

DOI: <https://doi.org/10.54937/ssf.2022.21.4.138-147>

Subjektívna emočná pohoda v online zážitkovom kurze (E)motion a v každodennom živote u študentiek VŠ počas pandémie Covid-19

Subjective Emotional Well-being in the Online (E)Motion Experiential Course and in Everyday Life with University Students During the Covid-19 Pandemic

Beata Žitniaková Gurgová, Martin Urban

Abstract

The authors present a pilot study aimed at investigating female students' experience of the emotional component of subjective well-being during an online experiential (E)motion course and comparing it with their experience in everyday life. The quantitative study has a comparative design and used a self-designed questionnaire. The research sample consisted of 45 female students of the Faculty of Education of the University of Matej Bel with an average age of 20.5 years. The main findings of the empirical analysis include that there is a significant difference with a large effect size in experiencing the emotional component of subjective well-being in negative emotions (sadness, irritability, anger), which are prevalent in female students in everyday life. In the case of positive emotions (joy, sociability), a significant difference was confirmed with a medium effect in favour of experiencing them during the course. A significant difference with a strong effect was found for loneliness, which was more prevalent among female students in everyday life.

Keywords: Online course (E)motion. Subjective well-being. Everyday life.

Úvod

V našom živote je mnoho oblastí, ktoré nás robia šťastnými, teda prispievajú k našej subjektívnej pohode. Uskutočnilo sa mnoho štúdií, ktoré zisťovali do akej miery môžu našu subjektívnu pohodu ovplyvniť oblasti, ako sú zdravie, práca a príjem, rodina, kultúra, spoločenská situácia a mnoho iných. Napriek tomu, že tieto oblasti zásadne ovplyvňujú našu subjektívnu pohodu, väčšinu z nich vieme samy ovplyvniť len do určitej miery. Zážitkové vyučovanie je však špecifickou oblasťou, ktorá nám ponúka širokú možnosť výberu aktivít, ktoré môžu zvýšiť subjektívnu pohodu a ako uvádza P. Hills a M. Argyle (1997), môžu sa stať zdrojom šťastia aspoň miminálne počas jeho

trvania. Názov programu (E)MOTION je inšpirovaný slovnou hračkou, ktorou dávajú do pozornosti pedagógovia hereckého javiskového pohybu svojim študentom prepojenie zákonitostí pohybu a emócie v celistvom prevedení a komplexnej psychofyzickej jednote. Program je zameraný na využívanie pohybu a tanca na vzájomnú komunikáciu v interakcii v malej sociálnej skupine, ale aj rozvíjanie sociálnych zručností. Využívame dimenzie priestoru a času, ale aj ďalšie aspekty Labanovej analýzy pohybu. Tiež techniky zamerané na kinestetickú empatiu, neverbálnu komunikáciu, percepciu seba v priestore, v pohybe, ale aj druhých vo vzájomných interakciách. Dôležitou súčasťou niektorých aktivít je aj hudba rôznych žánrov, rytmov a tempa. Vzhľadom k pandemickej situácii sme boli nútení program transformovať do online prostredia, čo znamenalo veľkú výzvu tak pre vyučujúcich, ako aj študentov. Z tohto dôvodu nás zaujímalo, či sa preukážu rozdiely v prežívaní emočného komponentu subjektívnej pohody u študentiek v priebehu kurzu (E)motion a v každodennom živote.

