

VZŤAH TELESNEJ AKTIVITY A SUBJEKTÍVNEJ POHODY u VYSOKOŠKOLSKÝCH ŠTUDENTOV

RELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF GRADUATE STUDENTS

L. Pašková

Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, Katedra psychológie

ABSTRACT

The goal of the research was to analyze the relation between a physical activity and subjective well-being specified by the frequency of individually observed emotional experience. The research was realized with the group of respondents – graduate students studying at various types of universities in the Slovak Republic. The research sample consisted of 150 males and 230 females with the age average 20,8. The questionnaire was used to collect the research data. These obtained data were analyzed by the statistical analysis of χ^2 - test and Spearman's correlation coefficient. According to our research findings, there is a significant relation between the respondents' physical activity level and the individual emotional experiences and life satisfaction.

Keywords: subjective well-being, sports activity, emotions

SÚHRN

Cieľom výskumu bola analýza vzťahu telesnej aktivity a subjektívnej pohody u vysokoškolských študentov. Výskum bol realizovaný na skupine respondentov – vysokoškolákov študujúcich na rôznych typoch vysokých škôl v SR. Výskumný súbor tvorilo 150 mužov a 230 žien s vekovým priemerom 20,8 roka. Pre zber výskumných údajov sme použili dotazníkovú metódu. Takto získané údaje sme podrobili štatistickej analýze prostredníctvom χ^2 - testu a Spearmanovho korelačného koeficientu. z našich výskumných zistení vyplýva významná súvislosť medzi stupňom športovej aktivity respondentov a častotou prežívania jednotlivých emócií, ako i životnou spokojnosťou.

Kľúčové slová: osobná pohoda, športová aktivita, emócie

Úvod

Subjektívna pohoda, kvalita života, spokojnosť so životom, pocit životného šťastia (quality of life – QOL, perceived life quality, subjective well-being, satisfaction with life, mental health, happiness... DIENER, E., 2000; EMMONS, R. A. – DIENER, E., 1985) sú navzájom súvisiace, prelínajúce sa pojmy, ktoré však psychológovia, sociológovia, lekári naplňajú rôznym obsahom.

P. CORRIGAN a B. BUICAN (1995) rozlišujú: **objektívnu kvalitu života** – tvoria ju objektívne podmienky života osoby – príjem, typ bývania, miera sociálnych kontaktov (nie sú predmetom psychologického skúmania), **subjektívnu kvalitu života** – individuálnym kognitívnym úsudkom hodnotené podmienky života osoby.

J. DŽUKA a C. DALBERTOVÁ (1995; 1996; 1997; 2000; 2002; 2006), v súvislosti s objektívnou

a subjektívnou kvalitou života, definujú aj tretí konštrukt - **Subjektívnu pohodu** – emocionálne hodnotené podmienky vlastného života (frekvencia pozitívnych a negatívnych emócií). J. DŽUKA (2004) v súčasnosti popisuje 4 prúdy výskumných zameraní na vzťah kvality života a subjektívnej pohody, z čoho vyplýva terminologická neujasnenosť oboch konštruktov, ktoré jednotliví autori rôzne naplňajú. v našom príspevku sme sa rozhodli vychádzať zo 4. prúdu, v ktorom je subjektívna pohoda indikátorom kvality života. Tento prístup reprezentuje teória E. Dienera, z ktorej vychádzame a podľa ktorej je subjektívna pohoda tvorená dvoma komponentmi.

Emocionálny komponent je vyjadrený **frekvenciou pozitívnych a negatívnych emócií**.

Kognitívno – evaluatívny komponent je vyjadrený kognitívnym hodnotením osobnej spokojnosti

so svojím životom.

Emocionálny komponent vychádza z kruhového modelu afektívnych reakcií, ktorý rozlišuje dve dimenzie:

- pozitívne emócie (reprezentujú ju adjektíva pozitívnych emócií – naradostený, aktívny...),
- negatívne emócie (reprezentujú ju adjektíva negatívnych emócií – ustráchaný, nahnevaný...)

