SUBJEKTÍVNA POHODA ŠPORTOVCOV V ZÁVISLOSTI OD PÔVODCOVSTVA – PEŠIACTVA V SPRÁVANÍ

SUBJECTIVE WELL-BEING IN CONTEXT OF ORIGIN – PAWN IN BEHAVIOUR OF SPORTSMEN

L. Pašková¹, M. Sližik²

¹Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, Katedra psychológie

²Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu

ABSTRACT

The goal of the research was to analyze the relation between subjective well-being specified by the frequency of individually observed emotional experience, life satisfaction and the Origin – pawn in behaviour. The research was realized with the group of respondents – graduate students studying at FTVŠ in Bratislava. The research sample consisted of 58 males and 43 females with the age average 21,4. The questionnaire was used to collect the research data. These obtained data were analyzed by the statistical analysis of Spearman's correlation coefficient. According to our research findings, there is a significant relation between the respondents' subjective well-being and the Origin – pawn theory.

Keywords: subjective well-being, sports activity, life satisfaction, emotions

SOUHRN

Cieľom výskumu bola analýza vzťahu subjektívnej pohody a výkonovej motivácie v zmysle teórie R. De Charmsa u športovcov študujúcich na VŠ. Výskum bol realizovaný na skupine respondentov – vysokoškolákov študujúcich na FTVŠ v Bratislave. Výskumný súbor tvorilo 58 mužov a 43 žien s vekovým priemerom 21,4 roka. Pre zber výskumných údajov sme použili dotazníkovú metódu. Takto získané údaje sme podrobili štatistickej analýze prostredníctvom Spearmanovho korelačného koeficientu. Z našich výskumných zistení vyplýva významná súvislosť medzi pôvodcovstvom – pešiactvom v správaní a subjektívnou pohodou respondentov.

Klíčová slova: subjektívna pohoda, športová aktivita, životná spokojnosť, emócie

Problém

Štúdium motivácie má nesporne zásadný význam pre pochopenie osobnosti človeka. Motivácia vytvára predpoklady pre mnohostranné uplatnenie jednotlivca, lebo je akousi hnacou silou činnosti človeka. Súčasný nárast požiadaviek na mladého človeka či už v škole, rodine i zamestnaní si vyžaduje primeranú úroveň motivácie k činnostiam, ktoré vykonáva, a ktoré sú základom pre dosiahnutie stanovených cieľov. Práve motivácia rozhoduje o tom, ako sa človek bude správať a aký výsledok bude mať jeho konanie. Dôležité postavenie motivácie potvrdzuje i Fleischman - Gagneho zákon, ktorý voľne povedané hovorí, že motivácia je popri schopnostiach rozhodujúcim činiteľom dosahovania adekvátneho výkonu človeka a do určitej miery ňou

dokonce možno nedostatočné schopnosti kompenzovať.

D. C. McClelland (Džuka, 2003) zaviedol rozlišovanie medzi implicitným a explicitným motivačným systémom. Implicitný motivačný systém tvoria také motívy, ako je výkonový motív, motív moci, motív afiliácie a motív intimity, ktoré majú historický pôvod, sú biologicky ukotvené a ich účinok nepredpokladá vedomé myšlienkové a riadiace procesy. Napríklad, ciele vlastnej činnosti sme si schopní uvedomiť a zároveň koncentrovať úsilie na ich dosiahnutie. Tie ciele, o ktoré sa usilujeme vedomé, patria podľa D. C. McClellanda (1953) k explicitnému motivačnému systému. Základný rozdiel medzi implicitnými motívmi a explicitnými cieľmi spočíva v tom, že motívy sa vzťahujú na širokú triedu podnecujúcich vlastností,

osobné ciele sa viažu iba na zvolené cieľové objekty. Základom pre vývin implicitných motívov je vrodená pohotovosť reagovať na špecifické, v aktuálnej situácii pôsobiace podnety z prostredia, špecifickým spôsobom správania. Skutočnosť, že tieto motívy boli nadobudnuté ešte vo veku, keď dieťa neovládalo reč, je považovaná za príčinu, že implicitné motívy nedosiahli rečovo - symbolickú úroveň, čo zároveň vysvetľuje, prečo nie sú vedomiu bezprostredne prístupné.