Subjektívna pohoda

Šťastie je v súčasnosti veľmi populárny pojem používaný aj v bežnej komunikácii. Môže mať rôzne významy ako napr. radosť, pozitívne emócie, zmysluplný život alebo pocit uspokojenia (Diener, Scollon, Lucas, 2004). E. Diener a K. Ryan (2009) uvádzajú, že pre túto významovú nejednoznačnosť sa v odbornej terminológii zaužívalo označenie subjektívna pohoda. Napriek tomu, že mnoho autorov ako vyššie uvedený E. Diener alebo M. Argyle používajú tieto pojmy ako plnohodnotné ekvivalenty, nájdu sa aj autori ako P. Mayring, ktorí chápu šťastie ako komponent subjektívnej pohody (Džuka, 1996). M. Hřebíčková, M. Blatný a M. Jelínek (2010) uvádzajú, že vo výskume osobnej pohody sa stretávame s dvoma prístupmi. Prvý prístup sa spája s konceptom psychologická pohoda, ktorá je definovaná z hľadiska angažovanosti človeka v riešení existenciálnych výziev a zodpovedaní otázok života. Kľúčovými pojmami sú tu pojmy ako zmysel života či osobnostný rast. Druhý z nich sa spája s pojmom subjektívna pohoda, ktorá je definovaná z hľadiska životnej spokojnosti a rovnováhy pozitívnych a negatívnych emócií. Druhý prístup reprezentujú autori ako napr. F. M. Andrews, S. B. Withley, E. Diener a kol. Subjektívna pohoda je podľa týchto autorov tvorená dvoma zložkami – kognitívnou a emočnou (Blatný, 2001). S odlišným pohľadom na subjektívnu pohodu prišiel slovenský autor J. Džuka v spolupráci s C. Dalbertovou (1997), ktorí vychádzajú z teórie P. Beckera. Vo svojom modeli rozlišujú aktuálnu subjektívnu pohodu, ktorú jedinec prežíva v určitom konkrétnom časovom bode a habituálnu subjektívnu pohodu, ktorá je pre jedinca typická. V našej štúdií vychádzame z konceptu E. Dienera a jeho spolupracovníkov. Subjektívna pohoda je podľa E. Dienera a K. Ryan (2009) zastrešujúci pojem určený na opísanie určitej úrovne pohody, ktorú ľudia zažívajú na základe ich subjektívneho zhodnotenia vlastných životov. Môže ísť

o emočné aj kognitívne hodnotenie (Eddington, Shuman, 2005) a môže k nemu dochádzať v aktuálnom momente ako aj s odstupom niekoľkých rokov (Diener, Oishi, Lucas, 2003). Zahrňuje hodnotenia a emócie spojené so životnou spokojnosťou, záujmami a zamestnaním, citové reakcie ako sú radosť a smútok spojené so životnými udalosťami, tiež spokojnosť s prácou, vzťahmi, zdravím, odpočinkom, zmyslom, cieľmi a inými oblasťami života jedinca (Diener, Ryan, 2009). Ľudia zažívajú vysokú subjektívnu pohodu, keď prežívajú mnoho príjemných a len málo nepríjemných emócií, keď sú zapojení v zaujímavých aktivitách, keď sú spokojní so svojimi životmi (Diener, 2000).

Oblasť subjektívnej pohody má podľa E. Dienera (1984) tri hlavné znaky:

- je subjektívna, sídli v skúsenosti jednotlivca
- obsahuje pozitívny rozmer
- zahŕňa dlhodobé komplexné hodnotenie všetkých aspektov ľudského života.

Subjektívna pohoda je mnohostranný konštrukt (Pavot, Diener, 2003). Zahŕňa totiž oddeliteľné komponenty ako:

1. pozitívne emócie a nízku úroveň negatívnych emócií,
2. životnú spokojnosť,
3. spokojnosť s jednotlivými oblasťami života (Diener, 2000).

Výskumy subjektívnej pohody v súvislosti s pohybom a tancom

S. Elavsky et al. (2005) uvádzajú, že fyzická aktivita môže mať dlhodobý vplyv na ľudskú pohodu a tento pozitívny efekt na kvalitu života je sprostredkovaný dočasnými psychologickými prínosmi. V. Kebza a I. Šolcová (2003) uvádzajú, že pohybová aktivita môže mať krátkodobý aj dlhodobý priaznivý účinok na psychickú pohodu, pozitívne ovplyvňuje sebaúctu, úzkosť, depresiu, tenziu, percepciu stresu. Okrem toho, že pohybová aktivita znižuje úroveň úzkostnosti a depresie. H. Payne (2011) uvádza, že aj kreatívny či umelecký tanec môže mať terapeutický účinok, aj napriek tomu, že sám terapiou nie je. M. Argyle (1996, podľa Hills, Argyle, 1997) uvádza, že napriek tomu, že ľudia pociťujú vysokú úroveň radosti po športe, prežívaná radosť po tancovaní je ešte vyššia. V Nemecku C. Q. Murcia, G. Kreutz, S. Clift a S. Bongard (2010) tiež skúmali, aké účinky môže mať tanec na neprofesionálnej úrovni na ľudskú pohodu. Ukázalo sa, že tanec pozitívne prispieva k pohode v niekoľkých aspektoch. Bola to hlavne emočná, fyzická, sociálna a spirituálna dimenzia, ale aj sebaúcta a zvládacie stratégie. Tiež sa ukázalo, že toto zlepšenie emočného stavu nebolo spojené len s časom tancovania, ale mohlo začať aj niekoľko hodín predtým (s myšlienkou, že pôjdu tancovať) a pretrvávalo niekoľko hodín alebo dní aj po tancovaní. Ženy častejšie ako muži uvádzali účinky vo všetkých oblastiach, cítili sa oveľa viac aktívnejšie, hrdé, silné, odhodlané, inšpirované a oveľa menej nervózne. Starší ľudia uvádzali skôr fyzické benefity tancovania ako mladší. Na výroky „zlepšuje

