

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**VÝZNAM ALKOHOLU U MLADÝCH DOSPĚLÝCH
VOLNOČASOVÝCH TANEČNÍKŮ V SOUVISLOSTI S TANCEM V
KLUBECH A NA FESTIVALECH**

Bakalářská práce

Autor: Hana Šeligová

Studijní program: Rekreatologie – pedagogika volného času

Vedoucí práce: Mgr. Kristýna Janečková

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Hana Šeligová

Název práce: Význam alkoholu u mladých dospělých volnočasových tanečníků v souvislosti s tancem v klubech a na festivalech

Vedoucí práce: Mgr. Kristýna Janečková

Pracoviště: Katedra rekreologie

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Tato bakalářská práce zkoumala hodnocení tělesného sebepojetí u volnočasových tanečníků, kteří konzumují alkohol při tanci v klubech a na festivalech. Zároveň se tato práce zabývala, jaký vztah k alkoholu mají volnočasoví tanečníci v klubech a na festivalech. K výzkumu bylo použito dotazníkové šetření prostřednictvím sociálních sítí. Výzkumný soubor obsahoval 39 respondentů ve věku od 19 do 27 let. Z výsledků vyplynulo, že většina respondentů (71,7%) vykazovala vysoké tělesné sebepojetí. Zároveň většina dotazovaných projevila zdravý vztah k alkoholu, který používají především pro větší uvolnění a zrelaxování se na tanečních akcích.

Klíčová slova:

[tělesné sebepojetí, volnočasoví tanečníci, alkohol, mladá dospělost, tanec v klubech]

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Hana Šeligová
Title: The importance of alcohol in young adult leisure dancers in relation to dancing at clubs and festivals

Supervisor: Mgr. Kristýna Janečková
Department: Department of Recreation and Leisure Studies
Year: 2024

Abstract:

This thesis examined the body self-concept ratings of leisure dancers who consume alcohol while dancing at clubs and festivals. At the same time, this thesis explored how leisure dancers relate to alcohol in clubs and festivals. A questionnaire survey was used to conduct the research through social media. The research population consisted of 39 respondents aged between 19 and 27 years old. The results showed that a majority (71,7%) of the respondents showed high body self-concept. At the same time, the majority of the respondents showed a healthy relationship with alcohol, which they used mainly to relax and unwind at dance events.

Keywords:

[body self-concept, leisure dancers, alcohol, young adulthood, dancing in clubs]

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Kristýny Janečkové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 24. dubna 2024

.....

Děkuji Mgr. Kristýně Janečkové za odborné vedení bakalářské práce, poskytování cenných rad a za její trpělivý a vstřícný přístup.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod.....	9
2 Definice tance	10
2.1 Tanec jako pohybová aktivita	10
2.2 Tanec v historii	10
2.3 Tanec jako terapie	14
2.4 Tanec v kontextu seberozvoje	14
2.5 Tanec jako rituál	15
3 Alkohol	17
4 Sebepojetí	18
4.1 Tělesné sebepojetí.....	20
5 Mladá dospělost	22
5.1 Charakteristika období mladé dospělosti	22
5.2 Mladá dospělost v kontextu teoretických přístupů	23
5.2.1 Teorie psychosociálního vývoje	23
5.2.2 Teorie sociálních hodin.....	24
5.2.3 Teorie vynořující se dospělosti	25
5.2.4 Teorie vývojových úkolů.....	25
6 Cíle	27
6.1 Hlavní cíl	27
6.2 Dílčí cíle.....	27
6.3 Výzkumné otázky	27
7 Metodika	28
7.1 Výzkumný soubor	28
7.2 Metody sběru dat	29
7.3 Statistické zpracování dat	30
7.4 Etické aspekty	30
8 Výsledky.....	31
8.1 Výsledky dotazníku	31

9	Diskuse	39
9.1	Výzkumné otázky.....	39
9.2	Limity této práce.....	41
10	Závěry	42
11	Souhrn	43
12	Summary	44
13	Referenční seznam	45
14	Přílohy.....	48
14.1	Vyjádření etické komise	48

1 ÚVOD

Význam alkoholu u mladých dospělých v souvislosti s tancem v klubech a na festivalech jsem si jako téma své práce vybrala, protože zasahuje do mnoha odvětví od tance samotného, jakožto pohybové aktivity, přes psychiku jedince v kolektivu, až po rizikové chování.

Mladá dospělost je obdobím života, kdy mladí lidé objevují a zkoumají nové zážitky, identitu a svět kolem sebe. Jedním z projevů tohoto hledání je zájem o taneční scénu, která mnoha mladým lidem poskytuje prostor pro vyjádření, společenské interakce a euforii spojenou s hudbou a pohybem. Kluby a hudební festivaly se stávají místem, kde se tato touha po zábavě a vzrušení může uspokojit. Nicméně, s tímto nadšením pro tancování na veřejných místech často souvisí i otázka návykových látek. Tento fenomén může ovlivnit také tělesné sebepojetí mladých lidí, kteří se pod vlivem návykových látek mohou cítit odlišně vůči svému tělu, či vnímat jeho vnější projevy zkresleně.

V této práci budu zkoumat, jak tato kombinace může ovlivnit mladé lidi, ať už pozitivně nebo negativně, a zdůrazní důležitost porozumění této problematice v rámci možné prevence. Zároveň připomene, že tato témata jsou mnohostranná a závisí na individuálních volbách a okolnostech každého mladého jedince.

2 DEFINICE TANCE

2.1 Tanec jako pohybová aktivita

Tanec představuje hlavně pohybovou činnost, a proto bychom k němu měli přistupovat s ohledem na tuto skutečnost. Bez ohledu na konkrétní druh tance by měla být dodržována určitá pravidla ohledně bezpečnosti vlastního těla. To znamená správné protahování a respektování vlastních možností, ale také správné držení těla (Kulka, 2008).

Pravidelné zapojení do tance přináší tanečnickům mnoho výhodných efektů. To zahrnuje vylepšení fyzické kondice, rozvoj pohybové paměti, zdokonalení koordinace pohybů a posílení svalstva. Kromě toho rozvíjíme schopnost komunikace a spolupráce s tanečním partnerem nebo skupinou, což vytváří pevný základ pro vzájemnou důvěru (Adamcová, Šeráková, 2014).

Taneční pohyby umožňují tělesné vyjádření emocí jedince a poskytují bohatou zábavu, čímž vytváří pestrý prožitek. Obvykle se vyznačují individuálním projevem, sebevyjádřením a seberealizací v kontextu sociální skupiny, a není výjimkou, že mohou vyvolávat i erotické dojmy (Králová, Čech, 2007).

Tanec je rozhodně také považován za sportovní aktivitu. Charakteristiku toho, co tanec přináší tanečnickům, popisuje Odstrčil (2004, str. 7): „Dává jim to, co mohou nabídnout i jiné sporty - fyzickou a psychickou námahu, kondici, poznávání druhých lidí, zemí, kultur, pocity vítězství i prohry, týmového ducha, ale i individuální výjimečnost.“

2.2 Tanec v historii

Pravěk

V nejranějším stadiu lidských civilizací byl člověk organicky propojen s přírodou a jejím průběhem. Jeho chování sdílelo podobné prvky s chováním zvířat. Vzhledem k tomu, že taneční aktivita byla rovněž součástí světa zvířat, hrál tanec také v lidských životech významnou roli. Mezi různé formy tance patřily bojovné, vítězné, vyzývací a pozdravné tance (Jebavá, 1998).

Podle Dosedlové (2012) tanec patřil od nejstarších dob mezi dávné formy vyjádření konfrontace člověka s bytím. V pravěku se otázkou života a smrti stával lov, prvořadý způsob obživy a zároveň hlavní zaměstnání mužů. Chytání velkých zvířat vyžadovalo značné úsilí, bylo to nejen nebezpečné, ale i nejisté. Tehdejší lidé proto využívali magii a používali specifická

zaklínadla, předměty nebo činnosti, které měly za cíl dosáhnout žádoucích výsledků. Nezbytnou a významnou součástí lovu byly tedy tance, které měly magický charakter. Tyto tance měly několik forem: napodobující zvíře (nejpočetnější a nejprimitivnější), napodobující smrt zvířete nebo tance se zbraněmi, při kterých docházelo k napodobování přímého boje.

Člověk se v přírodním prostředí vyvíjel a prostřednictvím své aktivní účasti v lidských komunitách hledal odpovědi na základní otázky týkající se smyslu existence světa, lidské existence a strachu z bytí a přírodních jevů. Výsledky svého úvahového procesu poté vyjadřoval prostřednictvím písní, tanců, maleb, zvyků a ceremoniálů (Jebavá, 1998). Kassing (2017) zdůrazňuje důležitost tance pro sociální integraci. Ženy, muži i děti tancovali při oslavách životních událostí, ceremoniích a rituálech, aby upevnili jednotu a sílu kmene. Tance měly také duchovní rozměr, protože spirituální svět tvořil nedílnou součást jejich života. Lidé věřili, že bohové ovládají svět, a proto se ucházeli o jejich přízeň prostřednictvím tanců, aby s nimi mohli komunikovat a získat si jejich příznivost. Šamani, považovaní za spirituální vůdce, hráli klíčovou roli při udržování zdraví, prosperity a bezpečnosti komunity. Jedním z prostředků, jak tohoto dosáhnout, bylo vzdělávání komunity v tancích a rituálech, které přispívaly k úspěchu ceremonií.

V období střední doby kamenné začala dominovat bojová atmosféra, která se odrážela i v tanci. Při setkání kmenů na jejich cestách často docházelo k potyčkám o území, dobytek a zásoby potravin. Bojovníci prostřednictvím tance usilovali o oslabení nepřítele a získání dovedností v manipulaci se svými zbraněmi před samotným střetem. Tance zahrnovaly pokřiky, rytmus a divoké poskoky, které vyvolávaly v bojovnících stav vzrušení a působily jako podnět k touze po souboji. Z té doby pocházejí záznamy o indiánských totemových tancích, jimž byla přisuzována magická moc. Totem symbolizoval původ rodu a často představoval zvíře, rostlinu, Slunce, Měsíc nebo i déšť. Rod si vybíral jméno podle svého totemu, nosil symbolické masky a oděvy, přičemž i tanec byl utvářen podle totemu. Tanec spojený s totemem sloužil jako významný prostředek identifikace s rodem nebo kmenem. Indiánské tance měly různé podoby, jako například tanec medvěda, bizona, velryby, brazilský tanec želvy nebo sluneční tanec (Dosedlová, 2012).

Starověk

S průběhem času se tanec stal aktivitou, kterou si nemohl dovolit každý, když vznikaly první kultury s vlastními odlišnými tradicemi. Nicméně můžeme identifikovat několik skupin tanců určených pro různé příležitosti, které se v základních rysech shodovaly napříč kulturami: náboženské tance, pohřební tance, tance s použitím zbraní a zábavné tance (Dosedlová, 2012). Formu tance ve starověku si lze blíže představit na příkladech ze Starověkého Egypta a Řecka.

Egypt

V Egyptě bylo charakteristickým rysem kultury užívání krásy z prožitku spojeného s krásnými věcmi a příjemnými činnostmi v době volného času. Egyptané nacházeli radost v jídle,

pití, fyzické krásce, kráse a štíhlosti lidského těla, což vedlo k patřičnému kultivování těla a tělesné krásy. Tento přístup se odrážel i v tanci, který často sloužil jako zábava pro krále a aristokracii. Tanečníci zaujímali významné postavení ve společnosti. Kladl se důraz na zdůraznění krásy lidského těla, zejména ladných ženských křivek, a na výrazný kostým, který ještě více podtrhoval zážitek z tance (Jebavá, 1998). Lexová (2000) popisuje tehdejší kostým tanečnic jako dlouhou volnou róbu s úzkým ornamentálním opaskem, vyrobenou z jemného průsvitného materiálu, který umožňoval divákům pozorovat krásnou postavu a ladné pohyby končetin. Egyptské tanečnice jsou také občas vykreslovány zcela nahé, avšak tato interpretace může být ovlivněna vnímáním diváka, který tělo vnímá pod průsvitným kostýmem.