(WATSON, D. - CLARK, L. A. - TELLEGEN, A., 1988). Je meraný prostredníctvom výpovede osoby o frekvencii prežívania jednotlivých emócií a funguje na princípe homeostázy (prípadná zmena je korigovaná na pôvodnú úroveň, ktorá je pre danú osobu typická).

Kognitívny komponent (obsah je takmer identický s pojmom spokojnosť so životom a funguje na princípe psychického ekvilibra - po prípadnej zmene sa môže stabilizovať aj na inej úrovni) je meraný na základe výpovede osoby – tá prostredníctvom kognitívnych procesov hodnotí, ako je spokojná so svojím životom v celku a v jeho rozličných – špecifických oblastiach. Napríklad J. FAHRENBERG (1994) charakterizuje životnú spokojnosť ako individuálne hodnotenie minulých

k vlastným deťom, spokojnosť s vlastnou osobou, sexualita, priatelia, známi a príbuzní, bývanie.

Podobne A. CAMPBELL, P. E. CONVERSE, W. L. RODGERS (1976) považujú celkovú životnú spokojnosť za lineárnu aditívnu funkciu spokojnosti v jednotlivých oblastiach života. Podľa K. HNILICU (2004) spokojnosť so zdravím má priamy vplyv na životnú spokojnosť, čo však neplatí pre vplyv pracovnej spokojnosti.

Z niektorých koncepcií zaoberajúcich sa fyzickou pohodou sú najznámejšie teórie A. Abelovej a R. Frankovej.

A. Abelová (podľa: DIENER, E. – SUH, E., 1997) vychádza z konceptu WHO, ktorá rozlišuje fyzickú, psychickú a sociálnu pohodu a tvrdí, že subjektívna pohoda má preukázateľné účinky na myslenie a konanie človeka. Podľa tejto autorky môže dôjsť v interakcii medzi pozitívnym citovým rozpoložením, myslením a konaním osoby k aktualizácii troch typov premenných (mediátorov), ktoré ovplyvňujú rozpoloženie osoby: všeobecné aktuálne mediátory (fyziológická – psychická aktívacia spojená s pozitívnou náladou...), špecifické aktuálne mediátory (zámerné myšlienkové procesy

Tabuľka 1. Významnosť rozdielov v emocionálnej zložke subjektívnej pohody (SEHP) z hľadiska športovej aktivity medzi respondentmi pasívne športujúcimi a respondentmi športujúcimi na aktívnej - neprofesionálnej úrovni

Table 1. The significance of differences in emotional component of subjective well-being (SEHP) from the viewpoint of sports activity among the respondents passively engaged in sports and those actively engaged in sports on a non-professional basis

Premenná SEHP	Chi-Square	df	p
Telesná sviežosť	29,0	3	0,00000
Strach	22,3	3	0,00006
Pôžitok	17,8	3	0,00049
Bolesť	14,5	3	0,00226
Pozitívne emócie	12,0	3	0,00741
Negatívne emócie	9,4	3	0,02489
Vina	5,0	3	0,17035
Hanba	4,6	3	0,20097
Smútok	3,6	3	0,30293
Hnev	3,5	3	0,32035
Radosť	0,7	3	0,88289
Šťastie	0,1	3	0,99454

a súčasných podmienok života a očakávanej životnej perspektívy. Uvedený autor rozlišuje spokojnosť so životom ako celkom a okrem toho aj spokojnosť s týmito špecifickými oblasťami života každého z nás: zdravie, práca a povolanie, finančná situácia, voľný čas, manželstvo a partnerstvo, vzťah

a činnosti...) a mediátory s dlhodobým účinkom (sebaposlilnenie, reciprocita...) A. Abelová vychádza z toho, že fyzickú subjektívnu pohodu tvoria dva komponenty:

1. Evidencia ťažkostí (percipovaný status ťažkostí)
2. Evidencia telesných schopností

R. Franková (tamtiež) empiricky – na základe množstva denníkových zápiskov vzťahujúcich sa k pozitívnemu fyzickému rozpoloženiu požiadala osoby, ktoré boli schopné si vybaviť situáciu, kedy sa cítili fyzicky pozitívne, aby uviedli, čím bolo toto ich kladné rozpoloženie spôsobené, čo pri tom cítili. Všetky opísané formy prežívania zatriedila do 15. konkrétnych, zhrnutím ktorých vytvorila 5 základných dimenzií. Tieto dimenzie využila pri formulácii položiek dotazníka aktuálnej fyzickej subjektívnej pohody a faktorovou analýzou sa prepracovala k 7 faktorom telesnej pohody:

1. Spokojnosť s momentálnym telesným stavom,
2. Pocity odpočinku a uvoľnenia,
3. Vitalita a radosť zo života,
4. Príjemná únava,
5. Radosť z pôžitku a pocity rozkoše,
6. Schopnosť koncentrácie a reagovania,
7. Sviežosť a príjemné telesné pocity.

Hlavnými štrukturálnymi elementmi fyzickej subjektívnej pohody sú podľa tohto modelu aktuálne prežívané pozitívne telesné pocity. v tejto

teórii zostáva, v porovnaní s P. Beckerovým modelom, otvorená otázka habituálnej fyzickej pohody.

V našom výskume nás zaujímala predovšetkým otázka či: existuje vzťah medzi subjektívnou pohodou a športovou aktivitou u adolescentov?

Na základe teoretickej analýzy sme predpokladali existenciu štatisticky významného korelačného vzťahu medzi stupňom športovej aktivity a frekvenciou prežívania pozitívnych a negatívnych emócií. *(V súlade so staršími výskumami A. Abelovej a R. Frankovej (podľa: DIENER, E. – SUH, E., 1997) týkajúcimi sa len fyzickej pohody očakávame, že športová aktivita bude viesť k častejšiemu prežívaniu pozitívnych emócií.)*

Zároveň sme očakávali pozitívny korelačný vzťah medzi stupňom športovej aktivity a životnou spokojnosťou. *(Na základe zistení, že telesná aktivita môže zvyšovať imunitu a zdravie človeka, očakávame, že bude pozitívne ovplyvňovať aj kognitívny úsudok o vlastnom živote respondentov.)*

Tabuľka 2. Korelačné koeficienty vyjadrujúce vzťahy medzi emocionálnou zložkou subjektívnej pohody (SEHP) a stupňom športovej aktivity

Table 2. Correlation coefficients expressing the relationships among the emotional component of subjective well-being and the degree of sports activity

Premenná SEHP	0	1	2	3
Pôžitok	- 0,115**	0,241 **	0,301***	0,121*
Telesná sviežosť	- 0,025	0,335 ***	0,225**	0,023
Radosť	- 0,049	0,432 ***	0,388***	0,045
Šťastie	- 0,245 *	0,112 *	0,053	0,068
Hnev	0,041	- 0,326 ***	- 0,238 ***	0,047
Vina	0,012	- 0,015	- 0,012	0,124 *
Hanba	0,057	- 0,063	- 0,036	0,139*
Strach	0,125	- 0,311 **	- 0,227***	- 0,058
Bolesť	0,048	0,021	0,036	0,097
Smútok	0,098	- 0,121*	- 0,045	-0,145
Pozitívne emócie	0,036	0,422 ***	0,378 **	0,879
Negatívne emócie	0,014	- 0,264***	- 0,115***	0,125

Legenda: 0 – pasívny športovec
 1 – aktívny športovec na neprofesionálnej úrovni
 2 – aktívny športovec na celoštátnej úrovni
 3 – vrcholový športovec

* $p < 0,05$
 ** $p < 0,01$
 *** $p < 0,001$

Metodika

SEHP - Dotazník emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (J. DŽUKA - C. 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, J. – DALBERT, C., 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 – (J. FAHRENBERG - M. MYRTEK - J. SCHUMACHER – E. BRÄHLER preklad a úprava RODNÁ, K. - RODNÝ, T., 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).

