem na svoje problémy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Povedal/a by som, že moja koncentrácia je pri hre maximálna.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Príde mi, že v priebehu hrania ubieha čas rýchlejšie, alebo pomalšie, než v skutočnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Pri hraní sa sústredím na to, čo si o mne ostatný môžu myslieť.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Ak je hranie náročné, mám z neho obavy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Hrám (vykonávam konkrétny šport) pretože sám/sama chcem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Samotná hra (činnosť) je pre mňa dôležitejšia než výsledok hry.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Mám pocit, že mám hranie pod kontrolou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	1- nikdy	2- málokedy	3- občas	4- často	5- vždy
31. Som si vedomý/á toho, ako som vo svojej hre dobrý/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Cítim, že pri hraní robím správne úkony, bez toho aby som o nich musel/a premýšľať.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Bez problémov sa mi darí udržať svoje myšlienky v procese hry.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Keď hrám, zabúdam na čas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Pri hre sa obávam kritiky ostatných.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. Keď hrám, cítim sa optimálne zafixovaný.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>