Náboženské tance byly vyhrazeny pouze pro zasvěcené, často se jich účastnil i sám král, buď na počest bohů nebo s cílem zajistit úrodnost půdy. Egypťané pevně věřili v posmrtný život, a proto kladli velký důraz na pohřební tance, které prováděli s cílem zabezpečit nesmrtelnost svých duší. Další tance byly vykonávány před blížícím se bojem, a samozřejmě existovaly i již zmíněné tance pro zábavu, které se s časem staly nejvýraznějšími (Dosedlová, 2012). Jebavá (1998) blíže popisuje podobu těchto tanců: „Egyptský tanec vynikal výraznými akrobatickými prvky, komičností, lehkostí a byl vždy doprovázen hudební produkcí...“ (s. 21).

Řecko

Podle Dosedlové (2012) bylo Řecko považováno za jednu z nejtanečnějších zemí v celém starověku, a to nejen díky umění, které tanec milovalo a respektovalo. Řekové ovládali všechny kroky klasického tance a vyvinuli taneční techniku, která přetrvala 1500 let...“ (str. 43). Jebavá (1998) pak navazuje tím, že „Řecký tanec sdílí mnoho prvků s dnešním moderním tancem, jako je lehkost, rytmický pohyb a techniky, známé z klasického tance... Podtrhuje krásu lidského těla, a tanečníci tak pěstují harmonii tělesných forem podle filosofie kalokaghátis“ (str. 49, 50). O tanci se vyjadřovali v mnoha svých spisech i slavní řečtí filosofové, mezi něž patří například Platon, Homér, Sofokles, Euripides a mnozí další (Dosedlová, 2012).

Podle Svobody (1973) bylo v archaickém období taneční umění klíčovou součástí řecké výchovy. Zvláštní důraz byl kladen na náboženské tance, které sloužily k uctívání božstva a často byly doprovázeny zpěvem, poezií a maskami, přizpůsobenými představám o podobě božstva. Jebavá (1998) zdůrazňuje, že každý tanec měl specifickou podobu v závislosti na tom, jakému bohu byl zasvěcen. Příkladem jsou velké slavnosti v Athénách na podporu kultu boha plodnosti a úrody, Dionýsa, známé jako dionýsie. Během těchto oslav se projevovala lidská smyslnost a pudovost prostřednictvím orgiastického tance a hudby. Dionýsos, jako bůh bujné přírody a vinné révy, podnítil dionýsie, které zahrnovaly opilost, nespoutanou inspiraci a mystické vytržení. Dosedlová (2012) pak uvádí, že z kultu Dionýsova vzniklo divadlo. Tradiční múzické soutěže v Athénách podnítily vývoj tragédie, jejíž nedílnou součástí byl vážný tanec s výraznou mimikou.

Později vznikla také komedie, která byla charakterizována maskami a komickým tancem plným necudností.

Středověk

Ve středověku došlo k ústupu tance. Obyvatelstvo bylo příliš zabráno prací na feudálním panství a šlechta se soustředila na přípravy války. Křesťanské náboženství hrálo v tomto období významnou roli a původně odmítalo tanec, označujíc ho za aktivitu proti Bohu. Lidé však začali zapojoval tanec do oslav některých křesťanských svátků ve formě jednoduchých kruhových tanců. Církev však i tyto tance odmítala a brzy se rozšířily různé pověsti o tom, co hrozí těm, kdo se účastní tance. S postupem času se tanec stal přirozenou součástí nejen slavností. Lidé tancovali pro zábavu při jakékoli příležitosti. Selské tance se lišily od vesnice k vesnici, ale dvorský tanec se brzy ustálil v jedné formě a doprovázel veškeré společenské události šlechty. Během morové epidemie lidé hledali způsoby, jak se bránit smrti a utrpení. Začaly se šířit pověsti, že veselost odhání mor, a tak byl tanec zapojen do nejrůznějších magických rituálů. Později byl tanec vnímán velmi vážně, přičemž symbolizoval významné schopnosti a fyzické i psychické zdraví jednotlivce. Sloužil například jako součást iniciačních zkoušek pro následníky trůnu, kteří tancovali před celým dvorem. Následně vznikla první taneční akademie zaměřená na výuku profesionálních tanečníků a choreografů, což vedlo k vzniku baletu (Dosedlová, 2012).

Novověk

V období novověku došlo k prudkému rozvoji taneční techniky. Jevištní klasický tanec začal být propojován s dějem, a zároveň proběhla reforma kostýmů, umožňujících volný a elastický pohyb. Tato změna výrazně přispěla k vizuální poutavosti představení. Někteří tanečníci však začali preferovat spontánní, přirozené a autentické pohyby před striktním konzervatismem, což vedlo k vzniku moderního výrazového tance. Tento směr vychází z myšlenky, že veškeré emoce lze vyjádřit tělesným projevem, což umožňuje tanečnickovi experimentovat s expresivním pohybem bez omezení. Během tohoto období vzniklo mnoho různorodých tanečních stylů, často spojených s novými hudebními žánry. Tanec je i v současné době nedílnou součástí společenských událostí, jako jsou plesy, diskotéky, zábavy nebo tradice prvního společného tance novomanželů (Dosedlová, 2012).

2.3 Tanec jako terapie

Tanec má široké spektrum uplatnění v současném hektickém způsobu života, je nenahraditelný v potřebě člověka vnímat rytmus a prostřednictvím aktivního pohybu harmonizovat sebe sama, hledat a najít vnitřní identitu svého já (Jebavá,1998).

Výrazový tanec zaujal zvláštní dimenzí v současné arteterapii, neboť využívá mentálně hygienické prvky spontánního tanečního projevu k uvolnění psychické tenze, jenž je léčena v rámci psychoterapeutického procesu. Terapeutický proces tanečního projevu je schopen projevit a odhalit duševní rovnováhu uvnitř i vně našeho organismu. Pohybová terapie používá slova jako stimulace, mimiku k uvolnění napětí. Obojí hlavně v rámci tzv. tanečních chviliek u mentálně postižených - tady vede k objevování okamžitého prožitku, k objevování pohybových schopností. Pro pohybovou výchovu jsou neocenitelné poznatky pramenící z metody práce Orffovy školy, která spočívá v rozvoji dětské instrumentální hry, zejména elementární hudby. Ta je ve své podstatě velmi jednoduchá, předpokládá neustálou proměnu v melodii, v rytmu, ve formální stavbě a je spojena s tanečním pohybem (Jebavá,1998).

2.4 Tanec v kontextu seberozvoje

Tanec má ve vývoji lidstva své místo již od nepaměti. Spolu s dalšími formami umění, jako je hudba nebo zpěv, slouží jako prostředek vyjádření. Přesněji řečeno, jde o výrazové (expresivní) projevy, které vytváříme pomocí nonverbální komunikace prostřednictvím těla samotného, skládající se z individuálních znaků (Kulka, 2008).

Pro koncept kreativity je tato tendence k expresi klíčová. Tato potřeba vychází z vnitřního impulsu vyjádřit své nejhlubší pohnutky, a to zejména na biologické úrovni. V počátečních, zcela nekontrolovaných pohybech a gestech, které později dávají vzniknout tanci a divadelní mimice, lze hledat počátky estetické krásy pohybu a uvědomělého lidského gesta. Lze tedy říci, že prvky tance vycházejí i z nejprimitivnějších pohybů, jako je například samotná chůze, pokud ji spojíme s určitým záměrem (Jebavá, J.1998).

Tancování představuje lidské chování skládající se z rytmických a kulturně zakotvených sekvencí neverbálních tělesných pohybů, které se odlišují od ostatních motorických aktivit. Z předchozího textu vyplývá, že tanec zahrnuje pohyb spojený s rytmem a vyjádřením vnitřních emocí jednotlivce. Tím docházíme k expresivnímu pohybu.

Úkolem expresivní povahy tance je vyjádřit emocionální stav konkrétního jedince, přičemž se v něm odrážejí emoce, vztahy, osobnostní rysy a další aspekty jeho osobnosti. Pokud se vrátíme k dříve zmíněné chůzi, i tam lze pozorovat prvky expresivity. Tempo, styl a postavení

celého těla se mění v souladu s aktuální náladou jedince (Čížková, 2005). Tento jev, popisující sdělování informací skrze držení těla a jeho postoj je označován termínem posturologie (Urban, 2011).

Postavení našeho těla se samo mění pod vlivem našeho vnitřního prožívání, aniž bychom si to vědomě uvědomovali nebo měnili. Tuto myšlenku zkoumala například Mary Whitehouserová, která měla výrazný vliv na rozvoj taneční terapie a vycházela z teoretických konceptů Carla Junga (Paynerová, 1999).

2.5 Tanec jako rituál

Spojení „rituální jazyk“ pochází od anglického historika Edwarda Muira, který tento pojem použil při příležitosti karnevalových slavností. Doc. Mgr. Daniela Stavělová, Csc., která se ve svém článku ve sborníku lidové tematiky zabývá tímto pojmem, uvádí že rituální jazyk umožňuje vytvořit jakýsi liminární čas a prostor pro alternativní myšlenky a obrátit běžné hodnoty všedního života hlavou dolů. Slouží kreativitě a uplatňuje prvky improvizace a groteskního realismu (Stavělová, 2011).

Taneční projev je klíčovým prvkem v rituálním jazyce, přičemž tanec zastává v rámci rituálů roli doplňujícího faktoru. V této souvislosti plní významnou úlohu, průběžně prolíná celou událost a slouží jako prostředek pro upevnění soudržnosti jednotlivých celků. Často je podtržen rytmickým doprovodem nebo textem, přičemž taneční text získává významnou funkci v komunikaci a propojuje sociální aspekty s tanečními prvky v rámci rituálu. Často jsou do tanečního projevu zahrnuty masky a různé rekvizity. Jako příklad tance, který slouží, jako součást rituálního jazyka v Čechách, lze uvést masopustní obchůzku na Doudlebsku (Stavělová, 2011).

„Rituální tanec, který se tančí v rituálních maskách, má svá pravidla, dodržují se pevně dané úkony v podobě různých gest a přesně cílených rytmických pohybů. Tancem jsou podněcovány a vyvolávány tajemné tvořivé síly. Duše šamana lehce vstoupí do hmoty – květiny, stromu, zvířete, skály (Psychologie chaosu, 2016).

Tanci při rituálu byla připisována přítomnost různých nadpřirozených sil. Člověk si byl vědom toho, že může pociťovat sílu, která přesahuje jeho vlastní. A právě tanec měl sloužit jako prostředník mezi jeho světem a světem nadpřirozena. Sem můžeme zařadit například uzdravující tance, které se vyskytovaly ve všech oblastech, kde existovala šamanská kultura.

Tanečními pohyby se rozvíří rezonance energií, směřujících k určitému cíli a s určitým záměrem. Během rituálů se stal specifickým choreografickým symbolem tvar kruhu. V srdci

kruhu se nacházelo ohniště, oltář nebo jiný významný centrální prvek, jako například totém, posvátný kámen nebo oheň (Stavělová, 2011).

Tanec se zapojuje do různých životních událostí, kde lidé historicky usilovali o veřejné vyjádření, podporu magického vlivu v různých situacích a zároveň o sociální viditelnost. Jeho kořeny sahají hluboko do minulosti lidstva.

Odpradávná lidé využívali tanec k vyjádření svých emocí při různých událostech. Tímto způsobem se identifikovali s přírodou a zabezpečovali si všechny klíčové životní potřeby (Psychologie chaosu, 2016).

V rámci těchto tanečních a šamanských rituálů systematicky využívaly psychoaktivní látky, či rostliny s podobným účinkem, které měly za cíl modifikovat vědomí účastníků (Orsolini, et al., 2017).