Metódy štatistickej analýzy

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. Na identifikáciu významnosti rozdielov (medzi viacerými skupinami adolescentov z hľadiska stupňa športovej aktivity...) sme použili χ^2 .

Výskumný súbor

Výskumnú vzorku tvorilo 380 vysokoškolákov - 150 mužov a 230 žien vo veku 17 až 23 rokov študujúcich na rôznych typoch vysokých škôl v celej SR. Vekový priemer bol 20,81 roka. Výskumný súbor bol na základe športovej aktivity respondentov rozdelený do 4 skupín – pasívny šport, šport na neprofesionálnej úrovni, šport na celoštátnej úrovni a šport na vrcholovej (reprezentačnej) úrovni.

Tabuľka 3. Významnosť rozdielov v kognitívnej zložke subjektívnej pohody (DŽS) z hľadiska športovej aktivity medzi respondentmi pasívne športujúcimi a respondentmi športujúcimi na aktívnej - neprofesionálnej úrovni

Table 3. The significance of differences in cognitive component of subjective well-being (SEHP) from the viewpoint of the sports activity among the respondents passively engaged in sports and those actively engaged in sports on a non-professional basis

Premenná DŽS	Chi-Square	df	p
Vlastná osoba	16,8	3	0,00077
Zdravie	15,4	3	0,00150
Práca a zamestnanie	8,8	3	0,03181
Životná spokojnosť	6,4	3	0,09271
Manželstvo - partnerstvo	6,3	3	0,09817
Sexualita	5,9	3	0,11742
Priatelia, známi, príbuzní	3,6	3	0,31426
Finančná situácia	3,2	3	0,36433
Bývanie	3,0	3	0,39387
Voľný čas	1,6	3	0,66552

Výsledky

Vzhľadom k rozsahu príspevku uvádzame len tabuľky obsahujúce najvýznamnejšie rozdiely medzi niektorými skupinami adolescentov rozčlenených podľa stupňa športovej aktivity. Ako uvádzajú tabuľky 1 a 2 naše zistenia jednoznačne potvrdzujú predpoklad o tom, že športová aktivita výrazne prispieva k zvyšovaniu frekvencie prežívania pozitívnych emócií.

Zistili sme, že respondenti aktívne športujúci na neprofesionálnej úrovni v porovnaní s pasívnymi športovcami, častejšie prežívajú pocit telesnej sviežosti ($\chi^2 = 29$; $p = 0,0000$), ktorý so sebou šport nevyhnutne prináša, a ktorý môže narastať so zvyšovaním a upevňovaním fyzickej kondície. Rovnako títo respondenti častejšie prežívajú pôžitok ($\chi^2 = 17,8$; $p = 0,00049$).

Naopak, respondenti nešportujúci, častejšie prežívajú strach ($\chi^2 = 22,3$; $p = 0,00006$) a bolesť ($\chi^2 = 14,5$; $p = 0,00226$), ktorá môže byť spojená s horšou imunitou, ktorú šport zvyšuje.

Pre dôkladnejšiu analýzu vzťahu subjektívnej pohody a športovej aktivity sme sa rozhodli získať údaje podrobiť korelačnej analýze (tabuľka 2).

Naše zistenia jednoznačne potvrdzujú korelačné koeficienty medzi aktívnym športovaním a frekvenciou pozitívnych emócií ($r = 0,422$; $p = 0,000$),

konkrétne radosti ($r = 0,432$; $p = 0,000$), telesnej sviežosti ($r = 0,335$; $p = 0,000$). Na 1% hladine štatistickej významnosti sme zistili pozitívne korelácie medzi aktívnym športovaním a pôžitkom ($r = 0,241$; $p = 0,003$) ako aj medzi aktívnym športovaním a prežívaním šťastia ($r = 0,112$; $p = 0,043$). Na druhej strane záporné korelácie sme zistili vo vzťahu aktívneho športovania a prežívania negatívnych emócií ($r = -0,264$; $p = 0,000$) predovšetkým hnevu ($r = -0,326$; $p = 0,000$), strachu ($r = -0,311$; $p = 0,005$) a smútku ($r = -0,121$; $p = 0,044$).