Na základe vyššie uvedenej klasifikácie môžeme zaradiť motív výkonu do implicitného motivačného systému. Pokiaľ chceme definovať výkon ten je najčastejšie vymedzený ako výsledok cieľavedomej činnosti uskutočnenej v určitých podmienkach. Pri všeobecnom poňatí ide do určitej miery o kvantifikovateľný a kvalifikovateľný produkt nejakej činnosti (Kováč, 2000). Podľa T. Pardela (1977) je konkrétna úroveň výkonu v určitej činnosti výsledkom aktívneho vzťahu k danej činnosti, pripravenosti a schopnosti riešiť alebo vykonať určitú úlohu. S pojmom výkon neodmysliteľne súvisí aj pojem *výkonový motív*, ktorý zohráva hlavnú úlohu v procese výkonovej motivácie. Je to tendencia, v ktorej sa vo výraznej miere uplatňuje minulé skúsenosť, osobné úspechy, neúspechy a vplyv výchovy vedúci prevažne k samostatnosti. Vo výkonovom motive sa uplatňujú aj nevedomé procesy. Môže byť chápaný aj ako túžba podávať kvalitný výkon, spojená s túžbou po uznaní. Prejavuje sa v prístupe k plneniu úloh, ako snaha dosiahnuť dobré výsledky (úspech). Meritko osobného úspechu je interindividuálne a intraindividuálne a býva spojené s očakávaním úrovne výkonu. To znamená, že v realizácii tohoto motívu sa uplatňujú aj kognitívne procesy hodnotenia. Je potrebné brať do úvahy dôležitú vlastnosť výkonového motívu (podobne aj ostatných implicitných motívov), že od tohto motívu nemožno očakávať, že bude sám od seba aktívny – ako je to v prípade pudov, resp. potrieb. Tento motív, ktorý má status osobnostného znaku, sa aktívnym stáva až vtedy (mení sa na motiváciu), keď je osoba konfrontovaná s motívom primeranou situáciou. H. Heckhausen (1980) ho charakterizuje ako „opakujúce sa naliehanie“ v rôznych situáciách. Pritom sa predpokladá, že osoby majú pre tieto situácie vyvinuté zovšeobecnené predstavy cieľov a očakávaní, preto dokážu na základe predchádzajúcich skúseností odhadnúť priebeh diania (aj vlastného konania) a môžu mať viac či menej pocit istoty alebo obáv, že to dopadne v smere ich očakávaní.

Ak chceme hodnotiť výkon, musíme aspoň približne poznať mieru, akou sa jednotlivé činitele na ňom podieľajú. Na výkon môže pôsobiť vek, zdravotný stav, úroveň rozumových schopností, stupeň osvojenia pracovných návykov, motivácia... (Pardel, 1977). J. Sarkisová (1998) k tomu pridáva ešte činiteľ sociálnych vzťahov.

Pri teoretickej analýze výkonovej motivácie sme sa stretli s množstvom rozličných starších i aktuálnejších teórií, či modelov. Pre náš zámer sme sa rozhodli zamerať o.i. na teóriu R. De Charmsa (1976) – predstaviteľa washingtonskej školy motivácie, ktorá, považuje za východisko výkonovej motivácie *osobnú príčinnosť*. Jeho koncepcia Pôvodca (Origin) – Pešiak (Pawn) vychádza z tézy, že človek je nielen reaktívny, ale aj aktívny. Objektívnymi príčinami správania sa človeka môžu byť síce vonkajšie udalosti, ale pre človeka je príčinou správania on sám, ak sa pre toto správanie rozhodne z vlastnej iniciatívy. Práve v týchto vnútorných príčinách vidí R. De Charms základný predpoklad motivácie. Cieľom programov pre zvyšovanie motivácie, vychádzajúcich z tejto koncepcie, je formovať model „origin“ správania, teda aktívnu, zainteresovanú a kompetentnú osobnosť (v protiklade k bezcieľnosti a bezmocnosti). Ľudia majú možnosť voľby ako aj vedomie, že sami sú príčinou vlastného konania. Osobná príčinnosť neodmysliteľne súvisí s *teóriou kauzálnych atribúcií a teóriou lokality kontroly*.