3 ALKOHOL

Alkohol, chemicky označovaný jako etylalkohol, je legálně dostupný nápoj obsahující omamnou látku známou jako ethanol. Vzniká procesem kvašení různých surovin, například ovoce nebo obilí. Když je po požití alkohol absorbován do krevního oběhu, vyvolává stav opilosti. Nicméně, účinky alkoholu a délka jeho působení závisí na různých faktorech, jako je množství konzumovaného alkoholu, koncentrace, metabolismus jednotlivce, tělesná hmotnost a psychický stav uživatele. V nižších dávkách vyvolává alkohol příjemné euforické pocity, uvolnění a snížení inhibicí. Při vyšších dávkách může dojít k útlumu, nevolnosti a v extrémních případech i k otravě organismu.

Důsledkem nadměrné a časté konzumace alkoholických nápojů je vznik alkoholismu, což představuje celosvětový sociální problém. V této fázi jsou jednotlivci de facto závislí na látce, přičemž v tomto případě jde o legální drogu. Ovšem problém zůstává totožný. Lidé trpící alkoholismem často potřebují dlouhou dobu, než si přiznají, že jejich konzumace již není v souladu s normou, a rozhodnou se proti své závislosti bojovat. Mnohdy dlouho ospravedlňují a minimalizují své nadměrné pití. Jejich konzumace alkoholu však nezpůsobuje problémy pouze jim samým, ale často také jejich nejbližším a rodině. Lidé pod vlivem alkoholu postupně ztrácejí kontrolu nad sebou a mohou představovat nebezpečí nejen pro sebe, ale i pro své okolí.

Alkoholické nápoje obsahují zejména vysoké množství cukru, ale, bohužel, postrádají další cenné živiny, což vede k přibírání váhy a nedostatku základních živin, jako jsou bílkoviny, vitamíny a další. Dlouhodobá konzumace může způsobit řadu zdravotních komplikací. Užívání alkoholu u dětí a mladistvých může být zvláště nebezpečné až životu ohrožující, zejména v případě otravy alkoholem. Tato praxe může rovněž ovlivnit vývoj dítěte. Konzumace alkoholu těhotnými ženami má značný vliv na plod, což může vést k narození dětí s různými poruchami zraku.

Osoby závislé na ilegálních drogách prožívají abstinenci příznaky během fáze detoxikace nebo odvykacího procesu, a to samé platí i u alkoholu. Alkohol totiž způsobuje nejen silnou psychickou závislost, ale také fyzickou. Abstinenci příznaky mohou nabývat různých projevů, včetně bolestí hlavy, potíží s trávením, nevolnosti, nadměrného pocení, úzkosti a dokonce i halucinací. Je třeba zdůraznit, že alkohol patří mezi nejrozšířenější legální drogy na celém světě (Kalina, 2003), (Nešpor, 2000).

4 SEBEPOJETÍ

Psychologický koncept sebepojetí představuje komplexní téma spojené s naším individuálním *já* (anglicky *self*). Podle Vybírala a Roubala (2010) lze *self* charakterizovat jako proces, který probíhá vždy na pomezí interakce a smysluplně strukturuje aktuální prožitek z této interakce. Neexistuje tedy samostatně, ale spíše se jedná o proces kontaktování. Říčan (2010) tvrdí, že *self* vzniká na základě zkušeností, které získáváme od dětství při interakci s sebou samými a s okolím, a to jak sociálním, tak přírodním. Nadále poznamenává, že současná psychologie osobnosti přistupuje k *self* z hlediska Kihlstroma a Cantorové, kteří ho vnímají jako reprezentaci vlastní osoby podobně jako reprezentaci různých jiných objektů, pojmů nebo procesů. Zásadním rozdílem je však to, že naše vlastní osoba má obvykle pro nás větší význam než osoby jiné. Blatný (2010) detailněji vysvětluje, že tento koncept vychází ze studií Williama Jamese, který identifikoval dvě perspektivy *já*, čímž definoval dualitu vědomí u člověka – *já* jako subjekt duševní činnosti a *já* jako objekt duševní činnosti. První perspektiva zahrnuje aktivní, poznávající *já*. Jde o vědomí si sama sebe, své jedinečnosti, osobní historie a schopnost odlišit se od ostatních lidí. Druhá perspektiva je obrazem tohoto činného *já*. Jedná se o *já* poznávané, které nazýváme sebepojetím. Rozlišení těchto dvou perspektiv *já* je však možné pouze na teoretické úrovni, protože jsou vzájemně propojeny. Z tohoto důvodu je preferováno pojetí *já* jako systému, který zahrnuje obě perspektivy *já*, a využívání odpovídajících termínů jako „sebesystém“ nebo „jáský systém“.

Obvykle se sebepojetí definuje jako „obraz *já*“ nebo též jako „postoj k vlastnímu *já*“. Jedná se hlavně o individuální vnímání a přesvědčení o sobě samém, které se vyznačuje subjektivitou. Sebeobraz zahrnuje všechny aspekty našeho *já*, které jsou uspořádány do hierarchie, ať už jde o naše vlastnosti, zájmy, schopnosti, zdraví nebo vzhled. Některé projevy našeho *já* mohou být spojeny pouze s konkrétní sociální rolí, nicméně všechny jsou vzájemně propojeny v rámci různých vztahových kontextů. U každého jednotlivce mají tyto projevy různý význam a stabilitu, přičemž ty, které jsou pro nás nejvýznamnější a nejstabilnější, přirozeně tvoří jádro našeho sebepojetí. Dělíme sebepojetí na tři základní složky: kognitivní, emocionální a konativní. Kognitivní část se týká sebepoznání a sebereflexi, vycházející z různých podnětů z vnějšího i vnitřního prostředí, a to z minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Emocionální složku tvoří hodnocení sama sebe, zaměřené na konkrétní oblasti našeho *já*, nebo obecněji v kontextu celkové sebeúcty. Konativní složka působí seberegulačně – dohlíží na to, co ovlivňuje naše chování (Fialová & Krch, 2012).

Dle Blatného (2010) představuje sebepojetí celkové shrnutí představ a hodnotících soudů, které jedinec má o sobě. Nicméně někteří autoři pojmají sebepojetí jako postoj k sobě. V tomto

kontextu lze charakterizovat sebepojetí třemi aspekty, které se téměř totožně se složkami sebepojetí dle Fialové a Krcha. Blatný (2010) však tuto myšlenku dále podrobněji rozvádí:

Kognitivní aspekt se zabývá obsahem a strukturou sebepojetí. Všechny informace, které jsme si o sobě postupem života osvojili, jsou nějakým způsobem kognitivně uspořádány. Díky tomu, že jsou jednotlivé poznatky integrovány do srozumitelných struktur, získáváme jasné povědomí o sobě a o našem chování v konkrétní oblasti. Sebepečetí je utvářeno jednotlivými reprezentacemi *já*, které se odlišují v různých aspektech, přičemž klíčovými jsou centralita, pozitivita či negativita, možnost uskutečnění a časová lokalizace. Informace, jež jsou pro nás nejvíce klíčové, zaujímají centrální místo ve struktuře našeho sebepojetí. Tyto jádrové koncepce *já* jsou nejpodrobněji vypracované a tudíž mají největší vliv na zpracování relevantních informací o nás samých.

Afektivní aspekt (také označovaný jako emoční aspekt) je spojen s pojmy jako sebehodnocení, sebeúcta, sebevědomí a sebedůvěra. Jeho projevy jsou zejména patrné v procesu sebehodnocení, což představuje naši představu o sobě z hlediska vlastní hodnoty a schopností. Každá reprezentace *já* obsahuje jak svůj kognitivní, tak emoční prvek, který určuje, zda daný názor na naše *já* hodnotíme pozitivně či negativně. Sebehodnocení se tvoří během začleňování do sociálních interakcí prostřednictvím sebehodnocení a porovnávání našeho *já* s určitými měřítky. Tato kritéria pro hodnocení sebe jsou inicializována nejprve našimi rodiči a později lidmi, kteří mají na nás vliv a jsou pro nás důležití. Původně vnější hodnotící standardy jsou internalizovány a stávají se trvalou součástí našeho sebepojetí. Emotivita se však vztahuje spíše ke globálnímu sebehodnocení. Emoce dodávají psychice rozměr citového prožívání, který pomocí sebeuvědomění nabývá specifické kvality v podobě emocionálního vztahu k sobě. Tento celkový přístup k vlastní osobě vyjadřuje relativně konstantní vnímání sociálně definované hodnoty našeho *já*. To se projevuje v přijetí sebe sama a vnímání vlastní kompetence, což odráží hodnocení schopnosti dosahovat žádoucích výsledků.

Konativní aspekt, také známý jako motivační, vyjadřuje, že představa o sobě se stává klíčovým faktorem pro psychickou regulaci chování. Naše osobní standardy (normy, cíle nebo aspirace) fungují jako hlavní kritéria pro hodnocení sebe a zároveň jako pohnutky pro naše jednání. Naše *já* lze rozdělit do tří oblastí: aktuální, ideální a požadované *já*. Tyto oblasti představují, jaký si jedinec myslí, že je, jakým by chtěl být a jaký by měl být. Ideální *já*, zahrnující naděje, aspirace a přání, a požadované *já*, spojené s odpovědností, splňováním úkolů a povinnostmi, představují osobní životní normy, které podněcují jednotlivce k jejich dosahování. Jak ukazuje Maslow (2013), seberealizace je jednou z fundamentálních lidských potřeb. Konativní aspekt sebepojetí řídí našimi sklony k seberozvoji tím, že nás podněcuje k dosažení stavu, v němž naše představa o sobě souzní s našimi vlastními normami a cíli.

Podle Fialové (2007) lze identifikovat dvě klíčové role sebepojetí. První funkce spočívá v jeho schopnosti sloužit jako prostředek orientace v osobním životě, protože naše sebepojetí ovlivňuje naše očekávání a chování. Když máme spolehlivý obraz o sobě, naše akce jsou založeny na uvědomění si vlastních sil, schopností a porozumění vlastním motivacím. Tato schopnost nám také usnadňuje lepší orientaci ve vztazích, ať už jsou společenské, emocionální nebo časové. Druhou funkcí sebepojetí je plnit roli stabilizátora aktivity. Sebepojetí je charakterizováno svou stálostí, tendencí k jednotě a odmítáním změn, což znamená, že vnímání a představy o nás samotných jsou poměrně konstantní.

Sebepojetí lze též rozčlenit do složek obsahujících materiální, sociální a duchovní já. Materiální já zahrnuje nejen představu o svém těle, ale také veškeré materiální vlastnictví, které jedinec považuje za své. Sociální já je determinováno charakteristikami naší osoby pohledem ostatních lidí. Duchovní já zůstává nejvíce stabilní a představuje náš vnitřní obraz o sobě samých, o našich charakteristikách a hodnotách (Blatný, 2010).

4.1 Tělesné sebepojetí

Termín tělesného sebepojetí, známý také jako obraz těla či tělesný obraz (body image), byl poprvé formulován německým spisovatelem Schilderem v jeho monografii *The Image and Appearance of the Human Body*, vydané v angličtině v roce 1935. Schilder v této práci pojednával o tělesném sebepojetí jako o mentálním obrazu těla, který si každý z nás vytváří, tedy o způsobu, jakým vnímáme sami sebe (Schilder, 1935). Nicméně odborníci se stále více shodují na tom, že tělesné sebepojetí je složitější a multidimenzionální fenomén, než jak naznačuje Schilderova definice. Tato komplexnost je částečně způsobena terminologickým zmatením, které přetrvává jak v historickém, tak i současném kontextu studia tělesného sebepojetí (Cash & Pruzinsky, 2002).