náladu“ a „cítim sa veľmi spokojný“ 93-94% respondentov odpovedalo súhlasím až úplne súhlasím. S. C. Koch a kol. (2013) v publikovanej metaštúdií (23 výskumov v priebehu 17 rokov) potvrdili účinok tanečno-pohybovej terapie a tanca na zvýšenie kvality života, zníženie klinických symptómov ako je depresia a úzkosť. Pozitívny účinok sa tiež preukázal na zvýšení subjektívnej pohody, pozitívnej nálady a telesného sebapoňatia.

Na základe načrtnutých teoretických východísk sme sa v našom výskume zamerali na zisťovanie rozdielov v prežívaní emočného komponentu subjektívnej pohody u študentiek v priebehu kurzu (E)motion a v každodennom živote.

Metodológia výskumu

• Výskumný dizajn

Dizajn výskumu bol kvantitatívny, komparačný. Výskum prebiehal online prostredníctvom Google formulára a bol anonymný. Výskum prebiehal v časovom rozpätí od začiatku mája 2021 do konca mája 2021. Link na dotazník bol adresne zaslaný študentkám cez študentské emailové kontá, ktoré sa pravidelne zúčastňovali blokového online vyučovania (z dôvodu pandemických opatrení) zážitkového kurzu (E)motion v priebehu letného semestra akademického roka 2020/2021.

• Výskumná vzorka

Výskumnú vzorku sme získali na základe zámerného výberu (účastníčky zážitkového online kurzu (E)motion) a tvorilo ju 45 študentiek prvého, druhého a tretieho ročníka prevažne z odboru: Predškolská pedagogika a Psychológia, s priemerným vekom 20,5 roka. Študentky sa prihlásili na výberový kurz (E)motion a pravidelne ho navštevovali v online prostredí. Kurz bol interaktívny, študentky mali zapnuté kamery. Online formulár im bol zaslaný po ukončení realizácie kurzu. Vyplnenie formulára bolo povinné ako súčasť povinností k absolvovaniu predmetu, ale anonymný, čím sme chceli dosiahnuť, čo najväčšiu elimináciu sociálnej dezirability výpovedí.

• Metodika výskumu

Vo výskume sme použili dotazník vlastnej konštrukcie zameraný na zisťovanie miery emočného komponentu subjektívnej pohody. Dotazník tvorili základné demografické otázky zisťujúce základné informácie o výskumnom súbore, ktorými sú vek, pohlavie, rodinný stav, bydlisko, študijný program. Okrem iných škálovaných výrokov, ktoré sa týkali životnej spokojnosti, spokojnosti s obsahom predmetu, ich návrhov pre jeho skvalitnenie, študentky tiež zhodnotili emočný komponent subjektívnej pohody na 4-stupňovej škále súhlasu od „prežívam málokedy“ po „prežívam veľmi často“. Bodové ohodnotenie sa pohybovalo od 1 po 4. Respondenti mali samostatne ohodnotiť emócie, ktoré zažívajú počas zážitkového vyučovania online kurzu (E)motion

a emócie, ktoré zažívajú v bežnom živote. Ide o emócie a stavy, ktorými sú šťastie, smútok, radosť, podráždenosť, priateľskosť, hnev, spoločnosť, osamelosť. Tieto emócie vo svojej práci použili R. Larson, R. Mannell a J. Zuzanek (1986, In: Heo et al, 2010) na meranie emočnej subjektívnej pohody.