F. Heider (1958) ako prvý systematicky analyzoval interpretované príčiny správania (kauzálne atribúcie).

Teória atribúcií pomáha porozumieť, ako si osoba vysvetľuje svoje úspechy, pretože dôsledky týchto vysvetlení majú význam pre výkonovo orientované správanie v budúcnosti vo vzťahu k časovej stabilite atribuovanej príčiny. Podľa V. Bačovej (1988) atribúcia znamená: „subjektívnu percepciu dejov, vecí, slov a podobne. Centrom pozornosti sú predovšetkým vnímané príčiny správania. Primárnym záujmom teórií prisudzovania je analýza procesov, v ktorých subjekt vysvetľuje správanie iných a svoje vlastné tak, že k správaniu prisudzuje na základe pozorovania a sociálnych situácií isté tendencie, externé sily“.

Z výskumu mnohých autorov (B. Weiner, K. Frieze, A. Kukla, Reed, D. Rest a D. Rosenbaum) vyplýva, že príčina správania môže byť pripisovaná sebe, zámerným podnetom z prostredia alebo celkovej situácii. Tu sa atribučná teória prelína s teóriou lokalizácie kontroly. Osobou vysvetľovaný úspech alebo neúspech poskytuje informácie o mieste kontroly. Osoby s vnútorným miestom kontroly pripisujú svoj úspech schopnostiam a úsiliu, neúspech nedostatku úsilia, teda zdroj konania vidia v sebe (osobná atribúcia). Osoby s vonkajším miestom kontroly vidia svoje úspechy i neúspechy v úlohe, náhode, nedostatku schopností, nálade, zaujatosti iných alebo ich pomoci, teda viac-menej v podnetoch prostredia (podnetová atribúcia) a v situácii (situčná atribúcia). Znovu sa potvrdzujú účinky úspechu - u úspešných detí sa vyvíja viac vnútorná, realisticky umiestnená kontrola a zvyšuje sa aj ich výkonová motivácia.

Vzťah výkonovej motivácie a emocionality je jednoznačný. Z hľadiska emócií je vo výkonovej motivácii pozoruhodná úloha *strachu a úzkosti*. Schopnosť úspešného výkonu pod vplyvom strachu vo veľkej miere determinuje aj priebeh psychických procesov. Na pozadí negatívneho psychického stavu je následne výkon deformovaný a často je príčinou neúspešného výsledku. H. Heckhausen (1980) tvrdí, že strach z neúspechu nie je jediným brzdiacim činiteľom aktivity zameranej na úspech. Tento názor overovali aj výskumy U. Buckerta, W.U. Mayera a H.D. Schmatta, ktoré ukázali, že strach z neúspechu môže inhibovať aktivitu človeka len v spojení s nízkym ocenením vlastných schopností. Ďalšími emóciami spojenými s výkonovou motiváciou sú hanba a vina. Tie sú často výsledkom zlyhania v situácii výkonu. Hanba je výsledkom atribúcie zlyhania z dôvodu nízkych schopností a vina je výsledkom atribúcie nedostatku úsilia. Hanba je vyvolaná verejnou charakteristikou self, ktorá nie je vôľou ovládateľná. Vina nasleduje po porušení normy a je vyvolaná úsudkom o svojej zodpovednosti. Z tohto dôvodu hanba vedie k beznádeji a uzavretosti a vina podporuje správanie vedúce k modifikácii konania. Medzi oboma týmito emóciami je vzťah, interpretovateľný ako skutočnosť, že obe emócie obsahujú negatívne sebahodnotenie, ktoré je bolestivé, vyvoláva tenziu, agitovanosť a depresie. Beznádej sa objavuje v prípade, že bola jednotlivcom pripisovaná nízka schopnosť alebo bola úloha príliš náročná. Pri beznádeji je dôležitá aj stabilita príčin. Ak jednotlivec predpokladá, že sa zlyhanie bude opakovať aj v budúcnosti, môže sa objaviť beznádej. Emócie sú spojovacím článkom medzi výkonovou motiváciou a subjektívnou pohodou, ktorú chápeme ako indikátor kvality života jednotlivca.