Tělesné sebepojetí je charakterizováno jako individuální vnímání vlastního fyzického těla, zejména ohledně jeho vizuální podoby, avšak není to jeho jediný aspekt. V širším kontextu může pojednávat také o prožitcích spojených s fyzickými schopnostmi a biologickou integritou, jako je zdraví, kondice, sportovní dovednosti a koordinace. Zkušenosti spojené s vzhledem se dělí na (1) vnímání různých aspektů vlastního vzhledu (jako jsou např. mentální představy o velikosti, tvaru a charakteristikách obličeje), a (2) postoje ke svému vzhledu (Cash, 2012). Tělesný obraz tedy představuje složité téma, které zahrnuje kognitivní, emocionální a behaviorální aspekty individuálního vnímání tvaru a velikosti těla, přičemž je ovlivněno řadou biologických, sociálních, kulturních, vývojových a individuálních faktorů (Pearson et al., 2010).

Jak definuje řada výzkumníků, percepční složka tělesného vzhledu se týká toho, do jaké míry je člověk schopen přesně posoudit svůj vzhled v určitém tělesném rozměru. Výzkumníci vyvinuli nástroje, které slouží k posouzení míry zkreslení vnímaných tělesných rozměrů jednotlivců, ať už se jedná o vnímání celkového těla nebo konkrétních částí těla. Tyto metody zahrnují od jednoduchých figurálních podnětů, jako jsou siluety, až po pokročilé počítačové technologie, které umožňují jedincům upravit digitální obrazy svého těla podle svého vnímání. Bohužel, výzkum percepce jiných tělesných charakteristik byl méně rozsáhlý (Cash, 2012).

Postoje k obrazu těla jsou složité a mnohostranné. Jako každý postoj (jak jej definují sociální psychologové) jsou i postoje k obrazu těla dispoziční způsoby myšlení (kognice), citění (afekty nebo emoce) a chování vůči nějakému objektu nebo entitě – v tomto případě vlastnímu fyzickému vzhledu. Postoje na obraz těla lze rozdělit do dvou základních dimenzí: (1) hodnocení tělesného vzhledu, které reflektuje spokojenost nebo nespokojenost jedinců se svým vlastním tělem a jejich hodnotící přesvědčení o něm, a (2) investice do obrazu těla, což se týká kognitivního, behaviorálního a emocionálního významu těla pro sebehodnocení (Cash, 2012).

Podle Fialové (2001) je tělesné sebepojetí neustále proměnlivé, a to vlivem jak vnitřních, tak vnějších faktorů. Například společenské ideály vzhledu odrážejí rigidní kulturní role týkající se pohlaví a genderové identity, které se od jedince očekávají. Grogan (2000, s. 12) navíc podotýká, že „většina lidí má určitou referenční skupinu, od které odvozuje sociální informace relevantní pro způsob vnímání těla – mohou to být přátelé, rodina nebo sdělovací prostředky. Obraz a prožívání těla jsou sociálně konstruovány, a proto musí být zkoumány a analyzovány ve svém sociálním kontextu.“

Jakmile jsou tyto různé ideály internalizovány, stávají se standardem pro sebehodnocení a tělesné sebepojetí jako takové (Strübel et al., 2020). Navíc se zdá, že obavy z tělesného vzhledu jsou běžné v průběhu celého života (Fiske et al., 2014). Důkazy naznačují, že špatný obraz těla může negativně ovlivnit psychosociální fungování (Patalay et al., 2015) či celkovou kvalitu života (Mond et al., 2013). Naopak pozitivní obraz těla chrání před řadou psychických problémů a slouží ke zvýšení celkové psychické pohody (Gillen, 2015).

5 MLADÁ DOSPĚLOST

Existenciální proměny v lidských životech jsou v období mladé dospělosti výrazně individuálně variabilní. V tomto období již nenastávají tak zřetelné mezníky a rituály, které by jednotlivé etapy jednoznačně oddělovaly, na rozdíl například od období batolecího nebo předškolního. Tím pádem není dosud jednoznačně stanoven počátek dospělosti, a ontogenetické vymezení a vývojové etapy jsou různě chápány různými autory. Jako jednoznačně definovatelný faktor lze v podstatě považovat dosažení právní zletilosti. I když je dospělost primárně určena biologicky a její dosažení je spojeno s věkem, věková hranice představuje pouze jedno z kritérií. Logicky nelze předpokládat, že dosažení právní zletilosti automaticky znamená změnu statusu mladého člověka na dospělého. Podstatnější je psychosociální vymezení dospělosti, které se u jednotlivých lidí projevuje v různou dobu a v různých aspektech transformace, které mají odlišné tempo. Významnou roli hrají také zkušenosti, životní události a jejich řešení, což přispívá k dosažení zralosti. Nejenom v případě dospělosti, ale i v každé fázi vývoje je charakteristický specifický kognitivní, emoční a sociální vývoj a začlenění. V každém vývojovém období by měl člověk dosáhnout určitého bodu, ale jedná se spíše o ideál, ke kterému se člověk může více či méně přiblížit. Není vždy možné dosáhnout všech kritérií (Vágnerová, 2007).

5.1 Charakteristika období mladé dospělosti

I když věkové vymezení rané dospělosti není zcela jednotné, lze konstatovat, že většina autorů stanovuje toto období od 18 let a horní hranici rané dospělosti stanovuje kolem 30–35 let. Nicméně, jak již bylo zmíněno, věková hranice je pouze jedním z kritérií. Mnohem důležitější je biologické a psychosociální vymezení dospělosti. Některé publikace používají termíny jako "časná dospělost" nebo "mladá dospělost", ale z hlediska psychologie se vždy jedná o přibližně stejný časový úsek (Langmeier & Krejčířová, 2006; Thorová, 2015).

Mladá dospělost představuje období výrazných procesů, kdy člověk prochází transformací od nezralé osobnosti k zralé. Thorová (2015) popisuje tuto fázi života jako období, kdy je jedinec prakticky na vrcholu svých fyzických schopností, plný energie a v ideálním případě si užívá optimálního zdraví. Charakteristické jsou vynikající sportovní výkony a rozvoj tvořivosti. Kognitivní schopnosti jsou v podstatě dovršeny, ale otevírají se nové možnosti v oblasti psychického vývoje a sebepojetí. Mladý dospělý by měl být schopen lépe ovládat své emoce a lépe se orientovat ve své emoční reaktivitě ve srovnání s adolescencí. Avšak psychika mladých dospělých zůstává stále nestabilní, což může vést k impulzivnímu chování, riskování a

experimentování. Jejich schopnost sebekontroly se stále rozvíjí a může jim chybět plná sebereflexe.

Dospělá osoba má schopnost uspokojovat své psychické potřeby, dokáže dělat kompromisi a respektovat druhé lidské bytosti. Dospělý jedinec by rovněž měl být schopen převzít odpovědnost za své činy a realisticky zhodnotit své síly a kompetence. Přejechod do mladé dospělosti je spojen s osamostatněním od rodiny a dosažením ekonomické nezávislosti, ačkoliv v dnešní době mnoho mladých tuto úlohu odkládá kvůli studiu. Mladá dospělost je především spojena s procesem socializace a pracovním uplatněním. Významnou roli hrají vrstevnické vztahy, které mohou trvat od adolescence nebo se mohou vytvářet jako zcela nové kontakty. V profesní sféře je schopnost zvládnout vztahy podřízenosti a nadřízenosti klíčovým znakem dospělosti. Další výraznou životní změnou je oblast partnerství, intimity a rodičovství. S rolí dospělého přicházejí nová práva, povinnosti a s nimi spojená odpovědnost. Toto období je ideální pro získávání zkušeností v mezilidských vztazích, stejně jako v profesní a osobnostní sféře (Thorová, 2015).

Erikson charakterizuje mladou dospělost jako fázi intimity. Jedinec se ocitá v období, kdy je klíčové mít stabilní partnerství, sexuální spojení a vyžaduje se určitá míra obětavosti a upevnění pevných přátelských vztahů. Právě dospělý jedinec, který ukončil hledání identity a její zdůrazňování, se snaží a je ochoten spojit svou identitu s identitou ostatních. Je připraven k intimitě, tedy schopnosti vstoupit do konkrétních spojení a partnerství a vyvíjet etickou sílu takové zakázky dodržovat, byť by to vyžadovalo značné oběti a kompromisy (Hoare, 2002).

5.2 Mladá dospělost v kontextu teoretických přístupů

Na období mladé dospělosti lze pohlížet několika způsoby. Různé pohledy na vývoj jedince a jeho utváření v období mladé dospělosti nám poskytují významné vývojové teorie, se kterými je dobré se seznámit pro hlubší pochopení této životní etapy. Jedná se o teorii psychosociálního vývoje vlivného německého psychoanalytika Erika H. Eriksona, teorii sociálních hodin Bernice Neugartenové, teorii vývojových úkolů Roberta Havighursta a v poslední řadě teorii vynořující se dospělosti Jeffreyho Arnetta.

5.2.1 Teorie psychosociálního vývoje

Erik H. Erikson, psychoanalytik a antropolog, vyvinul model vývoje osobnosti, který se skládá z osmi stadií procházených jedincem od narození až do stáří. Jeho psychosociální schéma se zaměřuje jak na nejbližší rodinu, tak na širší sociální prostředí jedince. Biologické události mohou narušit rovnováhu mezi pudovými potřebami a sociálním přizpůsobením a nedokáže-li

jedinec zvládnout určité události, může to ovlivnit jeho další vývoj osobnosti. Úspěšné zvládnutí událostí posiluje jedince a dodává mu sílu a odolnost pro řešení případných budoucích konfliktů. Během života se člověk potýká s konflikty, které mají pozitivní vliv na rozvoj jeho osobnosti a měly by se objevovat v určitých kritických obdobích života. Úspěšné zvládnutí těchto konfliktů přispívá k vývoji, zatímco neúspěch může vést k regresi (Blatný, 2016).

Erikson popisuje mladou dospělost jako období, kde se konfrontují intimní vztahy a izolace, což následuje po období adolescence, kde se zformování identity střetává se zmatením rolí. Toto období je klíčové pro formování osobnosti a úspěšné absolvování připravuje jedince na navazování a udržování intimních vztahů. Dospělý jedinec, který vyřešil hledání identity, se snaží integrovat svoji identitu s ostatními a je připraven na intimitu, i když to může vyžadovat oběti a kompromisy (Hoare, 2002).

Na druhé straně může konflikt vyústit v méně úspěšnou strategii, a to v únik před intimitou. V tomto případě se jedná o izolaci, která je charakteristická samotou, snahou vyhýbat se všem kontaktům a strachem o ztrátu vlastní identity (Hoare, 2002).

5.2.2 Teorie sociálních hodin

Bernice Neugartenová (1965) představuje teorii sociálních hodin v rámci své teorie celoživotního vývoje. Tato teorie zdůrazňuje, že klíčové události v životech jednotlivců nejsou determinovány pouze věkem, ale jsou silně ovlivněny společenskými normami a prostředím. Neugartenová odmítá představu, že určitý věk automaticky přináší určité chování a události, a místo toho poukazuje na význam společenského kontextu při formování životních událostí. Její teorie je navržena jako univerzální, ale může se výrazně lišit v různých kulturních a historických souvislostech.

Říčan (2014, s. 31) popisuje sociální hodiny tak, že „pro každý životní krok, pro zaujetí každé nové role a pro modifikaci každé už zaujaté role existuje určité předpokládané optimum, na něco je v dané chvíli ještě brzy, na jiné věci nejvyšší čas a opět na jiné už příliš pozdě“. Nicméně životní události, které nastanou ve společensky očekávané době, jsou daleko méně stresující než ty, které se vymykají standardům společnosti (Helson et al., 1984).

Sociální hodiny v životě jedince zastávají významnou roli. Působí jako buď stimul nebo brzda a mohou v některých případech urychlit nebo zpomalit události. Díky sociálním hodinám mohou členové společnosti posuzovat správnost načasování konkrétních událostí a porovnávat svůj postup s ostatními vrstevníky.