- **Analýza dát**

Získané výsledky v Google formulári sme exportovali do zošita Microsoft Excelu a kvantitatívne údaje, ktoré sú obsahom tohto príspevku sme ďalej vyhodnocovali v štatistickom programe SPSS 21.0

Výsledky výskumu

Na základe hodnôt šikmosti a strmosti (>1) považujeme distribúciu skúmaných premenných za nie normálne rozloženú (tabuľka 1 a 2). Z tohto dôvodu sme pri testovaní rozdielov zvolili neparametrické štatistické testy.

Tabuľka 1 Deskriptíva škálovaných položiek (1-4) emočného komponentu subjektívnej pohody prežívaného na zážitkovom kurze (E)motion

	M	Me	Mod	SD	Skewn	Kurt	Min	Max
Šťastie	3.11	3	3	0.71	-1.34	3.44	1	4
Smútok	1.33	1	1	0.48	0.73	-1.53	1	2
Radosť	3.29	3	3	0.50	0.40	-0.60	2	4
Podráždenosť	1.4	1	1	0.58	1.14	0.39	1	3
Priateľskosť	3.27	3	3	0.62	-0.84	2.76	1	4
Hnev	1.16	1	1	0.37	1.97	1.95	1	2
Spoločnosť	3.31	3	3	0.70	-0.93	1.29	1	4
Osamelosť	1.36	1	1	0.53	1.10	0.18	1	3

Legenda: M-priemer, Me-medián, Mod-modus, SD-štan.odchýlka, Skewn-šikmosť, Kurt-strmosť, Min-minimum, Max-maximum.

Tabuľka 2 Deskriptíva škálovaných položiek (1-4) emočného komponentu subjektívnej pohody prežívaného v každodennom živote

	M	Me	Mod	SD	Skewn	Kurt	Min	Max
Šťastie	2.96	3	3	0.56	-1.62	6.08	1	4
Smútok	2.36	1	2	0.68	-0.13	-0.25	1	4
Radosť	3.04	3	3	0.56	-1.59	7.19	1	4
Podráždenosť	2.71	1	3	0.89	-0.18	-0.67	1	4
Priateľskosť	3.13	3	3	0.66	-0.64	1.45	1	4
Hnev	2.18	1	2	0.78	-0.02	-0.70	1	4
Spoločenskosť	2.84	3	3	0.90	-0.45	-0.44	1	4
Osamelosť	2.16	1	2	0.88	0.11	-0.93	1	4

Legenda: M-priemer, Me-medián, Mod-modus, SD-štan.odchýlka, Skewn-šikmosť, Kurt-strmosť, Min-minimum, Max-maximum.

Vzhľadom k stanovenému cieľu nás zaujímalo, do akej miery sa odlišuje prežívanie emočného komponentu subjektívnej pohody u študentiek v priebehu online kurzu (E)motion a v priebehu každodenného života. Už na základe deskriptívnych ukazovateľov (tabuľka 1 a 2) jednotlivých emócií sme konštatovali rozdiely. Preto sme sa rozhodli pre výpočet Wilcoxonovho testu (tabuľka 3), ktorý nám potvrdil, že existuje signifikantný rozdiel s veľkým efektom v prežívaní emočného komponentu subjektívnej pohody v negatívnych emóciách (smútok, podráždenosť, hnev), ktoré prevažujú u študentiek v každodennom živote. V prípade pozitívnych emócií (radosť, spoločenskosť) sa potvrdil signifikantný rozdiel so stredným efektom v prospech prežívania v priebehu kurzu. Signifikantný rozdiel so silným efektom sa ukázal v osamelosti, ktorá prevažovala u študentiek v každodennom živote (tabuľka 3).

Tabuľka 3 Výsledky rozdielov v prežívaní emočného komponentu subjektívnej pohody u študentiek na kurze (E)motion a v každodennom živote

Emócie	Na kurze		Každodenný život		Z	p	d_{Cohen}
	Me	SD	Me	SD			
Šťastie	3	0.71	3	0.56	-1.29	0.198	0.23
Smútok	1	0.48	1	0.68	-5.25	0.000	1.75
Radosť	3	0.50	3	0.56	-2.12	0.034	0.47
Podráždenosť	1	0.58	1	0.89	-5.43	0.000	2.22
Priateľskosť	3	0.62	3	0.66	-1.19	0.235	0.21
Hnev	1	0.37	1	0.78	-5.16	0.000	1.67
Spoločenskosť	3	0.70	3	0.90	-2.97	0.003	0.58
Osamelosť	1	0.53	1	0.88	-4.35	0.000	1.10