H. Cantril (Džuka a Dalbert, 1997) uvádza, že: „subjektívnu pohodu si možno predstaviť ako kognitívnu skúsenosť, ktorá súvisí s individuálnym porovnávaním toho, čo osoba percipuje v danej situácii s tým, na čo aspirovala, a ďalej, že diskrepancia medzi percipovaním a aspiráciou je vyjadrením miery satisfakcie – dissatisfakcie, pričom väčšia satisfakcia indikuje pocit subjektívnej pohody.“ N. M. Badburn (Džuka a Brandstätter, 1995) zastáva názor, že subjektívna pohoda je subjektívne prežívaný stav, vyplývajúci z individuálnej skúsenosti osoby počas každodenného života, pričom výsledný stav je súčtom pozitívnych a negatívnych epizód. V tomto ponímaní sa objavuje výrazná potreba oddeliť aktuálne prežívanie subjektívnej pohody (pozitívny alebo negatívny emocionálny stav) a habituálnu (pretrvávajúcu) subjektívnu pohodu, ktorá je výsledkom rozpoloženia charakteristického pre danú osobu. H. Cantril zdôrazňoval kognitívny aspekt subjektívnej pohody (subjektívna spokojnosť s dosiahnutím očakávaného); N. M. Badburn

emocionálny aspekt (subjektívna spokojnosť ako výsledok bilancie emócií). Oba uvedení autori sa koncentrovali len na jej jeden aspekt, kým ďalší zohľadnili tak kognitívny ako aj emocionálny aspekt. A. Campbell, P. E. Converse, W. L. Rodgers (Diener, 1984) charakterizujú spokojnosť (kognitívny komponent) ako vnímanie diskrepancie medzi aspiráciou a dosiahnutím očakávaného cieľa. Spokojnosť teda predstavuje úsudok (kognitívnu skúsenosť), kým šťastie (emocionálny komponent) poukazuje na prežívanie citov a emócií. V tejto súvislosti R. Veenhoven (1997) rozlišuje medzi kognitívnym a afektívnym hodnotením. Afektívne (emocionálne) hodnotenie sa zakladá na pozitívnom a negatívnom prežívaní v súvislosti s uspokojením, alebo neuspokojením potrieb. Kognitívne hodnotenia predstavujú uvedomované úsudky o spokojnosti s vlastným životom. Z uvedeného vyplýva spojitosť duševnej spokojnosti a sebaaktualizácie, ktorú podľa A. H. Maslowa možno popísať ako schopnosť človeka postaviť sa voči reálnym problémom života, znášať ich a bojovať s nimi. V našej práci budeme pojmy subjektívna a duševná pohoda používať ako ekvivalenty tej istej kategórie.

E. Diener a kol. (1984; 1995; 1997) nadväzujú na práce H. Cantrila a N. M. Badburna, uvádzajú, že subjektívnu pohodu tvorí frekvencia pozitívneho i negatívneho afektu, jeho intenzita a spokojnosť so životom. E. Diener (1997) neskôr modifikoval vymedzenie komponentov subjektívnej pohody a z jej štruktúry vylúčil intenzitu emócií. Dôvodom pre toto rozhodnutie bolo, že človek dokáže presne uviesť, kedy konkrétnu emóciu prežil, ale nedokáže odhadnúť jej intenzitu. R. Veenhoven uvádza, že človek hodnotí svoj život dvojako – pomocou myšlienok, ako aj pomocou emócií. Vlastné myšlienky a úsudky predstavujú kognitívny komponent. Afektívnym komponentom je úroveň prežívaných emócií, nálad a pocitov. Subjektívnu pohodu definuje ako stupeň, na ktorom ľudia posudzujú všeobecnú kvalitu svojho života ako celku (Diener, 1997). K rozlíšeniu kognitívnej a afektívnej zložky dospel i M. Argyle (1987), ktorý považuje pojem šťastia za synonymum subjektívnej pohody. Kognitívna zložka je v jeho chápaní reflektívna, vypovedá o spokojnosti so životom a emocionálna zložka zahŕňa dobrú náladu. Uvedený autor predpokladá aj tretí aspekt šťastia, ktorý je však k nemu v inverznom vzťahu – distres (zahŕňa depresiu aj anxiétu).