Celospolečenská transformace, kterou Česká republika od 90. let 20. století prochází, přinesla prodloužení časového rámce pro jednotlivé životní události. Současná mladá generace

spíše upřednostňuje nový, racionální přístup k životu, zaměřený na poznávání života a zajištění si určitého sociálního statusu, než na zakládání rodiny. Nicméně neuposlechnutí sociálních hodin vyžaduje významnou míru odvahy a pevné vůle. Realnost věkových normativů je ilustrována a zdůrazněna skutečnými frázemi, jako jsou například "chovej se podle svého věku" nebo "žena ve tvém věku by měla atd." (Neugarten et al., 1965).

5.2.3 Teorie vynořující se dospělosti

V posledních dekádách dochází k výrazným změnám v životě mladých lidí, které přináší fenomén nazvaný "vynořující se dospělost". Tato změna zahrnuje odchylku od tradičního scénáře, kdy ve dvaceti letech jedinci vstupovali do manželství, zakládali rodiny a hledali stabilní zaměstnání. Dnešní dvacetiletí prochází obdobím postupného přechodu mezi adolescencí a plnou dospělostí, které vývojový psycholog Jeffrey Arnett (2004) identifikuje jako vynořující se dospělost. Tato fáze, trvající od 18 do 25 let, se výrazně liší od předchozích etap a reflektuje moderní sociokulturní podmínky. Je potřeba nového pohledu a pojmenování tohoto jevu, který představuje nový úsek životního cyklu.

Koncept vynořující se dospělosti je typický pro moderní společnosti, kde mladí mají více času na vzdělávání a odložení tradičních životních kroků, jako jsou manželství či stabilní kariéra, do pozdějšího věku. Faktory jako antikoncepční pilulka a změny v roli žen ovlivňují tento posun. Mladí lidé vnímají dospělost jinak a cesta k ní se prodlužuje, s důrazem na zkoumání možností v lásce i práci. Toto období přináší jak vzrušení a svobodu, tak i nejistotu a obavy (Arnett, 2004).

Arnett (2004) popisuje vynořující se dospělost pomocí pěti klíčových aspektů: zkoumání identity, nestabilitu, zaměření na sebe, pocity mezi a možnosti. Mladí lidé v tomto období aktivně zkoumají svou identitu a životní cíle, ale současně prožívají pocity nejistoty a nestability kvůli neustálým změnám. Bez trvalých závazků mají více prostoru pro osobní rozvoj a sebepoznání, ale cítí se někde mezi adolescencí a dospělostí. Tento věk vnímají jako období plné možností a optimismu, kde mohou aktivně utvářet svou budoucnost podle vlastních představ.

5.2.4 Teorie vývojových úkolů

Od 30. let 20. století se začal formovat koncept vývojových úkolů, definovaný Robertem J. Havighurstem (1956) jako úkoly spojené s konkrétními obdobími života jedince. Úspěšné zvládnutí těchto úkolů je klíčové pro spokojenost a úspěch v dalších etapách života, zatímco jejich nesplnění může vést k nespokojenosti a obtížím v budoucnosti. Tyto úkoly jsou ovlivňovány fyzickým zráním, společenskými tlaky a individuálními hodnotami, přičemž v období

dospělosti mají rozhodující vliv osobní hodnoty, aspirace a sociokulturní faktory. Je zásadní, aby se jedinec s těmito úkoly vyrovnal, neboť formují jeho další vývoj.

Havighurst (1972) zdůrazňuje spojitost mezi vývojovým úkolem a sociální rolí. Mladí dospělí ve věku 18-30 let se potýkají s úkoly spojenými s nově nabytými sociálními rolemi, jako je volba partnera, založení rodiny, kariéra a zapojení se do společnosti. Těmito úkoly jsou péče o potomstvo, řízení domácnosti, hledání zaměstnání a budování kariéry, integrování do sociální skupiny a přijetí občanské odpovědnosti.

6 CÍLE

6.1 Hlavní cíl

Cílem této bakalářské práce je popsat hodnocení tělesného sebepojetí u volnočasových tanečnicků, kteří konzumují alkohol při tanci v klubech a na festivalech.

6.2 Dílčí cíle

Dílčím cílem je zjistit, jaký mají vztah k alkoholu volnočasoví tanečníci, kteří chodí do klubu a na festivaly.

6.3 Výzkumné otázky

Jaké sebepojetí mají volnočasoví tanečníci, kteří pijí alkohol v klubech a na festivalech?

Jaké tělesné sebepojetí mají volnočasoví tanečníci, kteří nepijí alkohol v klubech a na festivalech?

Jaký mají vztah k alkoholu volnočasoví tanečníci, kteří chodí do klubů a na festivaly?

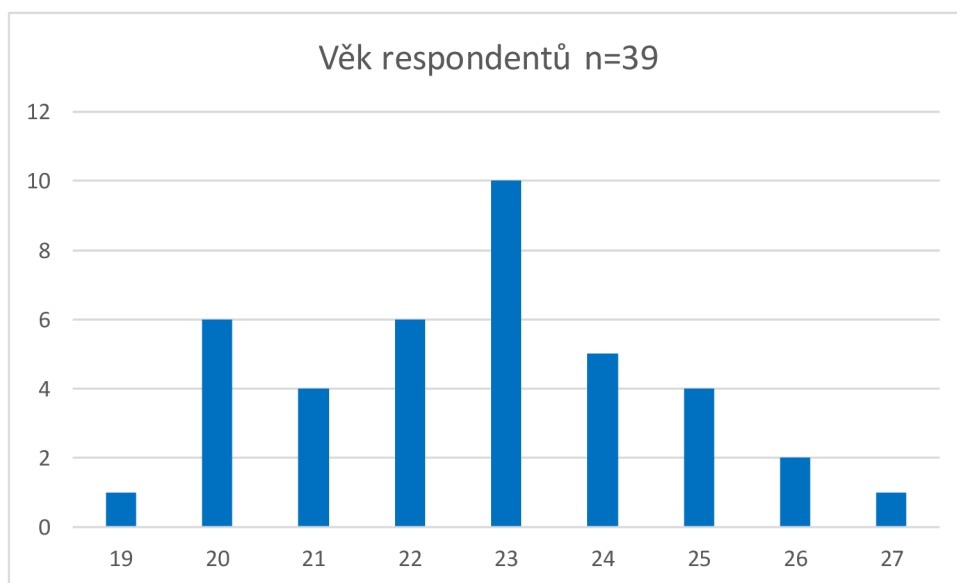
7 METODIKA

7.1 Výzkumný soubor

V rámci této bakalářské práce byl využit výzkumný soubor, který zahrnoval celkem 39 respondentů. Z této skupiny respondentů se 26 identifikovalo jako ženy a 13 jako muži. Věkové rozmezí respondentů se pohybovalo mezi 19 a 27 lety. Z analýzy výzkumného souboru vyplývá, že 69 % respondentů jsou stále studenti vysoké školy, 23 % respondentů již pracuje a zbývající respondenti uváděli jiný status (např. přechodná fáze života, neschopenka, apod.). Co se taneční úrovně týče, bylo zjištěno, že 53.8 % respondentů nejsou tanečníci, 41 % se identifikovalo jako tanečníci a zbývající respondenti uvedli jiný vztah k tanci.

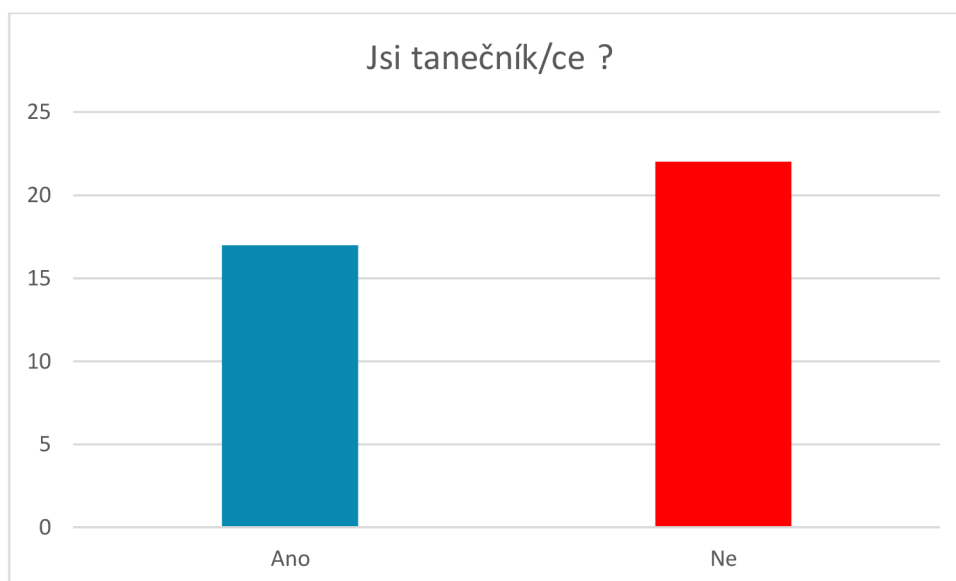
Na přiloženém grafu je zachyceno rozložení věku respondentů, které nám umožňuje odvodit průměrný věk této dotazované skupiny na hodnotu mírně pod 23 roků.

Graf číslo 1 – věk respondentů



Z grafu číslo 2 můžeme vyčíst, počet zkušených tanečníků/respondentů, kteří se aktivně věnují tanci ve svém volném čase a počet tzv. rekreačních tanečníků, kteří se tanci věnují pouze na párty, v nějakém klubu nebo hudebním festivalu. Z grafu je patrné, že počty obou skupin jsou docela podobné.

Graf číslo 2 – Taneční schopnosti



7.2 Metody sběru dat

Pro sběr dat v rámci mé bakalářské práce byl využit dotazník Profil tělesného sebehodnocení (PTS), který byl přeložen, upraven, doplněn a validován pro použití v České republice PhDr. Evou Tomešovou, Ph.D. Z tohoto dotazníku byly použity dvě škály (tělo, tělesná sebeúcta) z původních pěti škál. Dotazník obsahuje výrazy, které lidem umožňují popsat sebe sama. Každá škála je vždy složena ze dvou výroků obecného chování. Respondenti se na této škále (zcela mě vystihuje, částečně mě vystihuje) snaží zařadit na místo, které je samotné nejvíc vystihuje (Tomešová, 2003). Tento dotazník byl rozšířen o sociodemografické údaje a otázky týkající se užívání alkoholu, u kterých jsem použila pětibodovou Likertovu škálu, aby lépe odpovídal cílům našeho výzkumu.

Dotazníkové šetření bylo podáno jednotlivým účastníkům výzkumu ve formě online dotazníku, což umožnilo efektivní a pohodlný způsob sběru dat. Tento přístup umožnil dosáhnout širokého zastoupení respondenty, nezávisle na jejich geografickém umístění či časových omezeních (Walker, I. 2013).

Obsah dotazníku zahrnoval jednak údaje týkající se sociodemografických charakteristik respondentů, jako je věk, pohlaví, vzdělání, zaměstnání apod. Dále byly respondentům položeny otázky týkající se jejich tanečních zkušeností, frekvence účasti na tanečních událostech a konzumace alkoholu během těchto událostí (Walker, I. 2013).

7.3 Statistické zpracování dat

Za účelem zpracování dat byly použity metody deskriptivní statistiky. Byl počítán aritmetický průměr, minima a maxima, směrodatné odchyly jednotlivých hodnot. Všechny analýzy probíhali v Microsoft excel (Walker, I. 2013).

7.4 Etické aspekty

Účast na výzkumu byla dobrovolná, bez finančního zainteresování zúčastněných. Data byla zjišťována, zpracována a publikována anonymně. Osobní data byla uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Data poslouží pouze k výzkumným účelům. Všichni respondenti souhlasili se svou účastí ve výzkumu.

Projekt byl schválen etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem 56/2024.