V prípade vzťahu kognitívneho komponentu subjektívnej pohody a telesnej aktivity sú naše zistenia prezentované tabuľkami 3 a 4.

Naše zistenia jednoznačne potvrdzujú korelačné koeficienty medzi aktívnym športovaním a frekvenciou pozitívnych emócií ($r = 0,422$; $p = 0,000$), konkrétne radosti ($r = 0,432$; $p = 0,000$), telesnej sviežosti ($r = 0,335$; $p = 0,000$). Na 1% hladine štatistickej významnosti sme zistili pozitívne korelácie medzi aktívnym športovaním a pôžitkom ($r = 0,241$; $p = 0,003$) ako aj medzi aktívnym športovaním a prežívaním šťastia ($r = 0,112$; $p = 0,043$). Na druhej strane záporné korelácie sme zistili vo vzťahu aktívneho športovania a prežívania negatívnych emócií ($r = -0,264$; $p = 0,000$) predovšetkým hnevu ($r = -0,326$; $p = 0,000$),

Tabuľka 4. Korelačné koeficienty vyjadrujúce vzťahy medzi kognitívnou zložkou subjektívnej pohody (DŽS) a stupňom športovej aktivity

Table 4. Correlation coefficients expressing the relationships among the cognitive component of subjective well-being (DŽS) and the degree of sports activity

Premenná DŽS	0	1	2	3
Zdravie	- 0,243**	0,259***	0,331**	- 0,153*
Práca a zamestnanie	0,006	0,048	0,117*	0,017
Finančná situácia	0,003	0,112*	0,211*	0,045
Voľný čas	0,002	0,215*	0,114*	0,048
Manželstvo a partnerstvo	0,068	0,002	- 0,013	0,014
Vlastná osoba	- 0,198*	0,258***	0,154*	0,159*
Sexualita	0,089	0,247**	0,333*	0,214*
Priatelia, známi, príbuzní	0,09	0,211*	- 0,058	- 0,007
Bývanie	0,007	0,005	0,158	0,03
Životná spokojnosť	- 0,251*	0,355**	0,289**	- 0,05

Legenda:

0 – pasívny športovec

1 – aktívny športovec na neprofesionálnej úrovni

2 – aktívny športovec na celoštátnej úrovni

3 – vrcholový športovec

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

*** $p < 0,001$

strachu ($r = -0,311$; $p = 0,005$) a smútku ($r = -0,121$; $p = 0,044$).

Konštatujeme, že športová aktivita vedie k zvyšovaniu životnej spokojnosti, čo potvrdilo množstvo korelácií medzi aktívnym neprofesionálnym športovaním a celkovou životnou spokojnosťou ($r = 0,355$; $p = 0,001$), ale aj so spokojnosťou v oblasti zdravia ($r = 0,259$; $p = 0,000$) či vlastnou osobou ($r = 0,258$; $p = 0,000$). Na druhej strane respondenti nešportujúci, sú menej spokojní so svojim životom ako celkom ($r = -0,251$; $p = 0,021$), so sebou samým ($r = -0,198$; $p = 0,013$) a nakoniec aj so svojim zdravím ($r = -0,243$; $p = 0,014$). Zaujímavé, ale aj logické je zistenie, že s oblasťou zdravia nie sú spokojní ani respondenti nešportujúci ani respondenti športujúci na vrcholovej úrovni ($r = -0,153$; $p = 0,018$). Vysvetlenie vidíme v náročnosti, rozsahu aj častosti športovej aktivity u vrcholových športovcov v porovnaní s aktívnymi športovcami na neprofesionálnej či poloprofesionálnej úrovni, rovnako ako aj v zraneniach, ktoré vrcholových športovcov často sprevádzajú. Z ďalších výskumných zistení vyplýva, že akákoľvek športová aktivita vedie k spokojnosti adolescentov s oblasťou sexuality, k spokojnosti s vlastnou osobou, pozitívne vplýva na sebavedomie, ktoré považujeme za výrazný determinant výkonnej motivácie.