H. Brandstätter považuje fyzickú a psychickú pohodu za dva štrukturálne komponenty jedného celku, kde u oboch rozlišuje dva aspekty: aktuálnosť a habituálnosť. Uvedený autor rozoznáva *objektívny blahobyt* – priaznivé materiálne a sociálne podmienky života a *subjektívnu pohodu* - dobrý pocit, radosť zo života. V subjektívnej pohode rozlišuje cítenie (vzťahujúce sa na práve prebiehajúce momentálne situácie –

aktuálna subjektívna pohoda) a kognitívne hodnotenie (vzťahujúce sa na minulé časové úseky – deň, týždeň, mesiac, rok). Kognitívne hodnotenie vyjadruje v termínoch spokojnosť – s celkovým životom, alebo so špecifickými oblasťami života. Bilancia citových skúseností predstavuje habituálnu subjektívnu pohodu, na ktorú spomínaný autor usudzuje cez „koeficient rozpoloženia“ – výsledok aritmetickej agregácie jednotlivých, diskretných údajov za jeden mesiac trvajúceho sebazozorovania skúmanej osoby (Džuka, 1996). Pre naše účely vychádzame z dvoch komponentov subjektívnej pohody – kognitívneho (životná spokojnosť) a emocionálneho (frekvencia prežívania jednotlivých emócií).

Cieľom nášho príspevku je analyzovať vzťah výkonovej motivácie a subjektívnej pohody u športujúcich respondentov.

Metodika

SEHP - Dotazník emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (Džuka a Dalbert, 2002) je stručný nástroj na meranie emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody, ktorý rozlišuje pozitívnu a negatívnu stránku prežívania, súčasne integruje telesné pocity. Nemeria intenzitu prežívaných aktuálnych emócií, ale zisťuje frekvenciu prežívania jednotlivých stavov v dlhšom časovom intervale, ktoré autori dotazníka rozdelili na pozitívne rozpoloženie a negatívne rozpoloženie (Džuka, a Dalbert, 2002). Pozitívne rozpoloženie: radosť, šťastie, pôžitok, telesná sviežosť. Negatívne

rozpoloženie: strach, vina, smútok, bolesť, hnev, hanba. Dotazník má 10 položiek a respondenti vyjadrujú svoju odpoveď týkajúcu sa častosti prežívania konkrétnej emócie na 6 stupňovej škále (takmer nikdy, málokedy, občas, často, veľmi často, takmer vždy).

DŽS - Dotazník životní spokojnosti – (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher a Brähler preklad a úprava Rodná a Rodný, 2001)

Dotazník DŽS je určený na objektívne posúdenie celkovej životnej spokojnosti a spokojnosti so životom v jednotlivých oblastiach. Dotazník tvorí 70 položiek, ktoré sú priradené do 10 oblastí identifikujúcich spokojnosť s určitou konkrétnou oblasťou života: zdravie, práca a zamestnanie, finančná situácia, voľný čas, manželstvo a partnerstvo, vlastná osoba, sexualita, priatelia, známi a príbuzní, bývanie, deti. Vzhľadom k tomu, že každá oblasť je identifikovaná samostatne, pre naše účely sme vynechali spokojnosť s vlastnými deťmi (vzhľadom k predpokladu, že respondenti z veľkej väčšiny ešte vlastné deti nemajú).

Origin / Pawn – Pôvodca / Pešiak (R. De Charms)

Dotazník vychádza z R. De Charmsovej teórie motivácie, ktorá delí jednotlivcov na pôvodcov (majú osud vo vlastných rukách, dôverujú vlastným schopnostiam, sú iniciatívni, aktívni a svoje konanie riadia sami) a pešiacov (nízka sebadôvera,

Tabuľka 1 Korelačné koeficienty vyjadrujúce vzťahy medzi motivačnými charakteristikami adolescentov (O-P) a emocionálnou zložkou subjektívnej pohody (SEHP)

Table 1. The correlation coefficients expressing the relationship between motivational characteristics of adolescents (O-P) and the emotional component of subjective well-being (SEHP)

	Origin - Pawn	Významnosť
Pôžitok	0,245	0,009
Telesná sviežosť	0,225	0,000
Radosť	0,287	0,001
Šťastie	0,274	0,002
Hnev	-0,201	0,000
Vina	-0,198	0,004
Hanba	-0,26	0,000
Strach	-0,222	0,000
Bolesť	-0,163	0,003
Smútok	-0,21	0,000
Pozitívne emócie	0,324	0,000
Negatívne emócie	-0,311	0,000

sú pasívni, odovzdaní osudu – organizovaní zvonka). Dotazník má formu posudzovacej škály. Obsahuje 18 výrokov, ku ktorým respondent vyjadruje mieru súhlasu na stupnici 1 – 4 Čím vyššie je hrubé skóre, tým viac sa osoba cíti autonómna, kompetentná, schopná, nezávislá a iniciatívna. Do češtiny bol tento dotazník preložený a validizovaný F. Manom.

Obrázek 1. Významnosti korelácií medzi sledovanými emóciami (SEHP) a motivačnými charakteristikami adolescentov (O-P)

Figure 1. Significance of correlations between monitored emotions (SEHP) and motivational characteristics of adolescents (O-P)

Štatistické metódy

Uvedené dotazníky nám umožnili zhromaždiť potrebné dáta, ktoré sme podrobili matematicko – štatistickej analýze s využitím programu SPSS / PC+, programu Excel a programu STATIT.

V prvej fáze spracovania dát sme použili Kolmogorov – Smirnovov test normality v Lillieforsovej modifikácii, na základe ktorého sme v ďalších výpočtoch využili neparametrické štatistické metódy, z ktorých vychádzame pri interpretácii výskumných zistení. Nakoľko išlo predovšetkým o zisťovanie vzájomných súvislostí, hlavnou metódou bola korelačná analýza - Spearmanov koeficient poradovej korelácie.

Výskumný súbor

Výskumnú vzorku tvorilo 101 vysokoškolských študentov (aktívnych športovcov) FTVŠ UK v Bratislave - 58 mužov a 43 žien. Vekový priemer bol 21,4 roka.

Výsledky

Predpoklad o tom, že respondenti prežívajúci predovšetkým pozitívne citové rozpoloženie, budú

dosahovať vyššie skóre, v dotazníku Pôvodca – Pešiak sa potvrdil v prípade všetkých jednotlivých emócií, ako pozitívnych tak negatívnych emócií.

Zistili sme štatisticky vysoko významný ($r = 0,225$; $p < 0,001$) pozitívny vzťah „pôvodcovstva“ v konaní a telesnej sviežosti. Na 1% hladine štatistickej významnosti sme zistili pozitívny vzťah pôvodcovstva a frekvencie prežívania pôžitku ($r =$

0,245), radosti ($r = 0,287$) aj šťastia ($r = 0,274$). Uvedené zistenia potvrdzuje tiež korelácia pôvodcovstva a celkového pozitívneho citového rozpoloženia ($r = 0,324$; $p < 0,001$).

Naopak, štatisticky významné ($p < 0,001$) negatívne korelácie sme zistili v prípade „pôvodcovstva“ a prežívania záporných emócií ($r = -0,311$), konkrétne „pôvodcovstva“ a frekvencie prežívania hnevu ($r = -0,201$), hanby ($r = -0,26$), ale aj strachu ($r = -0,222$) a smútku ($r = -0,21$). Častejšie prežívanie týchto emócií môže byť dôsledkom zníženého sebavedomia a podceňovania vlastných schopností. Takíto respondenti („vlečení osudom“, odovzdaní šťastiu či náhode) budú len zriedkavo prežívať kladné emócie, pretože prípadný úspech aj tak nie je výsledkom ich konania, ale len hra osudu a náhody. Pravdepodobne sa tým vystavujú nepredpovedateľnosti svojich výkonov, a aj nemožnosti reálneho stanovenia dosiahnuteľných cieľov, splnenie ktorých by mohlo, viesť k prežívaniu pozitívnych emócií.

Na základe uvedených zistení konštatujeme, že študenti udávajúci spokojnosť so svojim životom sú predovšetkým jednotlivci s internou lokalizáciou kontroly.

Tabuľka 2. Korelačné koeficienty vyjadrujúce vzťahy medzi kognitívnou zložkou subjektívnej pohody (DŽS) a motivačnými charakteristikami adolescentov (O-P)

Table 2. Correlation coefficients expressing the relationship between the cognitive component of subjective well-being (DZS) and motivational characteristics of adolescents (O-P)

	Origin - Pawn	Významnosť
Zdravie	0,182	0,001
Práca a zamestnanie	0,304	0,000
Finančná situácia	0,252	0,000
Voľný čas	0,151	0,006
Manželstvo a partnerstvo	0,023	0,678
Vlastná osoba	0,464	0,000
Sexualita	0,204	0,000
Priatelia, známi, príbuzní	0,254	0,077
Bývanie	0,12	0,031
Životná spokojnosť	0,353	0,000

Obrázek 2. Významnosti korelácií medzi celkovou životnou spokojnosťou (DŽS) a motivačnými charakteristikami adolescentov (O-P)

Figure 2. the significance of correlations between overall life satisfaction (DZS) and motivational characteristics of adolescents (O-P)

Vzťah životnej spokojnosti a R. De Charmsovej teórie ilustruje tabuľka 2 a graf 2. Čím viac sa jednotliviec cíti kompetentný, schopný a nezávislý, tým udáva väčšiu spokojnosť so svojim životom ($r = 0,353$; $p < 0,001$). Títo respondenti sú spokojní so svojim životom ako celkom a zároveň sú spokojní so sebou ($r = 0,464$; $p < 0,001$). Dôverujú svojim

schopnostiam a veria, že úspech závisí predovšetkým od nich samotných. Ich aktivita a iniciatíva sa pravdepodobne spája aj so spokojnosťou s finančnou stránkou ich života ($r = 0,252$; $p < 0,001$). Pravdepodobne to nie sú študenti spoliehajúci sa len na podporu svojich rodičov a príbuzných, ale pre zlepšenie svojej finančnej

situácie sú ochotní urobiť aj niečo sami (príležitostné brigády, prospechové štipendia a pod.). Majú dostatočne rozvinutú sieť sociálnej opory, z ktorej plynú uspokojujúce vzťahy, čo potvrdzuje spokojnosť s oblasťou priateľov, príbuzných a známych ($r = 0,254$; $p < 0,001$).

Vzhľadom k tomu, že štúdium je oblasťou, kde sa naši respondenti môžu usilovať o dobré výsledky a uplatniť tak svoju výkonovú motiváciu, určitú súvislosť nachádzame aj v spokojnosti so štúdiom ($r = 0,304$; $p < 0,001$).

Môžeme teda konštatovať, že respondenti, spokojní so svojim životom, sú predovšetkým „pôvodcami“ svojho konania.

Záver

Koncepcia rozvoja výchovy a vzdelávania, projekt Milénium, zdôrazňuje ako cieľ výchovy a vzdelávania človeka šťastného, múdreho, aktívneho a tvorivého. Jedným z dôležitých činiteľov pre prežívanie šťastia, subjektívnej pohody, spokojnosti so sebou samým a so svojim životom je aj dosahovanie úspechu a svojich cieľov, k čomu neodmysliteľne prispieva motivácia k výkonu. Predmetom nášho výskumu boli adolescenti s relatívne stabilným a vyhraneným sebaobrazom, ktorého neoddeliteľnou súčasťou je uvedomenie si vlastných kompetencií, možností či dôvera vo vlastné sily – určitá miera autonómie. P. Kusák a P. Dařílek (2001) zdôrazňujú, že sebavedomie úspešných študentov ostáva relatívne stabilné počas celého štúdia, kým sebavedomie neúspešných študentov začína klesať už počas povinnej školskej dochádzky. Z toho vyplýva nevyhnutnosť formovania pozitívneho sebavedomia zo strany rodičov od raného detstva. Okrem rodiny nezastupiteľnú úlohu pri formovaní pozitívneho sebapoňatia a výkonovej motivácie plní škola. Je to práve školské prostredie, ktoré hneď po rodinnom prostredí ponúka dieťaťu veľké množstvo nových situácií, skúseností a emocionálnych zážitkov. Aby malo toto multipodnetné prostredie pozitívny vplyv na študenta, malo by sa pridŕžať určitých odporúčaní. Jednou zo základných požiadaviek, ktoré by škola mala rešpektovať, je vytváranie adekvátnej aspiračnej úrovne, na ktorej sa podieľajú ciele primerané schopnostiam jednotlivca. Prevaha potreby úspešného výkonu nad potrebou vyhnutia sa neúspechu sa prejavuje v adekvátnych aspiračných zodpovedajúcich plnému využitiu schopností jednotlivca pri jeho dosahovaní.

V procese formovania pozitívneho sebapoňatia nemôžeme vplyv prostredia a výchovy podceňovať. Optimálne je nájsť nejaký stred, nakoľko ani extrémne formovanie pozitívneho sebapoňatia neprináša optimálne výsledky, naopak, môže pôsobiť kontraproduktívne. Príkladom je kalifornské hnutie 60. rokov, ktoré sa zameralo na predchádzanie neúspechom a zlyhávaniu detí ako aj vytváranie pozitívneho postoja k životu a

posilňovanie sebadôvery (Mareš, 2001). Nebezpečné sú obidva extrémny. Zbytočná konfrontácia mladých ľudí s neprimeranou záťažou vedie k nevyhnutnej traumatizácii a prežívaniu mnohých negatívnych emócií s následným znížením sebadôvery. Na druhej strane umelé odstraňovanie prekážok, či vytváranie „skleníkového“ prostredia rovnako nevytvára správny základ pre formovanie realistického pozitívne orientovaného sebapoňatia. Sebahodnotenie a sebadôvera sú považované za kľúčovú afektívnu charakteristiku mladého človeka.

Literatúra

- Argyle, M. (1987). *Psychology of happiness*. New York: Methuen.
- Bačová, V. (1988). Motivácia školského výkonu z hľadiska teórií atribúcií. *Psychologica*, 2, s. 43 – 53.
- De Charms, R. (1976). *Enhancing motivation: Change in the classroom*. New York: Irvington Publishers, 211 p.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. In *Psychological Bulletin*, 95, p. 542 – 575.
- Diener, E., Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, p. 926 – 935.
- Diener, E., Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. In *Social Indicator Research*, 40, p. 189 – 216.
- Džuka, J., Brandstätter, H. (1995). Diagnostikovanie subjektívnej pohody u nezamestnanej mládeže. *Československá psychologie*, 39, 4, s. 348 – 357.
- Džuka, J., Dalbert, C. (2002). Vývoj a overenie validity škál emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SHEP.) In *Československá psychologie*, roč. 46, č. 3, s. 234 – 250.
- Džuka, J. (2003). *Motivácia a emócie človeka*. Prešov: Univerzitná knižnica PU, 157 s. (Do elektronickej podoby pripravila Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove © PULIB 2003.)
- Heckhausen, H. (1980). *Motivation und Handeln*. Heidelberg: Springer.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.
- Kováč, T. (2000). Siedma medzinárodná konferencia o výkonovej motivácii. In *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 35, 3, s. 284.
- Kusák, P., Dařílek, P. (2001). *Pedagogická psychologie – A*. (s. 42 – 59). Olomouc: UP.
- Mareš, J. (2001). Pozitívni psychologie. In *Československá psychologie*, 45, 2, s. 97 – 117.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R.A., Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton – Century – Crofts.

Pardel, T. (1977). *Motivácia ľudskej činnosti a správania: Kapitoly zo všeobecnej psychológie*. Bratislava: SPN.

Rodná, K., Rodný, T. (2001). *Dotazník životní spokojenosti – DŽS*. Praha: Testcentrum.

Sarkisová, J. (1998). Psychické faktory výkonnosti žiakov. *Komenský*, 122, 7/8, s. 168 – 169.

Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. *Revue Québécoise de Psychologie*, 18, p. 29 – 74.

PhDr. Miroslav Slížik, Ph.D.
Univerzita Mateja Bela Banská Bystrica,
Fakulta humanitných vied
Katedra telesnej výchovy a športu
Tajovského 40, 974 01 Banská Bystrica
Slovenská republika
e-mail: slizik.miroslav@fhv.umb.sk