8 VÝSLEDKY

8.1 Výsledky dotazníku

Z této tabulky můžeme vyčíst průměrné hodnoty ze skupiny respondentů, kterých bylo 39, k jejich vnímání vlastního těla a tělesné sebeúcty.

Z výsledků vyplývá, že respondenti ve výzkumném souboru vykazují pozitivní vnímání svého těla, 71% má své sebehodnocení spíše vysoké a zbylých 28.% má své tělesné sebepojetí spíše nízké. Průměrné hodnoty tělesného sebehodnocení rovné 1,9 a nižší indikují nízké sebepojetí těla, zatímco hodnoty 2 a vyšší naznačují vyšší/pozitivní míru sebehodnocení.

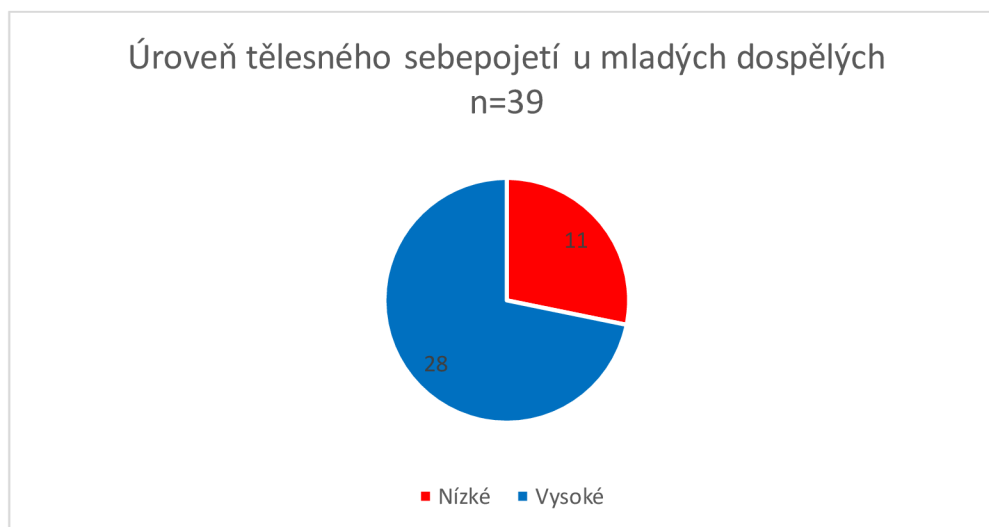
Tabulka 1

Škála	Tělesná sebeúcta		Tělesná atraktivita	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Respondenti				
39	2,55	0,66	2,67	0,61

M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka

Tento graf navazuje na předchozí tabulku o vnímání vlastního těla a tělesné sebeúcty, opět i z tohoto grafu je patrné, že převážná většina respondentů vykazuje pozitivní vnímání svého těla.

Graf číslo 3 – úroveň tělesného sebepojetí

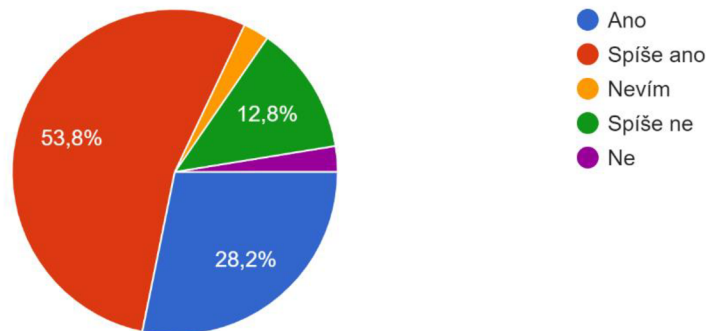


Tato na přímo položená otázka a odpověď respondentů na ni nám potvrzuje výsledky dotazníkového šetření převzatého od PhDr. Evy Tomešové, Ph.D., ze kterého nám vyplynulo, že velká většina respondentů má pozitivní mínění o vlastním těle.

Graf číslo 4 – úroveň spokojenosti sama se sebou

Jsem spokojený/á sám/a se sebou ?

39 odpovědí

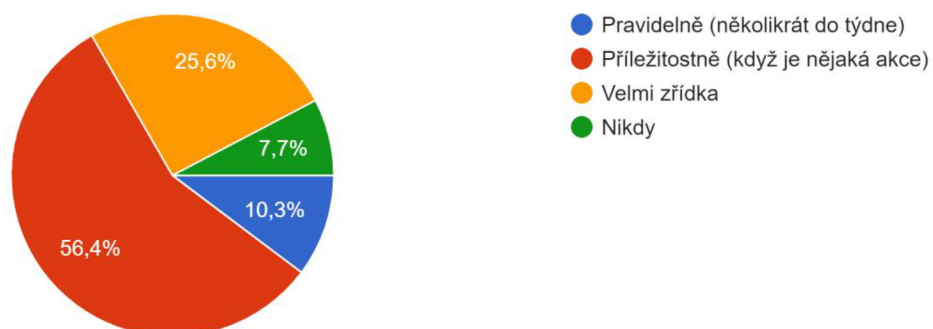


Z uvedeného grafu můžeme inferovat frekvenci konzumace alkoholu mezi našimi respondenty. Získaná data naznačují, že většina dotázaných konzumuje alkohol příležitostně či velmi zřídka, menšina pak užívá alkohol pravidelně a minimum našich respondentů neužívá alkohol nikdy.

Graf číslo 5 – frekvence konzumace alkoholu

Jak často užíváte alkohol ?

39 odpovědí



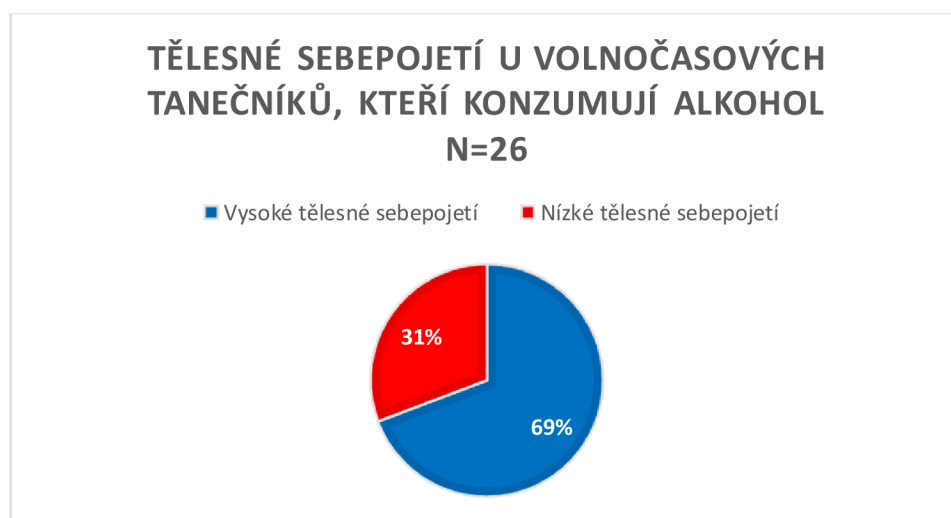
V návaznosti na odpovědi u předchozí otázky jsem vybrala 13 respondentů, kteří odpověděli, že alkohol nepijí nikdy nebo jen velmi zřídka. Zároveň jsem se podívala na výsledky testu tělesné sebeúcty a tělesné atraktivity u těchto vybraných respondentů, abych zjistila, jestli je jejich rozhodnutí ovlivněno i tím, že si jsou sami sebou jistí a nepotřebují žádný další stimulant k tomu jít v klubu či na festivalu tančit. Z výsledku vyplynulo, že 10 respondentů má vysoké tělesné sebepojetí a 3 respondenti mají nižší tělesné sebepojetí.

Graf číslo 6 – tělesné sebepojetí u respondentů, kteří nepijí alkohol



Graf uvedený níže znázorňuje tělesné sebepojetí u vybraných 26 respondentů, kteří v otázce jak často konzumují alkohol, odpověděli buď „pravidelně (několikrát do týdne)“ nebo „příležitostně (když je nějaká akce)“. Z výsledků vyplývá, že 18 respondentů má vysoké tělesné sebepojetí a 8 respondentů má nízké tělesné sebepojetí.

Graf číslo 7 - tělesné sebepojetí u respondentů, kteří užívají alkohol

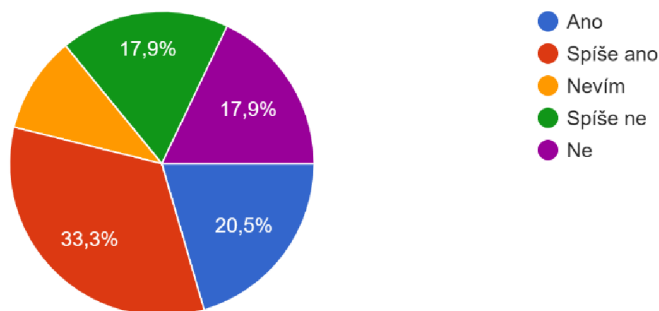


Z tohoto grafu lze zjistit, že dominantní část respondentů vyjadřuje přesvědčení, že jejich schopnost sociální interakce je zlepšena po konzumaci alkoholu. Tato interpretace dat naznačuje, že ve vnímání této vzorkové populace může být alkohol spojován s pozitivními efekty na sociální interakci.

Graf číslo 8 – zvládání sociální interakce po užití alkoholu

Myslím si, že zvládám sociální interakce lépe po užití alkoholu ?

39 odpovědí

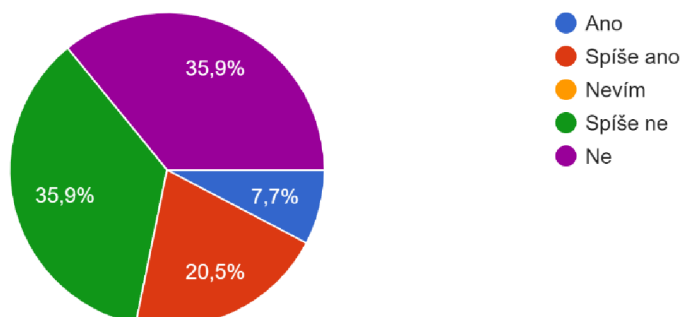


Z analýzy tohoto grafu neočekávaně vyplývá, že většina zkoumaných respondentů nepotřebuje konzumovat alkoholické nápoje jako podnět k účasti na tanečních akcích v klubech nebo na festivalech.

Graf číslo 9 – potřeba užití alkoholu

Potřebuji alkohol k tomu, abych mohl jít tančit v klubu/na festivalu ?

39 odpovědí

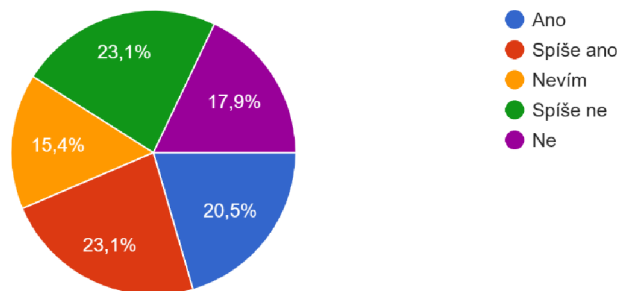


V této fázi dotazníku jsme se ptali, zda respondenti zaznamenávají zvýšení svého pocitu sebevědomí po konzumaci alkoholu. Z analýzy grafu vyplývá, že získané odpovědi se rozprostírají mezi různými možnostmi v podobných poměrech. Tento výsledek naznačuje, že vliv alkoholu na subjektivní pocit sebevědomí je mezi dotazovanými rozmanitý a nejednoznačný.

Graf číslo 10 – pocit většího sebevědomí po užití alkoholu

Cítím se sebevědomější po užití alkoholu ?