Záver

Výsledky štatistických výpočtov jednoznačne potvrdili, že telesná aktivita v úrovni „aktívny športovec“ (neprofesionál) a „aktívny športovec na celoštátnej úrovni“ (poloprofesionál) jednoznačne zvyšuje frekvenciu prežívania pozitívnych emócií (predovšetkým radosti a telesnej sviežosti) a znižuje frekvenciu prežívania negatívnych emócií (predovšetkým strachu a hnevu). Naše výskumné zistenia potvrdili, že fyzická aktivita, už v minimálnej miere, zvyšuje subjektívnu pohodu adolescentov ako i spokojnosť so sebou samým a prispieva k častejšiemu prežívaniu pozitívnych emócií či zvyšovaniu životnej spokojnosti adolescentov. Prostredníctvom športovej aktivity adolescenti často trávajú svoj voľný čas, čo zároveň zvyšuje ich fyzickú kondíciu a v neposlednej miere prispieva aj k formovaniu tela – zlepšeniu fyzického vzhľadu, ktorý je pre túto vekovú skupinu veľmi dôležitou súčasťou ich sebaobrazu. Toto všetko má pravdepodobne vplyv na formovanie pozitívneho sebapohátia a následne aj podávanie adekvátnych výkonov pri štúdiu, práci či športe.

Literatúra

Campbell, A., Converse, P. E., Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life. Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage.

Corrigan, P., Buican, B. (1995). *The construct validity of subjective quality of life for the severely mentally ill*. In *The Journal of nervous and Mental Disease*, 183, p. 281 – 285.

Diener, E., Suh, E. (1997). *Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators*. In *Social Indicator Research*, 40, p. 189 – 216.

Diener, E. (2000). *Subjective well – being: the science of happiness, and a proposal for a national index*. In *American Psychologist*, 55, p. 34 – 43.

Džuka, J. (1995). *Sebaaktualizácia a subjektívna pohoda u slovenskej a nemeckej mládeže*. In *Česko-slovenská psychologie*, roč. 39, č. 1, s. 28 – 39.

Džuka, J. (1996). *Indikátory (moderátory a determinanty) subjektívnej pohody*. In *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, roč. 31, č. 2, s. 3 – 11.

Džuka, J., Dalbert, C. (1997). *Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody*. In *Česko-slovenská psychologie*, roč. 41, č. 5, s. 385 – 398.

Džuka, J., Dalbert, C. (2000). *Well-being as a psychological indicator of health in old age: Research agenda*. In *Studia psychologica*, roč. 42, č. 1, s. 61 – 70.

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. (2004). *Kvalita života a subjektívna pohoda – teórie, modely, podobnosť a rozdiely*. [cit. 2006-03-12]. Dostupné na internete:

<<http://www.pulib.sk/elpub/FF/Dzuka3/index.htm>>

Džuka, J., Dalbert, C. (2006). *The belief in a just world and subjective well-being in old age*. In *Aging and Mental Health*, 10, p. 439 – 444.

Emmons, R. A., Diener, E. (1985). *Factors predicting satisfaction judgments: A comparative examination*. In *Social Indicators Research*, 16, p. 157 – 167.

Fahrenberg, J. (1994). *Die Freiburger Beschwerdenliste (FBL) Form FBL-G und revidierte Form FBL-R*. Göttingen: Hogrefe.

Hnilica, K. (2004). *Vliv pracovního stresu a životních událostí na spokojenost se životem*. In *Československá psychologie*, (2004), roč. 48, č. 3, s. 193 – 201.

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

Watson, D., Clark, L., Tellegen, A. (1988). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales*. In *Journal of Personality and Social Psychology*.

PaedDr. Lucia Pašková, Ph.D.

KPs PdF UMB

Ružová 13

974 11 Banská Bystrica, SK

e-mail: lpaskova@pdf.umb.sk

Tel.: +4210484464722