Legenda: Me-medián, SD-štan.dná odchýlka, Z-výsledky Wilcoxonovho testu, p-p-value, d_{Cohen} - Cohenovo d

Diskusia

Naša pilotná štúdia potvrdila, že študentky, ktoré sa pravidelne zúčastňovali online zážitkového vyučovania kurzu (E)motion posudzovali frekvenciu negatívnych emócií (smútok, podráždenosť, hnev) vyskytujúcu sa signifikantne častejšie v každodennom živote, než v rámci online kurzu (E)motion. Naopak pozitívne emócie ako radosť a spoločnosť častejšie prežívali v dobe pandémie na našich online kurzoch. Šťastie a priateľnosť hoci vykazovali vyššie priemerné hodnoty v rámci kurzu, neboli signifikantne rozdielne oproti ich prežívaniu v každodennom živote. Osamelosť prežívali naši respondenti signifikantne častejšie v každodennom živote, než v rámci nášho kurzu. Aj K. Hižnayová (2009) vo svojom výskume potvrdila, že väčšina respondentov vníma pozitívny účinok tanca na ich psychiku. Odpovede boli rozdelené do nasledujúcich skupín: šťastie, odreagovanie, nadobúdanie energie, sebedovetie, odbúrание energie a koncentrácia. Respondenti prežívali väčšiu mieru pozitívnych emócií ako tých negatívnych a uvádza tiež, že z mnohých odpovedí bolo cítiť vysokú mieru emotivity, napr. „milujem tanec“ alebo „nemôžem bez tanca existovať.“ Podobné výsledky prezentujú aj E. Hui, B. T. Chui, J. Woo (2009), C. Q. Murcia, G. Kreutz, S. Clift, S. Bongard (2010) a ďalší autori. Za limity nášho výskumu považujeme to, že ide o pilotnú štúdiu. Náš online kurz absolvovalo 45 študentiek, teda náš výskumný súbor je relatívne malý pre kvantitatívny výskum. Vzhľadom k obsahu dotazníka vlastnej konštrukcie sme nedokázali zistiť jej vnútornú konzistenciu, keďže sme vyhodnocovali konkrétne prežívanie jednotlivých pozitívnych a negatívnych emócií. Napriek uvedeným limitom považujeme náš výskum za dôležitý v rámci overovania účinnosti nášho kurzu aj v online prostredí, ktorý svojim zážitkovým obsahom predstavuje výzvu pre jeho realizátorov a niekedy aj študentov.

Závery

Pandémia Covidu-19 priniesla výzvy aj pre realizáciu dištančného zážitkového vyučovania. Prijali sme túto výzvu a v priebehu letného semestra 2020/21 sme pripravili realizáciu online kurzu výberového predmetu (E)motion, ktorý sme týmto spôsobom realizovali prvýkrát. Kurz (E)motion realizujeme v prezenčnej podobe už niekoľko rokov a reflexie našich účastníkov sú pozitívne. V priebehu realizácie online kurzu nás zaujímalo okrem slovnej reflexie aj to, či sa odlišuje frekvencia prežívaných emócií v priebehu kurzu od frekvencie týchto emócií v každodennom živote. Zistenia poukázali na to, že počas nášho kurzu prežívajú negatívne emócie študenti menej často ako v každodennom živote a pozitívne emócie zasa častejšie. Môžeme teda konštatovať, že emočný komponent subjektívnej pohody na našom vyučovaní má pozitívnejší trend, než v každodennom živote. Hoci v rámci nášho kurzu pracujeme so všetkými základnými emóciami prostredníctvom tanečno-pohybových aktivít, považujeme za dôležité zistenie,

že napriek tomu študentky prežívajú na online kurze častejšie pozitívne emócie, ako negatívne. Naším ďalším cieľom je ďalej aktualizovať obsah nášho kurzu v online, alebo prezenčnej forme (v závislosti od aktuálnej situácie) a zamerať sa na overovanie jeho účinnosti nielen v oblasti subjektívnej pohody, ale aj niektorých sociálnych zručností (empatia, neverbálna komunikácia, sociálna percepcia atď.).

Bibliografia

- Blatný, M., 2001. Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*. 45 (6), 385-392.
- Diener, E., 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin* [online], 95, 542-575. Retrieved 3/06/2021 from: https://internal.psychology.illinois.edu/reprints/index.php?site_id=24.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., 2000. Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43. Retrieved 10/06/2021 from: https://internal.psychology.illinois.edu/reprints/index.php?site_id=24.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Oishi, S., Lucas, R. E., 2003. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. Retrieved 11/6/2021 from: https://internal.psychology.illinois.edu/reprints/index.php?site_id=24
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., & Ryan, K., 2009. Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391-406. Retrieved 12/6/2021 from: https://internal.psychology.illinois.edu/reprints/index.php?site_id=24. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., & Sandvik, E., Pavot, W., 1991. Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, 119-139. New York: Pergamon. Retrieved 14/6/2021 from: https://internal.psychology.illinois.edu/reprints/index.php?site_id=24
- Diener, E., & Scollon, C. N., Lucas, R. E., 2004. The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In P. T. Costa & I. C. Siegler (Eds.), *Advances in cell aging and gerontology*, 15, 187-220. Amsterdam: Elsevier. Retrieved 14/6/2021 from: https://internal.psychology.illinois.edu/reprints/index.php?site_id=24
- Džuka, J., 1996. Subjektívna pohoda v kontexte pojmov šťastie, spokojnosť, duševné zdravie a jej determinácia. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 31 (2), 99-110.

- Džuka, J., & Dalbert, C., 1997. Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologie*. 41 (5), 385-398.
- Eddington, N., & Shuman, R., 2005. Subjective well-being (happiness). *Continuing Psychology Education* Retrieved 14/6/2021 from: <http://www.texcpe.com/pdf/ca-happiness.pdf>
- Elavsky, S., & Mcauley, E., Motl, R. W., Konopack, J.F., Marquez, D.X., Hu, L., Jerome, G.J., Diener, E., 2005. Physical Activity Enhances Long-Term Quality of Life in Older Adults: Efficacy, Esteem, and Affective Influences. *Physical Activity and Quality of Life*, 30 (2), 138-145. Retrieved 14/6/2021 from: <http://www.springerlink.com/content/In20470348152513>.
https://doi.org/10.1207/s15324796abm3002_6
- Heo, J., & Lee, Y., McCormick, B.P., Pedersen, P. M., 2010. Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure Studies*, 29 (2), 207–225.
<https://doi.org/10.1080/02614360903434092>
- Hills, P., & Argyle, M., 1997. Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523-535.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00082-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00082-8)
- Hižnayová, K., 2009. Tanec a jeho pôsobenie na psychiku a emócie tanečníka. *Šport a zdravie*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, 42-47. Retrieved 14/6/2021 from: <http://elearning.ktvs.pf.ukf.sk/publikacie/CDSportzdravie2009/prispevky.html>
- Hřebíčková, M., & Blatný, M., Jelínek, M., 2010. Osobnosť jako prediktor osobní pohody v dospělosti. *Československá psychologie*. 54 (1), 31-41.
- Hui, E., & Chui, B. T., Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49, 45–50, from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494308001696>
<https://doi.org/10.1016/j.archger.2008.08.006>
- Kebza, V., & Šolcová, I., 2003. Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*. 47 (4), 333-345.
- Koch, S. C., & Morlinghaus, K., Fuchs, T., 2007. The joy dance. Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 34, 340–349. Retrieved 14/6/2021 from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455607000627>
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.07.001>
- Lovatt, P., 2011. Dance confidence, age and gender. *Personality and Individual Differences*, 50, 668–672.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.12.014>

- Murcia, C. Q., Kreutz, G., Clift, S., Bongard, S., 2010. Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, 2:2, 149-163. Retrieved 14/6/2021 from: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17533010903488582>
<https://doi.org/10.1080/17533010903488582>
- Pavot, W., & Diener, E., 2003. Well-being (Including life satisfaction). *Encyclopedia of psychological assessment*, 2, 1097-1101. Retrieved 20/6/2021 from: https://internal.psychology.illinois.edu/reprints/index.php?site_id=24
- Payne, H., 2011. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál.

PhDr. Beata Žitniaková Gurgová, PhD.,

Katedra psychológie,
Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica,
bgurgova@umb.sk

Mgr. art. Martin Urban, PhD.

Katedra hudobnej kultúry
Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica,
martin.urban@umb.sk