39 odpovědí

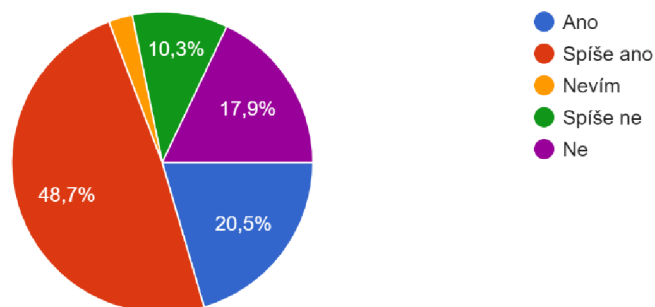


Z analýzy uvedeného grafu je patrné, že významná většina zkoumaných respondentů má přesvědčení, že po konzumaci alkoholu bude lépe schopna relaxovat a uvolnit se ve společenských situacích. Tato interpretace naznačuje, že mezi částí zkoumané populace existuje víra v pozitivní vliv alkoholu na sociální pohodlí a uvolnění.

Graf číslo 11 – uvolnění ve společnosti po užití alkoholu

Myslím si, že se zvládnou lépe uvolnit ve společnosti po užití alkoholu ?

39 odpovědí

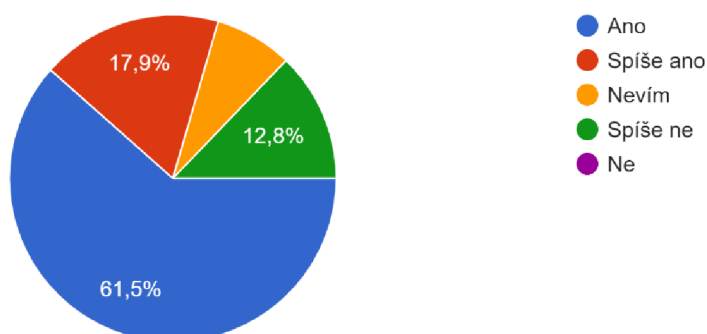


Z uvedených dat je zřejmé, že významná většina zkoumaných respondentů je přesvědčena o své schopnosti účastnit se klubového života nebo festivalových akcí bez nutnosti konzumace alkoholu. Tento výsledek naznačuje, že mezi tímto souborem jedinců existuje důvěra v jejich vlastní schopnost bavit se a sociálně interagovat v podobných situacích i bez přítomnosti alkoholu.

Graf číslo 12 – možnost jít do klubu či na festival střízlivý

Šel/šla bych do klubu/na festival střízlivý/á bez potřeby užití alkoholu ?

39 odpovědí



Dále pak byly respondentům polezeny dvě otevřené otázky v návaznosti na předchozí dotaz (graf číslo 12): **Z jakého důvodu bych do klubu/na festival nešel střízlivý ? / Proč mám potřebu na těchto akcích pít ?**

Odpovědi se velmi často shodovali pointou. Většina odpovídajících má potřebu na těchto akcích pít kvůli tomu, že se více uvolní a cítí se pak lépe ve společnosti.

Zde jsou odcitovány některé z odpovědí:

„Bez alkoholu mě to nebaví.“

„Aby mi mylo jedno, že na mě koukají cizí lidé.“

„Protože si je užiju více a více se uvolním.“

„Patří to k tomu.“

„Vliv okolí.“

„Ve chvíli, kdy nemůžu z nějakého důvodu pít nebo nechci.“

„Necítila bych se tam dobře mezi všemi.“

„Zapadnutí do party k ostatním.“

„Odbourání introvertské stránky sebe sama.“

„Kvůli tomu že nezvládám tolerovat ostatní opilé lidi.“

„Protože jsem uvolněnější a víc v pohodě. Cítím se lépe. Piju tak abych se bavila a nebylo mi špatně.“

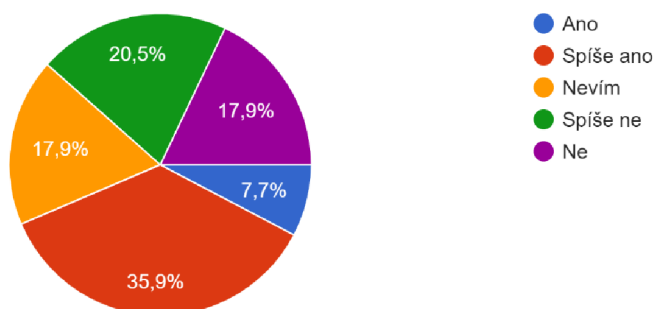
„Na festival bych šel bez problému střízlivý, ale do klubu ne, kvůli většímu uvolnění a "vypnutí".“

„S alkoholem se víc uvolním a víc si to užiju.“

V této části dotazníku jsme se ptali na postoj respondentů k možným sociálním přínosům užívání alkoholu. Opětovně jsme zaznamenali širokou paletu odpovědí, což naznačuje rozmanitost názorů v této oblasti. Tento výsledek poukazuje na variabilitu individuálních perspektiv a postojů respondentů k potenciálním sociálním výhodám spojeným s konzumací alkoholu.

Graf číslo 13– sociální benefity užití alkoholu v klubu či festivalu

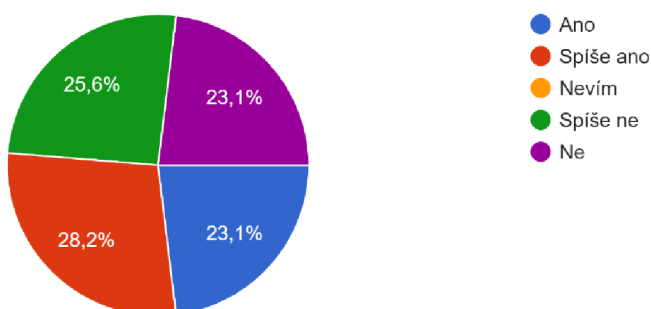
Myslím si, že užití alkohol v klubu/festivalu má pro mě sociální benefity ?
39 odpovědí



V rámci analýzy obrázku číslo 8 jsme pozorovali, že většina respondentů vyjádřila názor, že po konzumaci alkoholu jsou schopni lépe se uvolnit ve společnosti. Nicméně, ve fázi dotazníku, která se týkala představy, že alkohol zlepší jejich taneční schopnosti, se názory respondentů rozdělily téměř rovnoměrně. Zaznamenali jsme, že těsně více respondentů tíhne k názoru, že toto tvrzení je pravdivé.

Graf číslo 14 – zlepšení tanečních schopností po užití alkoholu

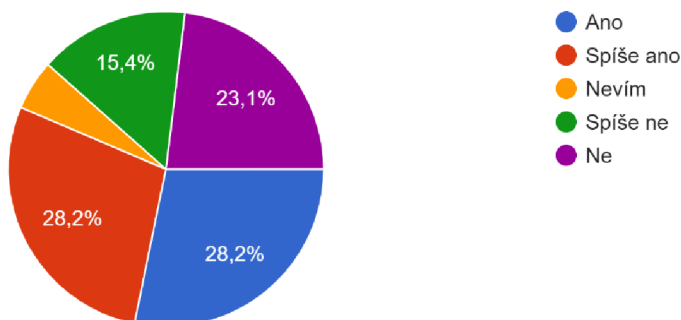
Myslím si, že alkohol mě uvolní a v důsledku toho jsou mé taneční schopnosti lepší..
39 odpovědí



Analýza uvedeného grafu nám umožňuje konstatovat, že dominující část dotázaných respondentů souhlasila s tvrzením, že konzumace alkoholu jim poskytuje větší míru sebevědomí k tomu jít tančit na akcích v klubech či na festivalech spolu s ostatními účastníky.

Graf číslo 15 – užití alkoholu dodává sebevědomí k tančení v klubu a na festivalu

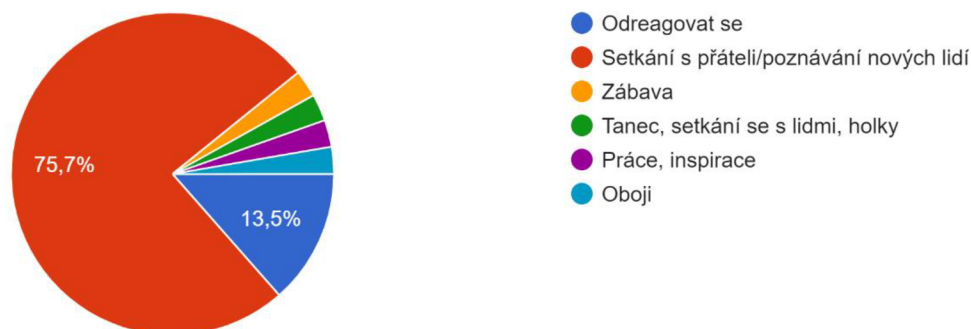
Užití alkoholu mi dodá sebevědomí na to tančit v klubu/festivalu s ostatními lidmi
39 odpovědí



Poslední položená otázka respondentům se týkala jejich motivace k účasti v klubech či na festivalech. Získaná data naznačují, že převažující většina respondentů identifikuje jako hlavní motivaci pro účast socializaci, konkrétně setkávání se s přáteli nebo navazování nových kontaktů. Tato zjištění podtrhují význam sociálního rozměru společenských aktivit jako faktoru, který převažuje nad ostatními možnými motivacemi.

Graf číslo 16 – motivace účasti v klubu či na festivalu

Jaká je má motivace účasti v klubu/na festivalu ?
37 odpovědí



9 DISKUSE

V empirické části této bakalářské práce se zaměřuji na význam alkoholu u mladých dospělých volnočasových tanečnicků v souvislosti s tancem v klubech a na festivalech. Cílem je zjistit, jaké tělesné sebepojetí mají volnočasoví tanečníci, kteří pijí alkohol v klubech a na festivalech. Dalším cílem je získat hlubší vhled do toho, jaký mají vztah k alkoholu volnočasoví tanečníci, kteří chodí do klubů a na festivaly.

9.1 Výzkumné otázky

Jaké tělesné sebepojetí mají volnočasoví tanečníci, kteří pijí alkohol v klubech a na festivalech?

Z anketního šetření byli vybráni volnočasoví tanečníci, kteří v otázce „jak často konzumujete alkohol?“ odpověděli buď „pravidelně (několikrát do týdne)“ nebo „příležitostně (když je nějaká akce)“. Z výsledků dotazníkového šetření, kde byly otázky převzaté od PhDr. Evy Tomešové, Ph.D (části - tělesná atraktivita a tělesné sebepojetí) vyplývá, že 18 respondentů má vysoké tělesné sebepojetí a 8 respondentů má nízké tělesné sebepojetí. Přičemž, když byla respondentům položena anketní otázka „na přímo“, jestli jsou spokojeni sami se sebou, výsledky byli téměř stejné. Tři čtvrtiny respondentů byli spokojeni sami se sebou a zbývající třetina nikoliv. Odchylka od výsledků z dotazníku je pouhých pár procent. Z těchto dat vyplývá, že většina našich volnočasových tanečnicků, kteří konzumují alkohol v klubech a na festivalech mají vysoké (pozitivní) tělesné sebepojetí. Dle studie Scarpa (2011) máme potvrzeno, že jedinci kteří sportují a jsou sociálně aktivní, mají lepší míru tělesného sebepojetí, což nám sedí i na náš výzkumný soubor.

Jaké tělesné sebepojetí mají volnočasoví tanečníci, kteří nepijí alkohol v klubech a na festivalech?

Při zkoumání této výzkumné otázky bylo postupováno stejným způsobem, jako u otázky zmíněné výše. Což znamená, že z anketního šetření byli vybráni volnočasoví tanečníci, kteří v otázce „jak často konzumujete alkohol?“ odpověděli buď „nikdy“ a nebo „velmi zřídka“. Následně jsem se u této skupiny podívala na jejich výsledky z dotazníkového šetření, kde byly otázky převzaté od PhDr. Evy Tomešové, Ph.D (části - tělesná atraktivita a tělesné sebepojetí) z jejichž výsledků vyplynulo, že 10 (77%) respondentů má vysoké tělesné sebepojetí zatímco

pouze 3 (23%) respondenti mají nízké tělesné sebepojetí. Z čehož vyplývá, že velká většina volnočasových tanečníků, kteří nekonzumují alkohol v klubech a na festivalech má vysoké (pozitivní) tělesné sebepojetí.

Jaký mají vztah k alkoholu volnočasoví tanečníci, kteří chodí do klubů a na festivaly?

Této výzkumné otázce byl věnován poměrně velký prostor v anketní části rozeslaného dotazníku. Na začátek bych se opět odrazila od již výše zmíněné otázky k našim volnočasovým tanečníkům a to, „jak často užíváte alkohol?“ Získaná data naznačují, že většina dotázaných konzumuje alkohol příležitostně (56,4%) či velmi zřídka (25,6%), menšina pak užívá alkohol pravidelně (10,3%) a minimum našich respondentů neužívá alkohol nikdy (7,7%). Z čehož vyplývá že velká většina našich respondentů má zdravý vztah k alkoholu, usuzuji tak dle studie Džurové et. al (2015), která při svém výzkumu u alkoholismu u adolescentů zmiňuje, že za alkoholismus je považováno pravidelné užívání alkoholu tedy více než šestkrát do měsíce.

Z výsledků dalších anketních otázek položených volnočasovým tanečníkům je patrné, že dominantní část respondentů vyjadřuje přesvědčení o zlepšení své schopnosti sociální interakce po konzumaci alkoholu. Tento trend naznačuje, že pro tento vzorek respondentů může být alkohol spojován s pozitivními efekty na sociální interakci a přispívat k lepšímu prožitku společenských událostí.

Překvapivým zjištěním je skutečnost, že většina zkoumaných respondentů uvedla, že nepotřebuje konzumovat alkohol jako podnět k účasti na tanečních akcích v klubech nebo na festivalech a byli by schopni jít do klubu či na festival střízliví.

Analýza také ukazuje, že vliv alkoholu na subjektivní pocit sebevědomí je mezi respondenty rozmanitý a nejednoznačný. Zároveň většina respondentů vyjadřuje názor, že alkohol zvyšuje jejich schopnost zrelaxovat se a uvolnit se ve společenských situacích. Toto zjištění naznačuje víru této populace v pozitivní vliv alkoholu na sociální pohodlí a uvolnění.

Z výsledků anketního šetření plyne, že volnočasoví tanečníci, kteří navštěvují kluby a festivaly, vykazují různorodý vztah k alkoholu. Zatímco mnozí pociťují pozitivní vliv alkoholu na sociální interakci a relaxaci ve společnosti, většina z nich nepotřebuje alkohol jako podnět k účasti na tanečních akcích. Toto ukazuje na komplexní vnímání alkoholu v rámci jejich volnočasových aktivit a zdůrazňuje důležitost sociálního aspektu těchto událostí.

9.2 Limity této práce

Výzkum této bakalářské práce byl limitován malým výzkumným vzorkem, jelikož nebylo možné oslovit všechny lidi z Česka, zároveň to byl příležitostný výběr respondentů přes sociální sítě, tudíž data mohou být zkreslená.

10 ZÁVĚRY

Bylo zjištěno, že z 39 respondentů mělo 28 vysoké tělesné sebepojetí a 11 mělo nízké sebepojetí, z čehož vyplývá, že většina dotazovaných mělo kladné mínění o vlastním těle. Užívání alkoholu nemělo souvislost s úrovní tělesného sebepojetí, jelikož v obou skupinách, jak u volnočasových tanečníků, kteří užívali alkohol tak u volnočasových tanečníků, kteří alkohol neužívali, byla míra tělesného sebepojetí v téměř stejném poměru vysokého a nízkého tělesného sebepojetí.

Získaná data z anketní části dotazníků naznačují, že většina respondentů konzumuje alkohol příležitostně či velmi zřídka, což naznačuje zdravý vztah k alkoholu. Z dalších otázek vyplývá, že mnoho respondentů vnímá pozitivní vliv alkoholu na sociální interakce, avšak většina nepotřebuje alkohol jako podnět k účasti na tanečních událostech. Analýza též odhalila, že vliv alkoholu na subjektivní pocit sebevědomí je rozmanitý a nejednoznačný, avšak většina respondentů uvádí zvýšenou schopnost relaxace a uvolnění ve společnosti po jeho užití. Tyto poznatky naznačují komplexní vnímání alkoholu mezi volnočasovými tanečníky.

11 SOUHRN

Tato bakalářská práce se zabývala významem alkoholu u mladých dospělých volnočasových tanečníků v souvislosti s tancem v klubech a na festivalech. První část bakalářské práce se zabývala popisem a definicí témat použitých v této práci. Druhá část této bakalářské práce se zabývala dotazníkovým šetřením u vybraného výzkumného souboru. Byly stanoveny tři výzkumné otázky, 1. Jaké tělesné sebepojetí mají volnočasoví tanečníci, kteří pijí alkohol v klubech a na festivalech?, 2. Jaké tělesné sebepojetí mají volnočasoví tanečníci, kteří nepijí alkohol v klubech a na festivalech ?, 3. Jaký mají vztah k alkoholu volnočasoví tanečníci, kteří chodí do klubů a na festivaly?. Z výsledků vyplynulo, že u otázky číslo 1 a 2 byli odpovědi dosti podobné, tedy že větší část dotazovaných měla vysoké tělesné sebepojetí a menšina dotazovaných měla nízké tělesné sebepojetí. Míra tělesného sebepojetí by tedy neměla mít na konzumaci alkoholu vliv. A z dat posbíraných k otázce číslo 3 vyplynulo, že většina dotazovaných má kladný a zdravý vztah k alkoholu, a že alkohol na těchto akcích užívají především kvůli lepšímu uvolnění se a zrelaxování se.

12 SUMMARY

This thesis explored the importance of alcohol in young adult leisure dancers in relation to dancing in clubs and festivals. The first part of the thesis dealt with the description and definition of the themes used in this thesis. The second part of this bachelor thesis dealt with the questionnaire survey of the selected research population. Three research questions were set, 1. What are the body self-concepts of leisure dancers who drink alcohol in clubs and festivals?, 2. What are the body self-concepts of leisure dancers who do not drink alcohol in clubs and festivals?, 3. What are the attitudes towards alcohol of leisure dancers who go to clubs and festivals? The results showed that for questions 1 and 2, the responses were quite similar, i.e. a majority of the respondents had a high body self-concept and a minority of the respondents had a low body self-concept. Therefore, the level of body self-concept should not affect alcohol consumption. And the data collected for question 3 showed that the majority of the respondents had a positive and healthy attitude towards alcohol and that they mainly used alcohol at these events to help them relax and unwind.

13 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adamcová, A., & Šeráková, H. (2014). *Taneční a pohybová výchova. Společenský tanec:(náměty pro práci s žáky mladšího školního věku)*. Masarykova univerzita.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed). Oxford University Press.
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada publishing a.s.
- Blatný, M. (Ed.). (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (2002) *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guilford Press.
- Cash, T. F. (2012). *Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image*. In Cash, T. F. (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*. Elsevier Academic Press, 334- 342.
- Čížková, K. (2005). *Tanečně-pohybová terapie*. Triton.
- Dzúrová, D., Csémy, L., & Spilková, J. (2015). *Zdravotně rizikové chování mládeže v Česku*. Státní zdravotní ústav.
- Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Karolinum.
- Fialová, L. (2007). *Jak dosáhnout postavy snů*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Fialová, L., & Krch, F. D. (2012). *Pojetí vlastního těla: Zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Fiske, L., Fallon, E. A., Blissmer, B., & Redding, C. A. (2014). Prevalence of body dissatisfaction among United States adults: Review and recommendations for future research. *Eating Behaviors*, 15(3), 357-365. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.04.010>
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image*, 13(4), 67-74. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>
- Grogan, S. (2000). *Body image. Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Grada.
- Havighurst, R. J. (1956). Research on the Developmental-Task Concept. *The School Review*, 64(5), 215-223. <https://doi.org/10.1086/442319>
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). New York: McKay.
- Helson, R., Mitchell, V., & Moane, G. (1984). Personality and patterns of adherence and nonadherence to the social clock. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(5), 1079-1096. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.5.1079>

- Hoare, C. H. (2002). *Erikson on development in adulthood: New insights from the unpublished papers*. Oxford University Press, USA.
- Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Karolinum.
- Kalina, K. (2003). *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Úřad vlády České republiky.
- Králková, L., & Čech, T. (2007). Role tance a působení v irském tanečním souboru v životě člověka a při kultivaci jeho osobnosti.
- Kulka, J. (2008). *Psychologie umění, 2. přepracované a doplněné vydání*. Grada Publishing as.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie (2., aktualizované vydání)*. Grada.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie: 2., aktualizované vydání*. Grada Publishing as.
- Millová, K. (2015). VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE: Promeny lidské psychiky od pocetí po smrt. *Ceskoslovenska Psychologie*, 59(4), 388.
- Mond, J., Mitchison, D., Latner, J., Hay, P., Owen, C., & Rodgers, B. (2013). Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women. *BMC Public Health*, 13(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-920>
- Nešpor, K. (2000). *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Portál, sro.
- Neugarten, B. L., Moore, J. W., & Lowe, J. C. (1965). Age Norms, Age Constraints, and Adult Socialization. *American Journal of Sociology*, 70(6), 710-717. <https://doi.org/10.1086/2242111>
- Odstrčil, P. (2004). *Sportovní tanec*. Grada Publishing as.
- Orsolini, L., St John-Smith, P., McQueen, D., Papanti, D., Corkery, J., & Schifano, F. (2017). Evolutionary Considerations on the Emerging Subculture of the E-psychonauts and the Novel Psychoactive Substances: A Comeback to the Shamanism?. *Current Neuropharmacology*, 15(5), 731-737.
- Patalay, P., Sharpe, H., & Wolpert, M. (2015). Internalising symptoms and body dissatisfaction: Untangling temporal precedence using cross-lagged models in two cohorts. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(11), 1223-1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12415>
- Pearson, A., Macera, M. H., & Follette, V. (2010). *Acceptance and commitment therapy for body image dissatisfaction: A practitioner's guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. New Harbinger Publications
- Rituální tanec. *Psychologie chaosu* [online]. [cit. 2016-03-19]. Dostupné z: <https://www.psychologiechaosu.cz/kvantove-vedomi/ritualni-tanec/>
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada publishing a.s.
- Říčan, P. (2014). *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání (3. vyd)*. Portál.

- Scarpa, S. (2011). Physical self-concept and self-esteem in adolescents and young adults with and without physical disability: The role of sports participation. *European Journal of adapted physical activity*, 4(1).
- Schilder, P. (1935). *The Image and Appearance of the Human Body*. Kegan Paul.
- Stavělová, D. (2001). Tanec jako součást rituálního jazyka. Od folkloru k world music: cesty za vizí: sborník příspěvků z mezinárodního kolokvia. Náměšť nad Oslavou: Městské kulturní středisko.
- Strübel, J., Sabik, N. J., & Tylka, T. L. (2020). Body image and depressive symptoms among transgender and cisgender adults: Examining a model integrating the tripartite influence model and objectification theory. *Body Image*, 35(12), 53-62. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.08.004>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál
- Urban, L., Dubský, J., & Murdza, K. (2011). *Masová komunikace a veřejné mínění*. Grada Publishing as.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Karolinum.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Karolinum.
- Vybíral, Z., & Roubal, J. (Eds.). (2010). *Současná psychoterapie*. Portál.
- Walker, I. (2013). *Výzkumné metody a statistika*. Grada Publishing as.

14 PŘÍLOHY

14.1 Vyjádření etické komise



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 22 .3. 2024 byl projekt bakalářské práce

Autor /hlavní řešitel/: Hana Šeligová
s názvem **Tělesné sebepojetí a užívání alkoholu u volnočasových tanečníků**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 56/2024
dne: 24.4.2024

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc