

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Street dance a jeho vliv na aspekty života z pohledu  
pozitivní psychologie**

Bakalářská práce

**Autor:** Mastráková Kateřina,  
tělesná výchova a matematika se zaměřením na vzdělání

**Vedoucí práce:** Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

**Studijní rok:** 2013/2014

Olomouc 2014

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Kateřina Mastráková

**Název bakalářské práce:** Street dance a jeho vliv na aspekty života z pohledu pozitivní psychologie

**Pracoviště:** Katedra kinantropologie

**Vedoucí práce:** Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2014

### **Abstrakt:**

Práce hledá souvislost mezi tanečním odvětvím street dance a jeho možným vlivem na jednotlivé životní aspekty. V teoretické části se věnuji charakteristice klíčových témat pozitivní psychologie. Dále objasňuje charakteristiku street dance pro snazší pochopení prostředí, ve kterém vznikají jednotlivé taneční styly. Výzkumná část se zaměřuje na zmapování převažujícího typu myšlení a na kvalitu mezilidských vztahů tanečníků. Výzkumný soubor tvoří 68 tanečníků ze 4 tanečních škol. Pro měření byly použity neformalizované inventáře.

**Klíčová slova:** pozitivní psychologie, tanec, street dance, taneční styly

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Kateřina Mastráková

**Title of the bachelor thesis:** Street dance and its influence on aspects of life from the perspective of positive psychology

**Work place:** Department of kinantropology

**Supervisor:** Mgr. Jana Harvanová, Ph.D

**The year of presentation:** 2014

### **Abstract:**

The bachelor thesis is looking for connections between dance category – street dance and its possible influence to each aspect of life. In theoretical part I deal with the characteristics of key topics of positive psychology. In the next point I solve the characteristics of street dance for easier understanding of the environment in which each dancing style is made. The analytic part of the bachelor thesis is focused on mapping of prevailing type of thinking and on quality of interpersonal relationship among dancers. The research group was made by 68 dancers from 4 dancing schools. Unformalized inventories were used for the measuring.

**Key words:** positive psychology, dance, street dance, dance styles

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

Děkuji, za pomoc Mgr. Janě Harvanové, Ph.D, za rady a vedení, kterými přispěla k lepšímu zpracování bakalářské práce. Poděkování patří všem zlínským a olomouckým tanečním skupinám, které mi poskytly prostor pro výzkum a nabídly se pro budoucí spolupráci.

## **PROHLÁŠENÍ**

Prohlašuji tímto, že je tato práce mým autorským dílem, které jsem zpracovala svědomitě a samostatně. Veškeré použité prameny a zdroje jsou řádně citované a uvedené v seznamu literatury.

V Olomouci dne 25. června 2014

.....

## OBSAH

<b>1 ÚVOD</b> .....	7
<b>2 SOUHRN POZNATKŮ</b> .....	8
<b>2.1 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE A JEJÍ ZÁKLADNÍ TÉMATA</b> .....	8
<b>2.1.1 POJETÍ OSOBNÍ POHODY</b> .....	9
<b>2.1.2 EMOCIONALITA</b> .....	14
<b>2.1.3 FLOW, KONCEPT OPTIMÁLNÍHO PROŽÍVÁNÍ</b> .....	17
<b>2.1.4 MYŠLENÍ</b> .....	18
<b>2.1.5 MEZILIDSKÉ VZTAHY</b> .....	20
<b>2.2 STREET DANCE</b> .....	23
<b>2.2.1 TANEC OBECNĚ</b> .....	23
<b>2.2.2 TERAPEUTICKÉ VYUŽITÍ TANCE</b> .....	24
<b>2.2.3 KULTURA HIP HOP A STREET DANCE</b> .....	25
<b>2.2.4 TANEČNÍ STYLY STREET DANCE</b> .....	25
<b>2.2.5 SPECIFICKÉ DRUHY STREET DANCE</b> .....	32
<b>3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE</b> .....	34
<b>4 METODIKA</b> .....	35
<b>4.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU</b> .....	35
<b>4.2 VÝZKUMNÉ METODY</b> .....	35
<b>5 VÝSLEDKY A DISKUZE</b> .....	37
<b>5.1 JAKÝ ZPŮSOB MYŠLENÍ Z HLEDISKA POZITIVITY A NEGATIVITY PŘEVLÁDÁ U TANEČNÍKŮ V TANEČNÍCH SKUPINÁCH?</b> .....	37
<b>5.2 JAKÁ JE KVALITA MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ U TANEČNÍKŮ V TANEČNÍCH SKUPINÁCH?</b> .....	40
<b>7 SOUHRN</b> .....	44
<b>8 SUMMARY</b> .....	46
<b>9 REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....	48
<b>10 SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	54

# 1 ÚVOD

Pozitivní psychologie je věda zabývající se kladnými psychologickými jevy, které nás obklopují. Slezáčková (2012) také zdůrazňuje, že doposud v psychologii převažoval přístup negativně zaměřený a studium pozitivních aspektů bylo zanedbáno a nebyl pro něj vytvořen dostatečný prostor. Pozitivní psychologie tak usiluje o to, aby se z tohoto oboru stala uznávaná součást světové psychologie 21. století.

Jeden z českých uznávaných psychologů, zabývající se pozitivní psychologií, Křivohlavý (2010), zmiňuje, že pozitivní psychologie není vynálezem třetího tisíciletí, ale je naší součástí už od nepaměti.

Pozitivní psychologii nemůžeme jednoznačně charakterizovat. Můžeme však říci, že v dnešní uspěchané době se postupně vytrácí pojmy jako radost, naděje, odpuštění a mnoho z dalších základních součástí života.

Již 15 let se aktivně věnuji tanci na pozici trenérky i žáka, sleduji vývoj všech kolem sebe, snažím se poznat jejich osobnosti a kvalitu života. Ráda bych změnila i svůj osobní pohled, a přestože jsem studentkou tělesné kultury, nechci se zabývat pouze zkoumáním působení aktivity z pohledu kondiční a fyziologické stránky, ale zajímá mě i působení tance na mentalitu a duševní stav člověka. Tanec považujeme za tělesný a duševní projev, kterým vyjadřujeme své pocity, postoje a myšlenky. Za určitou dobu se mi naskytla možnost vnímat spojitosti mezi člověkem a působením tance na osobnost a chtěla bych s nimi seznámit osoby, které se snaží najít cokoliv, v čem se odráží životní aspekty z hlediska pozitivní psychologie.

## 2 SOUHRN POZNATKŮ

### 2.1 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE A JEJÍ ZÁKLADNÍ TÉMATA

Pozitivní psychologie je součástí psychologie. Psychologie je věda a ta vyžaduje kontrolu teorie proti důkazům. Je to vědecké studium toho, co dělá život takovým, že stojí za to ho žít. Je to výzva pro psychologickou vědu a praxi. Definice pozitivní psychologie nikde neříká ani nenaznačuje, že by se v psychologii měly ignorovat nebo zamítnout skutečné problémy, s kterými mají lidé zkušenost. Nikde se neříká ani nenaznačuje, že zbytek psychologie je třeba zlikvidovat nebo vyměnit. Hodnotu pozitivní psychologie je třeba hlavně doplnit a rozšířit z hlediska problémů zaměřených na psychologii (Peterson, 2008).

Definice pozitivní a negativní psychologie závisí na tom, kterým směrem nahlížíme. Pokud radost považujeme za součást pozitivní psychologie, potom jejím negativem bude smutek, spadající do psychologie negativní. Z toho můžeme usoudit, že pozitivní psychologie se soustřeďuje na kladné psychologické jevy jako duševní zdraví, radost, síla atp. (Křivohlavý, 2010).

„Jednou z hlavních myšlenek pozitivní psychologie a z ní vyplývajícího terapeutického přístupu je tedy předpoklad, že právě skrze cílenou orientaci na to, co je v životě člověka zdravé, nosné a funkční, lze posílit mechanismy zvládnání těch situací a úkolů, které jsou obtížné, konfliktní a náročné“ (Slezáčková, 2012, 21).

Složka pozitivní psychologie na subjektivní úrovni je o hodnotných subjektivních zážitcích jako pohoda, spokojenost, vnitřní uspokojení (v minulosti) a naděje a štěstí (pro budoucnost). Na úrovni individuální je to o vlastních pozitivních vlastnostech jako např. kapacita pro lásku a práci, odvaha, interpersonální dovednosti, estetické cítění, vytrvalost, odpouštění, originalita, spiritualita, nadání a moudrost. Další složky pozitivní psychologie lze charakterizovat ještě na skupinové úrovni, kam řadíme občanské instituce a ctnosti, které vedou jedince k lepšímu občanství. Patří sem zdvořilost, umírněnost, altruismus, tolerance, atd. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitivní psychologie se snaží o to, aby se lidé cítili šťastní, s pomocí současných technik psychologické péče. Cílem pozitivní psychologie je překonat tradiční zájem ze strany psychologických profesí o negativní stavy (neurózy, psychózy, poruchy různých druhů). Pozitivní psychologie se pokouší i na psychologické stavy, které jsou označovány jako radostné, prosperující, plné expresivní pohody a štěstí, aplikovat stejnou míru vědecké přesnosti jako na duševní poruchy (Binkley, 2011).



Pozitivní psychologie se po letech stává nepřehlédnutelnou součástí současné psychologie. Zvyšující se počet organizovaných akcí svědčí o stoupajícím zájmu psychologů o studium kladných aspektů lidské existence. Tohle mladé a živě se budující myšlenkové hnutí vytváří širokou základnu a nabízí možnosti v psychoterapii, výchově nebo vzdělání (Slezáčková, 2012).

Podle Křivohlavého (2010) můžeme pozitivní psychologii rozdělit do podsložek podle témat, kterými se tato věda zabývá. Mohou se týkat kognitivní oblasti týkající se myšlení (např. naděje, optimismus, životní pohoda, tvořivost), oblasti emocionálního života (kladné sebeoceňování, flow, nadějně zvládání emocionálních problémů), oblasti mezilidských vztahů mezi lidmi (např. odpouštění, morální motivace) nebo oblasti pro řešení konfliktů a životních problémů (např. humor, hledání smysluplnosti života). Nelze přehlédnout oblast speciálních přístupů jedince k životu.

Z uvedených témat jsem si pro mou práci vybrala nejčastěji prezentovaná témata, která by mohla částečně souviset s mým výzkumem, a která budou sloužit čtenáři pro pochopení a přiblížení k tématice nevyčerpávajícím způsobem pro čtenáře.

## **2.1.1 POJETÍ OSOBNÍ POHODY**

### **WELL-BEING**

Jak víme, mnoho teoretiků se zabývalo pozitivními stránkami života, ale až v 80. letech 20. století byl vymezen pojem osobní pohoda a s tím i nově vzniklá psychologická disciplína, tzv. psychologie osobní pohody (Blatný, 2010).

Podle Blatného (2010, 198) „Osobní pohoda je poměrně jednoduše definována jako dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem“.

V každodenním životě lidé reagují na události s různými příjemnými nebo nepříjemnými emocemi. Lidé jsou schopni odrážet svůj život jako celek až po určitém časovém období a posoudit tak jejich úroveň štěstí nebo osobní pohody. Téma subjektivní pohody poutá pozornost vědců již po více než tři desetiletí. Tím, že zkoumají, co je "dobrý život" na individuální úrovni a dělají závěry, co je "dobrý život" pro populaci, vytvářejí mnoho dalších disciplín po boku psychologie (Larsen, 2009).

Nelze opomenout součást životní pohody, životní spokojenost. Můžeme ji vyjádřit odpovědí na otázku: "Jak jsi spokojen se svým životem?". Odpověď se pravděpodobně skládá

nejen z okamžitých pozitivních emocí po odečtu negativních, ale zahrnuje i momentální pocity spojené s hodnocením, jaký byl jeho život doposud. Tento typ otázky je odlišný, neptáme se na pocity. Snažíme se apelovat na více reflexní a hodnotící odpověď týkající se prožitého života (Jayawickreme, Forgeard, & Seligman, 2012).

## **KVALITA ŽIVOTA**

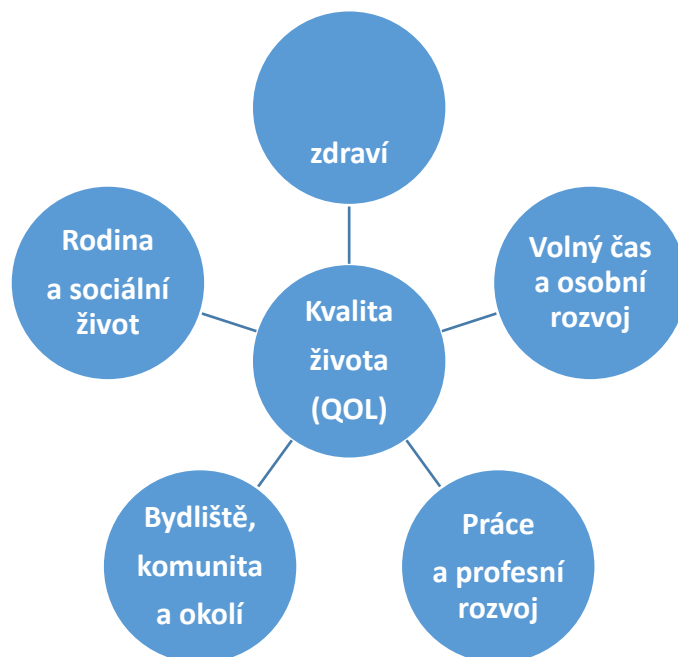
Křivohlavý (2002, 162) uvádí definici pojmu podle etymologického slovníku „...slovo 'kvalita' je odvozeno od latinského základu 'qualitas' - kvalita - či 'qualis' - jaký (viz slovo 'kvalifikace' odvozené od tohoto základu)“.

Kvalitu života dokážeme ohodnotit tak, že se zeptáme sami sebe, co pokládáme za kvalitní. Každý člověk si pod pojmem „kvalitní“ představí něco jiného. Čemukoliv, co pro nás v životě něco znamená, přikládáme různou hodnotu. Dá se o tom uvažovat jako o vícedimenzionálním fenoménu zahrnující rozměr v odvětví biologickém, psychologickém, sociálním, kulturním, etickém i ekonomickém (Slezáčková, 2012).

„Podle světové organizace WHO je kvalita života definována jako to, jak člověk vnímá svoji pozici v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému, přičemž se přihlíží k jeho cílům, očekáváním a normám“ (in Slezáčková, 2012, 23).

Zkoumání života bylo třeba modernizovat, protože nelze hledět pouze na jeho délku, tzv. střední délku života. Za posledních 20 let přibylo množství poznatků o kvalitě života, které dokazují, že je třeba zahrnout i determinanty psychologické, sociální, ekonomické atp., které se vztahují ke zdraví. Nelze pominout ani vymezené zaměření na sociální činnosti, zdraví, rodinu, sociální vztahy, podmínky života, práce atd. (Kebza, 2005).

„Všechny následující teorie a mody kvality života mají společné to, že představují komplexní pohled na QOL, postihující nejen podmínky života člověka ve smyslu vnějšího prostředí (zejména materiálního, sociálního, přírodního a kulturního), ale postihují i dimenze vnitřní (psychologické a emocionální)“ (Heřmanová, 2012, 86).



Obrázek 1. Model kvality života armády Kanady (Anonymous, 2004).

K zřejmě nejznámějším a nejvíce citovaným patří model vyvinutý Centrem pro podporu zdraví při Univerzitě Toronto v Kanadě. Tento vícerozměrný model vychází z holistického pojetí kvality života a zahrnuje tři základní domény a devět dílčích domén. Skutečná kvalita života u konkrétního jedince je určena osobním významem jednotlivých domén a rozsahem, v jakém u něj dochází k jejich naplňování v reálném životě. Zdůrazňovány jsou možnosti, příležitosti a omezení, které každý člověk ve svém životě má a tyto jsou odrazem interakce mezi ním a prostředím. Obdobný model publikoval již v roce 1978 J. C. Flanagan (Svobodová, 2008, 134).

## ZDRAVÍ

Zdraví pokládáme za jednu z nejdůležitějších součástí života, a tedy i jako podmínku života kvalitního. Subjektivní i objektivní kvalitu života tedy lze zlepšovat vnímáním našeho zdraví, ať už se jedná o zdraví duševní nebo fyzické. Za determinant pokládáme to, jak daná osoba vnímá zdraví a nemoc (Heřmanová, 2012).

„Nyní již existuje množství vědeckých důkazů svědčících o tom, že pocit štěstí a spokojenost se životem ovlivňují zdraví. Lidé, kteří jsou šťastnější, nejenže s menší pravděpodobností onemocní, ale když už skutečně ochoří, tak si stěžují na menší množství příznaků nemoci než lidé méně šťastní“ (Slezáčková, 2012, 141).

Také v Harvardské publikaci Zdraví (Pennsylvania, 2008) potvrzují, že zastánci pozitivní psychologie mají tendenci citovat studie, které ukazují, že optimisté nebo šťastní lidé jsou zdravější, úspěšnější, a žijí déle než ostatní lidé.

## **ROZDĚLENÍ TEORIE ZDRAVÍ**

Podle Křivohlavého (2003) lze zdraví rozdělit podle toho, jak jej lze chápat. Zda je pro nás zdraví prostředkem k vytyčenému cíli nebo je to samotný cíl. Rozdělil teorie lze následovně:

1. Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly

Zdraví je zde chápáno jako určitá síla pomáhající nám překonat nástrahy a těžkosti. Člověk může mít různé množství této síly. Pokud jí má více, snadněji se mu pak překonávají překážky.

2. Zdraví jako metafyzická síla

Člověk s metafyzickým typem zdraví pojímá zdraví jako možnost dosáhnout vyšších cílů. Zdraví i přes tlak negativních podmínek lépe neboli pozitivně ovlivňuje zvládání životních problémů (tzv. realizace potencionálu s možnou vnitřní duševní silou).

3. Individuální zdroje zdraví

Člověk jako individuum chápe životní překážky jako výzvy, kterým lze s vnitřní silou odolávat.

4. Zdraví jako schopnost adaptace

Adaptace, jako vlastnost přizpůsobovat, patří mezi charakteristiky lidí a dá se považovat i za základ zdraví. Dokážeme zvládat nepříznivé situace a přizpůsobovat se jim.

5. Zdraví jako schopnost dobrého fungování

Velkou roli v tomhle odvětví má pojem „fitness“, který je často překládán jako dobrá kondice, být schopen tělesné či duševní aktivity.

6. Zdraví jako zboží

Hlavní roli zde sehrávají věci, díky kterým si lze zdraví koupit. Týká se to léčiv nebo lékařských zákroků. Negativem tohoto přístupu je zanedbání vlastní péče o zdraví a očekávání zákroku druhé osoby. Člověk chápe špatně pojem zdraví a pokládá ho za nějakou životní jistotu, kterou po možné ztrátě jde zase nahradit.

7. Zdraví jako ideál

Za jednu z nejvýznamnějších definic zdraví Křivohlavý (2003) jmenuje definici od Světové zdravotnické organizace, která charakterizuje stav zdraví a ideálu.

„Health is a state of complete psychical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity.“

„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen v nepřítomnosti nemoci a neduživosti“ (in Křivohlavý, 2003, 37).

Pro podporu zdraví a pozitivní psychologie je důležité se zaměřit na pozitivní mentální zdraví, posilující zdroj včetně psychologických prostředků a dovedností, nezbytných pro lidské naplnění a životní pohodu. Aktivity a programy, které podporují pozitivní duševní zdraví, pomáhají předcházet duševním nemocem. Tak si pozitivní psychologie zaslouží místo v oblasti podpory zdraví. Teorie a metody pro podporu zdraví mohou zvýšit důraz na pozitivní psychologii s cílem zlepšit duševní zdraví pro celou populaci (Kobau, et al., 2011).

## **RADOST**

Podle Křivohlavého (2010, 67). „...je radost definována jako emoce velkého potěšení a štěstí, případně jako stav štěstí a blaženosti, způsobený tím, že se stalo něco dobrého a uspokojivého“

Je mnoho způsobů, jak můžeme o radosti uvažovat. O radosti je vedeno mnoho filozofických úvah, lze o ní hovořit i obecně z vlastních zkušeností a dojmů a dá se také studovat empiricky. Radost bezpodmínečně patří do pozitivní psychologie a do určité míry ji lze považovat za ukazatele pozitivních záležitostí. Je klasickým příkladem kladné emoce. Pozitivní emoce totiž zvládnou vytvořit dobré fungování člověka, jeho aktivitu a jednání. Z pohledu fyziologického se u negativních emocí (strach, smutek, bolest, vztek) pozorují stejné změny srdeční frekvence, teploty, jako u projevů pozitivních emocí. Nelze říct, že projev smutku bude projev nedostatku radosti, nebo láska nedostatkem nenávisti. Potkáme se s přesvědčením, že neexistuje převaha pozitivních emocí nad negativními, jde o jejich vyrovnanost, což je podstatné pro pocit celkové pohody (well-being) (Křivohlavý, 2010).

Častým tématem diskuzí je, které druhy činností mohou zlepšit život. Jsou zmiňovány hry, pohybové aktivity, umění a kterékoliv společenské aktivity. Opakovaně je zdůrazňováno, že kvalita zkušeností, získávaná těmito činnostmi, je důležitá pro dosažení radosti a štěstí. Odborníci se shodují, že fyzická aktivita hraje významnou roli při zlepšování kvality života a zdraví. Několik jedinců počítá jogging, jízdu na kole nebo činnosti, při kterých se zapotí, jako

to, co dělají hlavně pro radost. Činnosti, které nabízejí doprovodné pocity kompetence, účinnosti a vítězství jsou neméně důležité (Chavez, 1992).

Na radost a další pozitivní stavy, jako je např. flow, postupně navazuje štěstí. Štěstí je pozitivní nebo příjemný emocionální stav, který je subjektivně definovaný pro každou osobu jinak (Malik & Singh, 2012).

Slezáčková (2012) se v samostatné kapitole radosti nevěnuje. Její pozornost se soustřeďuje hlavně na štěstí. Definuje ho jako příjemný a jedinci prospěšný proces, který přímo souvisí se stránkami života. Štěstí se týká našeho aktuálního pocitu a má mnoho podob. Od dobrého naladění a radosti přes uspokojení až k dojetí.

## **SEBEOCENĚNÍ**

Ještě nedávno neznámý pojem pro širší publikum, z anglického termínu „self-esteem“, v překladu sebehodnocení. Jsou to hodnoty, které každý z nás přisuzuje sám sobě. Jeden z faktorů zvyšující naši sebedůvěru. I když je velice ovlivněn kulturou, do značné míry je v psychoterapii hodnocen velice kladně (Křivohlavý, 2010).

Sebeúcta nebo sebeocenění zahrnuje vlastní subjektivní hodnocení sebe sama, do určité míry pozitivní nebo negativní. Je to reflexivní postoj, který je výsledkem pohledu na sebe jako předmět hodnocení. Sebevědomí odráží, do jaké míry má člověk rád sám sebe, nebo do jaké míry o sobě člověk uvažuje pozitivně nebo negativně. To představuje celkovou hodnotu, kterou jedinec klade na sebe jako osobu a jeho názor o své adekvátnosti (Kundu & Rani, 2007).

### **2.1.2 EMOCIONALITA**

#### **CHARAKTERISTIKA EMOCÍ**

Czako, Seemannová a Bratská (1982) uvádí, že spousta teoretiků, zabývajících se principy vzniku emocí, zmiňuje převážně fyziologické, biochemické, chemické nebo hormonální mechanismy, ale to bohužel psychologickému odvětví nepostačuje. Z psychologického hlediska je třeba nahromadit všechny klinické a experimentální poznatky, které by umožnili lépe pochopit zákonitosti tohoto psychického jevu. Pro psychology přijatelná teorie emocí by měla v konečném důsledku přesně definovat tento pojem a všestranně analyzovat význam

emocí pro život člověka. Posledním, co by mělo být zmíněno, jsou organické základy pro vznik a popsání centrálních a periferních mechanismů.

„Emócie sú integrálnou zložkou zložitého komplexu psychických prejavov človeka, ktorý žije, pracuje, je aktívny vo svojom prostredí, v pomienkach svojho spoločenského bytia“ (Czako, 1982, 16).

Už Křivohlavý (2010) zdůrazňuje, že Lazarus jako první poukázal na vznik emocí po uvědomění vztahu, který nastane nebo existuje mezi jedincem a tím co se děje.

„Naznačil tak prvořadou důležitost na jedné straně časového sledu události a emocionální odpovědi, na druhé straně vztah mezi smysluplností dění a zrodem emocí. Tento vztah nazval 'adaptačním setkáním'“ (Křivohlavý, 2010, 67).

Lidé si příliš neuvědomují, co přesně emoce charakterizují, protože většinou zaznamenávají jen emoční stavy. I emoční stavy krátce trvající dokážeme vnímat, pokud dosáhnou určité intenzity. Nejsme si ale plně vědomi, že i v každodenním životě, kdy se zdá být všechno bez problémů, vše v souladu a s očekáváním, jsme emocionálně aktivní ve smyslu tzv. „neutrálních emocí“. Nazveme to stavem určité spokojenosti, klidu a jistoty. Ačkoliv pro psychology jsou intenzivnější projevy emocí zajímavější. Čím silnější změny pro člověka, tím silnější projev. Pro objekt je velmi obtížné se dostat zase zpět, do stavu emocionální vyrovnanosti. Rychlé a pozitivní emoce totiž nepřevládají dlouho, rychle vyprchávají. Kdežto špatné emoce přetrvávají déle. Tzv. emoční systém se skládá z komponentů, které jsou součástí psychických jevů. Je to:

- Podnětová situace - je opět mnoho teoretiků a každý z nich nabízí jiné ohodnocení podnětové situace. Lze se setkat s teorií vztahující se k fyziologické reakci, zabývající se kulturní podmíněností, sociálními funkcemi, motivační rolí emocí atp.
- Vědomý prožitek – setkáváme se s pozitivním nebo negativním laděním
- Fyziologická aktivace – projev stavu těla na autonomní nervový systém a reakce žláz s vnitřní sekrecí
- Chování – vyvoláno emocemi

(Slaměník, 2011)

„Emoce vzniká tehdy, když se událost dotýká jeho cílů. Dále, pokud jsou události v souladu s cíli jedince, vznikají pozitivní emoce...událost může být posuzována z hlediska jiných lidí, nakolik je činí šťastnými, nebo nakolik jim škodí a ubližuje, a podle toho se odvíjí emoční reakce“ (Slaměník, 2011, 16).

Někteří autoři spatřují emoce jako faktor v organizovaném systému, ale bývá tomu i naopak. Dost autorů také ignoruje jednu z důležitých částí, a to zážitkovou stránku emocí. Emoce by měly obsahovat 3 složky:

1. zážitkovou stránku, tedy vnitřní
2. vnější stránku, která je možná zpozorovat
3. fyziologické změny

Hlavní vnitřní strukturu emocí tvoří počitek a cit. Počitek pokládáme za jednoduchý vjem vznikající podrážděním některého čidla. I city vznikají na základě kontaktů organismu s vnějším okolím, ale musí být silné do té míry, že na ně reaguje vnitřní nebo i vnější aktivita organismu, kde si pod pojmem vnější aktivita představujeme hlavně chování (Machač, Macháčová, & Hoskovec, 1985).

O emocích je známo dost, ale u pozitivních emocí a také zdraví je tomu naopak. Optimismus a pozitivní závazek jsou chápány jako důležitý ochranný faktor ve zdraví a životní pohodě, což naznačuje důležitost souvisejících pozitivních emocí. Bohužel odraz všech mechanismů, kde by se mohly pozitivní emoce odrážet na našem zdraví, nebyl důkladně prozkoumán. Nicméně stále více důkazů poukazuje na to, že pozitivní emoce mohou chránit naše zdraví (Richman, a další, 2005).

## **EMOCE A TĚLO**

Allison F. Winters (2008) v časopise pro americkou taneční organizaci zmiňuje, že bylo zatím provedeno opravdu málo výzkumů na tohle téma a většina byla zaměřena převážně na vztah mezi výrazy tváře a rozpoznatelností emocí. I zde nalézáme zmínku, že přeci jen s lidskými emocemi částečně souvisí i řeč těla a hraje roli v emocionálních zkušenostech. Ale ve skutečnosti naznačují, že pokud jsou výrazy v obličeji a emocionální řeč našeho těla ve sporu, brání rozpoznatelnosti emocí. Pro lidi je prozatím velice obtížné číst řeč těla. Emoce takhle vyjádřené jsou pro ně zatím velice zkreslené oproti tomu, co vyčtou z výrazu. Čtení emocí se i tak zdá být nezbytnou součástí našeho smyslového vnímání. Velice zajímavou myšlenkou je výzkum zabývající se dokonce vlivem fyzického postoje na něčí náladu. Už víme, že tělo a emoce jsou vzájemně propojeny a na tomto základě vznikla i taneční/pohybová terapie.



### 2.1.3 FLOW, KONCEPT OPTIMÁLNÍHO PROŽÍVÁNÍ

Z anglického překladu téci. Tak, jako voda může přetéct nebo vše pohlcovat při povodních, i člověk může nalézt takovou aktivitu, která ho naprosto pohltní. Takové činnosti jsou výzvou, kterou musíme vyzkoušet, přesahují naše dovednosti i schopnosti. Všechno zbytečné jde bokem z naší mysli. Čas, okolí a často i povědomí o sobě samých se ztrácí (Křivohlavý, 2010).

Z českých synonym můžeme vybírat ze slov zaujetí, ponoření nebo právě optimální prožívání. Tento prožitek většinou doprovází pocit radosti. Podporuje naši tvořivost, sebevědomí a rozvíjí naše schopnosti. Stav mimo naši mysl, kdy se v paměti můžeme vracet do minulosti nebo naopak naše mysl přemýšlí pár kroků do budoucna a my přemýšlíme, co nás potká zítra (Slezáčková, 2012).

Kelley (2004), zabývající se mentálním zdravím a pozitivní psychologií adolescentů, vidí flow jako vrozený inteligenční proces, který se automaticky spustí za předpokladu, že naše mysl je čistá a vyrovnaná. Kromě čisté hlavy zážitek flow vyžaduje dovednosti, soustředěnost a vytrvalost. K dosažení správné intenzity je zapotřebí vyrovnat vnitřní a vnější faktory jedince. Poté už může docházet k automatickému optimálnímu prožívání bez námahy.

Sport, hry a další aktivity, které poskytují cíle a jejich zpětné vazby, podporují optimální prožívání natolik, že vytvoří struktury, které s velkou pravděpodobností pomohou jedinci prožívat flow v jakékoliv činnosti. Podobně jako u opačného případu, v závislosti na historii aktivit jedince. Pokud budeme vyvíjet činnost, která v nás nevzbuzuje zájem, je možné, že se u nás projeví příznaky nudy až úzkostlivosti (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005).

## 2.1.4 MYŠLENÍ

Veškeré emocionální prožívání je ovlivněno procesy myšlení. V následující kapitole si stručně shrneme oba způsoby myšlení.

### OPTIMISMUS A PESIMISMUS

Už od antiky rozeznáváme hluboké poznání a jsme si vědomi, že změny v našem životě mohou mít různý charakter. Dopracováváme se k tomu, co je pro nás dobré a co zlé z hlediska toho, jak reagují naše emoce. V psychologii se našla souvislost mezi těmito pojmy a nadějí či beznadějí (Křivohlavý, 2012).

V původní formulaci je optimismus definován jako stabilní predispozice k domnívání se, že se stane dobrá věc spíše než špatná. Dispoziční optimismus byl koncipován jako jednotný znak představující jediné bipolární kontinuum, s optimismem na jednom konci spektra a pesimismem na straně druhé. Jeden způsob, jehož prostřednictvím optimismus ovlivňuje psychický a fyzický pocit pohody, je ten, že jedince zapojí do pozitivní reinterpretace. Určitý druh zvládání, tj. uvedení problému v nejlepším možném světle a hledání skrytých výhod, pokud se střetneme s obtížemi (Bryant & Cvengros, 2004).

„Hovoříme nejen o naději a beznaději, ale i o optimismu. Přitom o člověku, který si myslí, že to dopadne dobře, mluvíme jako o optimistovi. O tom, kdo si myslí, že to dopadne špatně, říkáme, že je to pesimista“ (Křivohlavý, 2012, 19).

Rozlišujeme dva typy optimismu. Ten, který je každému z nás předurčen, a to vrozený optimismus, jehož míru nelze ovlivnit. Druhý typ je tzv. naučený optimismus, kterým do nějaké míry můžeme změnit pesimistický způsob myšlení. Ačkoliv není jednoduché manipulovat s vlastním přesvědčením, každému přeučnému jedinci to ulehčí překonávání nepřízní. Optimismus přispívá k lepšímu zvládání stresových situací, pomáhá předejít depresi a úzkosti a také je to jeden z aspektů kladně související se zdravím a kvalitou života (Slezáčková, 2012).

V některých případech se pesimismus může stát důležitým komponentem pro boj s úzkostí. Jedinci mohou využít negativního myšlení jako obranné strategie pro překonání úzkosti. Výsledek je stejně účinný jako pro ty, kteří mají optimistický přístup. Nízké očekávání a přemýšlení o negativních možnostech pomáhá snížit úzkost. Pro některé to může vést k pozitivní změně. Tak se pozitivní cesta vyvíjí také z pesimistické chování (La Torre, 2007).

## NADĚJE

Se slovem naděje se potýkáme už od nepaměti. Opravdová naděje je něčím vzácným a velkým a doposud jsme se s ní setkávali převážně ve filozofické sekci, přestože každý člověk žije život s určitou nadějí a nadějným očekáváním. Psychologické slovníky to pokládají za emoční postoj s příznivým očekáváním. Naděje je chápána jako aktivita mířící k cíli, s kterou se denně setkáváme, protože naše činnosti nebo aktivity mají vždy určitý cíl. Jde převážně o to, co je podstatou naší činnosti a vše je podmíněno tzv. motivační složkou. Často se můžeme setkat se situací, kdy naše naděje ohrozí překážky, které snižují sílu naší naděje. Jedna z příčin se týká negativních emocí. Zklamání, které se pravděpodobně postupně akumuluje přes nadlimitní množství negativismu, může vést až k naprosté apatii. Naprosto nulový zájem, člověku se naprosto nic nedaří, úroveň radosti je na nule. Tento stav můžeme posilovat, a poté bude naděje zobrazovat protiklad obav a strachu. Je všeobecně známo, že určité množství vzrušení působí kladně, ale překročí-li tato míra hranici, dochází k drastickému snížení výkonu. Vyšší míra obav a strachu snižuje naši výkonnost, snižuje kvalitu a kvantitu vykonané práce. To dopadá i na naše sebepojetí. Je třeba zvyšovat i naše vlastní úsudky o pravděpodobné úspěšnosti. Uvádí se, že pro lidi trpící psychickými problémy jako jsou úzkost, deprese nebo obecně dysforie a snížená životní naděje, se doporučuje do života zařadit tělesné cvičení. Tělesné cvičení pozitivně působí na změny nálad a snižuje také vnitřní napětí. Tento typ léčby se samozřejmě zapojuje i do zlepšování životní kvality a zdraví. Naděje se ukázala jako důležitý aspekt pro pozitivní psychologii (Křivohlavý, 2010).

Naděje byla popsána jako životní síla. Budeme-li žít život postrádající nadějí, budeme žít život, který nebude fungovat nebo bude neuspokojující. Není divu, že výzkum ukázal, že naděje pozitivně ovlivňuje jak fyzické, tak i psychické zdraví. Naděje je inspirací pro akci i odvahu a dláždí cestu pro realizaci snů, ať už jednoduchých nebo zvláštních (Ward & Wampler, 2010).

Je důležité poznamenat, že naděje sice odráží naše představy, ale ne nutně v realitě. Subjektivní zážitek naděje nevyžaduje, aby konkrétní cesty existovaly. Ani myšlenky se nemusí shodovat s realitou. Je teoreticky možné, aby jedinec dosáhl vysoké naděje a přesto nedosáhl svého cíle. Nicméně naděje poskytuje jedinci kognitivní základy, které jsou nezbytné pro pokračování v cestě za účelem úspěšného splnění jeho cílů (Feldman, Rand, & Kahle-Wroblewski, 2009).

### **2.1.5 MEZILIDSKÉ VZTAHY**

Člověk je sociální bytost, pro kterou jsou interpersonální vztahy nezbytnou součástí života. Základem pro interpersonální vztahy jsou minimálně dva lidé, kteří na sebe vzájemně působí a zanechávají určitou stopu, ať už příjemného nebo nepříjemného dojmu, budoucího setkávání se nebo nepokračování v této interakci. Vztah je již nabytá vazba mezi dvěma lidmi, která má svou historii a svůj charakter (Slaměník, 2011).

Nelze pochybovat o účinku kvalitních mezilidských vztahů na naši životní spokojenost. Ať máme sebevíc navázaných vztahů, je třeba si uvědomit, že ne všechny vztahy jsou zárukou pocitu radosti. Mnoho atributů rozhoduje o kvalitě našich vztahů. Záleží, zda sami do vztahu něco vkládáme, jak k němu obecně přistupujeme a hlavně, zda o něj pečujeme (Slezáčková, 2012).

### **SKUPINY A JEJICH CHARAKTERISTIKA A FUNKCE**

Je známo, že člověk je společenský tvor převážně odkázaný na společnost za účelem uspokojení svých základních potřeb. Sami víme, že delší doba samoty je pro nás nežádoucí a pobyt ve společnosti druhých je pro nás nutný. Společné aktivity nám přinášejí zkrátka hluboké uspokojení. Skupina většinou vzniká sdružením lidí, kteří se dají dohromady na základě společného zájmu nebo cíle (Říčan, 2005).

Sociální tlak okolí je jeden z velice silných atributů společnosti a je neporovnatelný s individuální osobností. Sociální prostředí, které skupina vytváří, má tedy velký vliv na tvorbu osobnosti. Všichni jsme jedineční a máme konkrétní osobnost, ale zároveň jsme názornou ukázkou sociálního prostředí, do kterého patříme, a které napomáhá dotvářet svým vlivem naši vnitřní stránku (Kohoutek & kolektiv, 1998).

Mnoho úkolů v našem životě vyžaduje kolektivní úsilí skupiny. Obecně platí, že týmová práce je nejčastěji spojována s pozitivními dopady, pokud jde o individuální úsilí a výkon ve skupině. Nicméně, kolektivní práce může snížit individuální motivaci a úsilí. Tento nežádoucí efekt je znám jako sociální promarnění, které se projevuje snížením úsilí, jež lidé vyžadují při provádění aktivit ve skupinách. Může vést ke snížení produktivity a špatnému výkonu skupiny jako celku (Xiangyu, Huanhuan, Shan, Fei, & Zhongxin, 2014).

K životu patří i konflikty, odmítnutí nebo nedorozumění, které nejsou příjemné, ale jsou součástí života. Bez nich se asi nedokážeme obejít. Jsou pro nás přínosné a inspirující ve všech směrech (Slezáčková, 2012).

Jednou ze zajímavých otázek sociální psychologie je vedení skupiny. Způsob a typ vedení je podmíněn funkcí skupiny. Je zřejmé, že taneční skupina není nucena být pohotově kompaktní a sjednocená jako např. zásahová jednotka, přesto musí také fungovat jako celek. K dobrému fungování skupiny je zapotřebí pozitivní citová vazba k vedoucímu a také respekt, který si vytvoří, založený především na jeho sympatiích. I vztah vedoucího ke skupině je převážně pozitivní (Říčan, 2005).

Vedoucí skupiny by měl mít dostatek empatie, která je také jedním z aspektů pozitivní psychologie a hraje roli v uspokojování citových potřeb členů skupiny (Křivohlavý, 2010).

## **ODPOUŠTĚNÍ**

Další ze základních témat pozitivní psychologie. K vysvětlení jeho významu nám stačí odvození od slova *pustiti*, zkratka od něčeho se odpoutat a uvolnit to. K tomu, aby se člověk naučil odpouštět, je zapotřebí změna perspektivy, snížení našich negativních myšlenek a jednání s druhou osobou, která je v procesu odpouštění na místě útočníka. Je třeba pochopit i lidskou empatii, protože ne všechny činy jsou páčány za účelem křivdy nebo ublížení druhému. Jde o vnitřní, vlastní kontrolu, o uklidnění a dosažení většího klidu naší mysli. Jeden z možných důvodů, proč nechceme odpouštět, může být i pocit nespokojenosti s vlastním životem. Když marně hledáme naše štěstí, pokusíme se najít viníka této situace. Odpouštění může pocházet i z emocionálního chaosu při křivdě nebo pocitu nespravedlnosti. Všechny důvody samozřejmě budou ovlivňovat pocit pohody a celkovou kvalitu života (Křivohlavý, 2010).

## **PŘÁTELSTVÍ**

Pozitivní psychologie věnuje tomuto tématu velkou pozornost. Nejen, že je to jádro lidské existence, ale je téměř nezbytné pro jakékoliv sociální žití. I přátelství je jednoduché narušit, důležité je vzájemné řešení konfliktů, sporů a hádek, které mohou vést k lepší důvěře a diskrétnosti až k samotné kapitole o samotném zrání přátelského vztahu (Křivohlavý, 2010).

Lidé obecně očekávají, že jejich interakce a vztahy s ostatními budou zdvořilé, přátelské nebo neutrální. V situacích, kdy jedinci mají málo nebo žádné příchodí negativní vazby od dalších lidí, jejich pozitivní interakce s členy skupiny nemusí znamenat jejich sociální spokojenost. Taková interakce jednoduše potvrzuje předchozí pozitivní očekávání. Obvyklý kladný vztah není dostatečně jednoznačná a diagnostická informace, která by měla výrazně

ovlivnit sociální spokojenost. Nicméně tato pozitivita může být zkráceně oslabena v přítomnosti více negativních vztahů (Venkataramani, Labianca, & Grosser, 2013).

Přátele jsou v životě nepostradatelní. Mají pozitivní vliv na naše zdraví, blahobyt a duševní pohodu. Sociální izolace na druhé straně vytváří pocity, které jsou porovnatelné s fyzickou bolestí, ponechávají nás ve stresu a zvyšují náchylnost k onemocnění. Ve skutečnosti naše tělo reaguje na nedostatek přátel jako na nenaplněnou biologickou potřebu. Je jisté, že čas strávený socializací lze vyplnit i jinými aktivitami. Navíc jen proto, že je pro nás něco dobré, neznamena, že to budeme nutně dělat. Naštěstí nás evoluce vybavila vrozenou touhou vytvářet si přátele a trávit s nimi čas. Z biologického pohledu je přátelství spojeno s uvolňováním různých neurotransmiterů v mozku i v celém těle, které zajišťují, že se cítíme dobře (Brent, 2014).

## 2.2 STREET DANCE

Touto kapitolou se vynasnažím přiblížit co vlastně street dance je a alespoň naznačit jeho vznik a historii, kterou se nebudeme příliš dlouho zabývat. Cílem je se dostat až do samotné struktury tohoto tance a odhalit jeho vnitřní stránku.

### 2.2.1 TANEC OBECNĚ

Svět je v podstatě jedno velké místo obklopené tancem. Veškerý pohyb, který spatřujeme kolem sebe, můžeme pokládat za tanec. Spatřujeme ho v pohybu travin, zvířat, stromů. Je naší přirozenou součástí a vše je impulsem k napodobení. Různými pohyby lidé nejdříve zobrazovali např. úspěšný lov či vyhranou bitvu. Až tanec zachytil lidskou krásu pohybu. Těžce napodobitelné pohyby už nešlo pouze kopírovat a člověk tedy využíval stylizování. Tanec byl časem povýšen na symbol a mohl tedy pozvolna vytvářet obrovskou mozaiku tanečního umění. Jeho organizujícím prvkem byl od počátku rytmus, který se stal sdělným a vnímaným. Neodmyslitelnou součástí rytmu je samozřejmě hudba. Tanec není pouze vyjadřování radostných projevů, ale i depresivního projevu vyrovnání nebo vnitřního napětí lidského nitra, a tak se stal významným i jako náboženský, kulturní, společenský nebo politický činitel. Důležité však je, že tanec se stává v neposlední řadě zábavným. Díky tomu se na počátku 20. století tanec proměnil v zábavu. Postupem času se z tance vytrácí původní význam, vznikají nové taneční styly, které se stále prolínají a vzájemně ovlivňují a většinou už patří do skupin zábavných. Dokážou nás pobavit jak aktivně, tak i pasivně, například u televize nebo v divadle, a i takto vnímané působí na naše emoce mnohdy velice intenzivně (Balaš, 2003).

Společná vlastnost pro všechny druhy tance, klasické i moderní, je umění pohybu. Není jednoduché vymezit, v čem tkví podstata taneční řeči. V tanci díky pohybům a gestům umělec dokáže vyjádřit emoce, pocity a sdělení, kterými komunikuje. Je to oživený obraz našeho nitra zobrazený ve figurách, v pohybech nebo gestech. Každodenní zdroj psychologických informací dává možnost jedinci se verbálně i nonverbálně vyjadřovat. Tanec je pro všechny přihlížející subjekty nakažlivý. Je tvořen množstvím magicky navazujících tělesných pohybů s doprovázející hudbou, která je nepostradatelnou součástí (Kulka, 2008).

Čížková (2005) uvádí, že inspirací pro školy moderního tance byla hlavně spiritualita. Předpokládalo se, že jednou se tanec stane významnou složkou pro náboženské vyjádření.

Tanec a rytmický pohyb jsou používány k rozvoji výrazů a různých emocí po celá staletí. Tanec má mnoho rozměrů. Co se týče fyzického rozměru, tanec nám pomáhá ukazovat energii v nás, zatímco trénování řeči těla dává příležitost jedinci naučit se komunikovat se svým vlastním podvědomím. V tanečním tréninku, který je fyzicky zaměřený, jde spíše o harmonii mezi tělem, rukama a nohama. Silné a temperamentní pohyby zahrnují dynamiku s plnou kapacitou energie a harmonii se učíme cílenými pohyby doprovázejícími každodenní život. Tanečníci mají tendenci zdůrazňovat osobní výklad pohyby v moderním tanci, akceptovat přirozenou reakci těla na gravitaci a podporovat se v improvizaci. Ve své podstatě to osvobozuje tanečnický z omezení a formalit. Tanec je umělecká forma a formální způsob vzdělávání, které mohou sloužit jako most k psychickému zdraví pro dítě a dospívající, pro kognitivní vývoj a emoční růst a mohou souviset s budoucím akademickým výkonem studentů. Skrze tanec se pohyb proměnil do fáze jednání, která zahrnuje tělesnost, emoce a poznání (Akandere & Demir, 2011).

## **2.2.2 TERAPEUTICKÉ VYUŽITÍ TANCE**

### **TANEČNÍ TERAPIE**

K relativně mladým terapeutickým postupům léčby řadíme i terapii tancem, přestože můžeme říct, že tanec je fyzická aktivita a je s námi spojen už od počátku lidstva. Tanec obsahuje psychoterapeutický náboj, snaží se ulehčit život, překonat naše horší období, ale také vyjadřuje naše pocity. Je to fenomén kulturní i umělecký, obohacuje a povznáší lidskou duši i komunikaci. Neříká se nadarmo, že pomáhá přežít. Nejen u tance, ale i v jiných nonverbálních technikách psychologie jde o proniknutí do expresivních procesů na rozdíl od verbálního vyjadřování. U nonverbální techniky je těžší nevyjádřit veškeré pocity, je těžší lhát a něco předstírat. Moc tance se skrývá i v tom, že nejsme schopni kontrolovat motorické vyjadřování tolik, jako slova (Dosedlová, 2012).

„Tato obyčejná gesta a kroky se stávají tancem, jestliže se v nitru tanečnicka odehrává transformace. Transformace, kterou rozumíme, že se tanečník přemísťuje z 'obyčejného' světa do světa zvýšené senzitivity. Pak se gesta a akce stávají symbolem myšlenky nebo pocitu“ (Čížková, 2005, 31).

Americká asociace taneční terapie charakterizuje tanečně pohybovou terapii jako psychoterapeutické užití pohybu v procesu, který podporuje emoční, sociální, kognitivní a fyzickou integraci jedince (ADTA, 2011).



### **2.2.3 KULTURA HIP HOP A STREET DANCE**

Hip hopovou kulturou nazýváme veškeré taneční dění v osmdesátých a devadesátých letech, je projevem životního stylu části mládeže. Pokládáme ji za důraznou odpověď mladých, většinou černých Američanů na svět, který je prostoupen moderními technologiemi. Hip hop je nabitý silou velkoměst, rytmem podzemních a dopravních uzlů i všemocnými médii. Součástí této kultury vznikají v Americe už v 70. letech. Zařazujeme k nim např. graffiti, původně ilegální projevy sprejerů, obyčejné podpisy s úmyslem proslavit se, které později výrazně zasáhly do umění. Jako důležitý prvek v tanci se jeví i breaking, který je nedílnou součástí street dance. Dále sem patří rapping, který se postupně hudebně i tanečně vyvíjel v ulicích Bronxu. Charakteristické je pro něj recitování do hudebního instrumentálního základu. Jeho obrovský vliv měl dopad i na taneční styl v klubech a to pravděpodobně vedlo ke vzniku hip hopu. Zajímavým odvětvím je i gangsta rap, který destruktivně vypráví dost drsné příběhy z ghett. Často je chápán jako sociální poezie. Nebo i rapmetal, který je bělošským druhem rapu, rozpoznatelný agresivní recitací. Výsledkem je hudba převážně určená k tanci. Přestože postupem času se z hudby vytrácí melodie, mládež si stále nachází prostor pro tanec i v této hudbě. Tanec této kultury tak přešel dlouhou cestu a stává se součástí evropské kultury a z klubových tančiren přechází i na soutěžní pódia, např. mistrovství ČR, Evropy i Světa (Balaš, 2003).

Fiedler (2003) definuje hip hopovou kulturu jako určitý životní styl s typickým stylem oblékání, se specifickou hudbou, vlastním jazykem a hlavně jejich vlastním myšlením.

### **2.2.4 TANEČNÍ STYLY STREET DANCE**

Street dance se stal samostatným tanečním odvětvím, jehož podstatou je jeho vlastní kultura. Lidé z této kultury byli většinou považováni za ty, kteří žijí bez pravidel a konvencí a jsou tak více otevření novým zkušenostem. Zmodernizování street dance vedlo k vytvoření pravidel alespoň na tanečním parketu při soutěžích. Tento tanec nevyužívá prostor, ale spíše práci s tělem. Ačkoliv je tento druh tance kvůli jeho původu spatřován mnoha lidmi jako drsnější, street dance má i jiné stránky. Existují formy, které jsou velice ženské a svůdné, veselé a hravé nebo i smutné. Prožitky tak mohou nabývat různých kvalit (Kočová, 2012).

Hip hopová kultura je ovlivněna víceméně vším, ale její nejdůležitější součástí je hudba, tedy právě rap. Především na základě rapové hudby totiž dělíme taneční styly dvou základních směrů:

- Old school dancing - řadíme sem všechny styly, které jsou původní a přispěly ke vzniku tanečního odvětví street dance (Locking, Electric boogie, Popping, B-boying).
- New school dancing - po obrovském úpadku tance kvůli sníženému zájmu okolí o hip hop tanec zažívá celosvětovou expanzi začátkem 90. let. Pokládáme ji za formu nového hip hopového tancování na základě nových hudebních trendů. Vznikají nové triky, figury, taneční kroky, které nejsou stylově zařazeny (Fiedler, 2003).

## LOCKING

Za jednoho z prvotních zakladatelů se pokládá mladý černoš Don Campbell, který se díky svému specifickému stylu proslavil v ulicích, tzv. „*Campbellock*“ byl charakteristický střídáním kontrolovaných pohybů s těmi nekontrolovanými a byl podtrhnut přesnými zastaveními – „locks“, která můžeme vnímat jako zmrzlé chvíle tanečníka. Tento druh tance prostřednictvím pohybu dokázal vyjádřit jak emoce, tak hlavně jejich svobodu, odraz jejich tehdejšího funkového tanečního proudu. Je to zkrátka funky tanec, plný komických a vtipných figur, které slouží hlavně k pobavení přihlížejícího publika. Tanečník využívá napodobování běžných denních situací, které doplňuje tleskáním, ukazováním, protáčením zápěstí a zvláštními krouživými kreacemi horních i dolních končetin. Specifické je pro locking i oblečení, skládající se většinou z pestrobarevných nebo proužkovaných kousků, doplněných kravatou, kšandami, kloboukem, vtipnými ponožkami apod. Dá se říci, že tanečník napodobuje klauna a tancem reaguje na ohlas publika. Tento tanec je zkrátka velice živý, kreativní a veselý (Fiedler, 2003).

Locking je tanec s velice optimistickým charakterem. Pohyby jsou jednoduché, založené pouze na pohybu končetin a hlavy. Dá se tedy použít pro výuku začátečníků a změna rytmu na rychlejší posunuje tento styl na profesionálnější úroveň. Hudba je důležitá pro všechny druhy tance, ale vždy je svou podstatou specifická. Pro locking volíme funky rytmy, charakteristické hravostí, veselostí a pohodou (Šimůnek, 2014).

Tento styl street dance je většinou individuální a tanečníci si své zkušenosti v něm předávají na tanečních soutěžích, tzv. battlech. Přes to, že jde o taneční boj, je battle v lockingu bez agresivních projevů a bez touhy soutěžit pro výhru. Opravdu jde o zaujetí

publika, ale tanečníci nesmí opomenout hlavně porotu. Tanečník bez optimistického projevu, který dá najevo spíše svůj vnitřní smutek, bude působit jako smutný klaun. I když má tanečník něco na srdci, je třeba se v tomto odvětví tance od toho odpoutat a soustředit se na to, co ho dělá veselým. Vyhrává tanečník, který všechny pobaví svým kreativním výstupem.

Locking je zahrnut i mezi základními prvky street dance, které se používají pro skupinové choreografie. Trenér rozhodne, na které druhy streetu se zaměří. Jeho rozhodnutí ovlivňuje vlastní zkušenost, jeho nálada i schopnosti tanečníků ve skupině. S lockingem mám výbornou zkušenost i s mladšími žáky. Dokáže pobavit celou skupinu, není to o přesném provedení a není to nic složitého. Skupinu to spojuje a dává jí tak možnost užívat si radost a veselost společně. Pomáhá tak nenuceně k lepším mezilidským vztahům. Zlepšuje kvalitu prožívání a může následně ovlivnit i naše chování. Každý malý i velký tanečník má možnost se v tanci projevit, důležité je, aby z něj sálala radost. Tanečníkům pomáhá dostat se do lepšího rozpoložení, během i po tréninku, užívat si radost a nutí je pokusit se o optimistický nadhled. Tento optimismus může být naučený, ale přispívá i ke kvalitě života.



Obrázek 2. Skupina The Lockers s Donem Campbellem, zakladatelem tohoto pestrého tanečního stylu (McMillian, 2014).

## **ELECTRIC BOOGIE**

Tento styl zahrnuje styly, které se původně rozvíjely samostatně. Mezi ně patří The Robots, Popping, Electric Boogaloo style a další méně významné styly. Velkou roli zde sehrála pantomima, z které jsou převzaty některé kreace. Postupem času zde vznikla spousta originálních prvků. Místo aby se nechali ovlivnit lockingem plným neustálých přechodů v pohybech těla nebo naprosto kontrolovaným tancem The Robots, dali tanečníci přednost propouštění energie skrz tělo prostřednictvím třesu, škubání, zalomení v loktech nebo zápěstí, v bocích nebo v celém těle (Fiedler, 2003).

## **B-BOYING**

Vůbec první tanec označen jako freestyle dance, tedy volný tanec, zahrnující pády na zem nebo točení. Je to velice složitý a fyzicky náročný tanec. Je třeba dokonale zvládnout své tělo, nastolit rovnováhu a mít dostatek flexibility. Tento styl se velice rychle stal oblíbeným po celém světě, z ulic a klubů se přešlo rovnou na mezinárodní akce. Je třeba naznačit, že novodobý b-boying se od toho původního velice liší a začíná se spíše blížit gymnastice. I tak má stále pozitivní dopad na vývoj hip hopového tancování (Fiedler, 2003).

B-boying je charakteristický individuálností a soutěživostí. Nepřevažuje sociabilita. Jde spíše o techniku a precizní zvládnání neobvyklých prvků. Důležitá je koncentrace a síla. Tanečníci holdující tomuto stylu se střetávají hlavně na tanečních battlech. Podle povahy a schopností tanečníka se b-boying využívá i jako zpestření pro diváky při zábavných akcích. Za zmínku stojí taneční pohyb (póza) zvaný freezy, který se používá k ukončení vlastní choreografie a slouží často k zesměšnění oponenta. B-boying se považuje za předchůdce bojového umění, tzv. Capoiara.



Obrázek 3. Ukázka jedné z poz b-boyingu vyžadující maximální koncentraci (Kamis, 2012).

## **HOUSE DANCE**

Osamostatněný styl rozvíjející se hlavně v house-tanečních klubech v Chicagu. Tento styl na rozdíl od ostatních, které využívají beatů v muzice, se zaměřuje na práci horní části těla a je mnohem volnější. Velký důraz je kladen na využití i málo patrných rytmů. Nelze přesně determinovat, stále se rozvíjí a vychází hlavně z kreativity tanečníka (Fiedler, 2003).

Hudba v housovém stylu vybízí ke klidu, umírněnosti, důkladnosti a vytrvalosti. Tanečník při tanci často skrývá svou tvář, obecenstvu nedává nic najevo. Zaměřuje se na preciznost pohybů a při svém tanečním projevu je uzavřen sám do sebe (Šimůnek, 2014).

## **HYPE/NEW JACK SWING**

Nová renesance přišla s hnutím New Jack Swing v letech 1986 a 1994. Nová populární kultura s nezapomenutelnou jízdou, jejíž nesporný vliv pokračuje dodnes. Hudební hvězdy, které dostaly tento taneční styl na vrchol, hlavně díky světové propagaci v nejznámějších hudebních videoklipech, jsou např. Bobby Brown nebo M.C. (Williams, 2011).

Hype má dva druhy provedení. První zachovává podstatu vzniku tohoto stylu. Podobá se tanci z tanečních klubů, je více uvolněný. Druhý typ provedení je pevnější a rychlejší, s výraznější mimikou a výrazy. Oba případy ale zachovávají dobrou náladu. Hype je plný optimismu a „party“ nálady, která panovala v klubech. Tento styl lze vidět převážně u tanečních skupin, které si ho dokáží užívat dohromady. Velice se podobá tanečním klipům, podle kterých byl tanec inspirován.

## **R´N´B**

Z anglické zkratky Rhythm and Blues. V dnešní době je tento tanec označován především za směsici všech moderních variant hip hopu a soulu. Tento styl pochází z afrických černošských rytmů a jeho předchůdcem je zmíněný New Jack Swing. Kombinuje prvky jazzu, gospelu a blues. R´n´B se vyvinulo a dostalo na veřejnost díky komerční muzikální scéně, kde se jeho podstata změnila. Choreografie se tvoří často především na slova a text hudebního podkladu, než na rytmus a beaty, jak je typické pro ostatní styly (Červíková, 2011).

Důvod, proč zmiňuji ne příliš známé odvětví street dance, je jeho podstata. Díky popové moderní scéně z něj odešly původní prvky a začíná se tancovat hlavně na text, který něco vyjadřuje. V největším rozkvětu tohoto stylu byly hodně populární písně o zmařené lásce, o naději, o smutku atp. Někdy se používají hodně pomalé pohyby, naznačující trápení. Není to tanec založený na něčem veselém a optimistickém jako jeho předchůdci. Tanečník se díky R´n´B může „vytančit“ ze smutku, dát ho najevo ostatním, sdílet s nimi i to špatné.

## **DANCEHALL**

Jamajka, ženská krása, černé ženy a boj proti feminismu. Základy, na kterých vzniká tento tanec. Hlavním tanečním faktorem je reggae hudba, kterou doprovází texty vyjadřující smyslné plné tělo žen, jež považují za právě ženský symbol svůdnosti a přitažlivosti. Standardy krásy jsou velice důležité pro vnímání sebe sama a sebedůvěry (Stanley, 1992).

Dancehall sice pochází z hudebního stylu reggae, ale texty jsou mnohem kontroverznější, tvrdší a většinou se rapují. Hudební kritici se domnívají, že dancehall je předchůdcem rapu a tedy zakladatelem hip hopové kultury. Tancuje se hlavně pro pocit

svobody, spontánnost a taky pro možné částečné zbavení studu a lepší vnímání svého těla, např. zbavení předsudků o něm (Zapletal, 2014).



Obrázek 4. Aron, ikona naší scény pocházející z Etiopie (Dejv, 2012).

## **KRUMP**

Pouliční tanec, který se rozšířil z Los Angeles až kolem roku 2001. Pochází z domorodých afrických tanců, které se využívaly k obřadům. Je to duchovní forma tance s křesťanskými kořeny. Řadí se mezi nejagresivnější styly ze street dance. Většinou se tancuje v týmech nebo jednotlivě v tanečních soubojích. Je to alternativa k pouličnímu násilí, kde se parket stává odbytištěm pro hněv. Využívá se hlavně nohou, které mocně a tvrdě dopadají na podlahu, pevné zapojení hrudníku, ruce jsou většinou v pěst a imitují pohyby úderů. Velkou roli hraje i výraz v obličeji, který nikdy není usměvavý. Jde v něm vidět násilí, hněv a rivalita (Guerra, 2005).



Obrázek 5. Ukázka prostředí při krumpovém battlu (Hiphopphotography, 2013).

## 2.2.5 SPECIFICKÉ DRUHY STREET DANCE

### FREESTYLE

Druh tance, který nezařazujeme do žádného z uvedených stylů. Jedinec bez nacvičení sólově vystupuje. Na hudbu se sám seberealizuje a provádí všechny možné prvky, které ho napadají. Je vhodný pro zkušené tanečníky, kteří už zvládnou kvalitně zkombinovat zásobu prvků a vymyslet z hlavy spojení do tanečních pohybů (Grulová, 2012).

### BATTLE

V taneční sféře jsou dva druhy hodnocení výkonu tanečníka. Buďto organizovaně na soutěžích, kde je výkon hodnocen pro celou skupinu a s dostatečným časovým odstupem až po zhlédnutí všech skupin v dané kategorii. Nebo právě na tanečních battlech, kde většinou tanečníci vystupují individuálně, sami za sebe, proti jednomu oponentovi. Taneční porota skládající se většinou ze zkušených tanečníků okamžitě vybírá postupujícího, který tak postupuje do dalších kol. Tanečník má v dané chvíli šanci ukázat co v něm je a předvést svou



kreativitu. Battle je ukázkou dochované historie street dance, kde se taneční parket stává bojištěm. Jde o způsob nekontaktního tance, v němž se nachází škodlivá míra agrese a nepřekonatelná touha vyhrát. Přes to všechno jeho vznik odpovídá na důležité otázky týkající se pocitů a myšlenek tanečníka (Reguli & kolektiv, 2013).

### 3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vyhledat ty aspekty života z pohledu pozitivní psychologie, které může ovlivňovat taneční styl street dance.

Úkoly práce:

1. Identifikovat hlavní témata pozitivní psychologie.
2. Identifikovat, jaké aspekty života člověka může ovlivňovat street dance.

Dílčí cíle

1. Určit převládající způsob myšlení z hlediska positivity a negativity u tanečníků v tanečních skupinách street dance.
2. Určit kvalitu mezilidských vztahů u tanečníků v tanečních skupinách street dance.

Výzkumné otázky:

1. Jaký způsob myšlení z hlediska positivity a negativity převládá u tanečníků v tanečních skupinách street dance?
2. Jaká je kvalita mezilidských vztahů u tanečníků v tanečních skupinách street dance?

## 4 METODIKA

### 4.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Celkem bylo dotazováno 68 osob v průměrném věku 12 – 27 let. Výzkumný soubor je tvořen z 5 tanečních skupin z moravského kraje. Jedná se o skupiny Ph crew Zlín, Beat up Zlín, Just Us Zlín, Just Us Olomouc, Just Us Přerov. Všechny skupiny byly vybrány záměrně. Sběr dat se odehrával od května 2014 do června 2014, a ačkoli se toto období dá považovat za relativně krátké, podařilo se mi získat dost dotazníků, protože respondenti správně vyplnili a odevzdali všechny dotazníky. Respondenti obdrželi dotazníky ode mne osobně, v tištěné formě, buď ihned po skončení taneční hodiny, nebo těsně před začátkem. Bohužel některé skupiny neměly dostatek času navíc k tréninkové jednotce, jinak by byly podmínky stejné. Všichni účastníci si byli vědomi toho, že výzkum je anonymní, byli upozorněni, že všechny jejich údaje budou využity pouze v rámci této bakalářské práce. Bylo jim také sděleno, že v případě zájmu je možnost v budoucnu nahlédnout do výsledků mé bakalářské práce.

### 4.2 VÝZKUMNÉ METODY

Jako výzkumná metoda pro první výzkumnou otázku byl použit nestandardizovaný dotazník pro převažující škálu myšlení. Dotazník je převzat z anglického originálu podle E. Diener a R. Biswas-Diener (2008) a upraven podle Slezáčkové (2012). Dotazník obsahuje položky negativního a pozitivního způsobu myšlení. Pro více objektivní odpovědi byl dotazník modifikován. Vytvořila jsem jeden souhrnný test obsahující otázky z obou položek.

Vyhodnocení testu pro zmapování převažujícího způsobu myšlení jsem provedla podle následující bodové škály (Slezáčková, 2012):

#### **Část N: Negativní myšlení**

Nízká míra: 1-4

Střední míra: 5-9

Vysoká míra: 10-14

#### **Část P: Pozitivní myšlení**

Nízká míra: 1-4

Střední míra: 5-8

Vysoká míra: 9-13

Jako druhou výzkumnou metodu jsem zvolila neformalizovaný dotazník pro určení kvality mezilidských vztahů převzatý z anglického originálu E. Diener a R. Biswas-Diener (2008), který byl upraven podle Slezáčkové (2012). Autorka uvádí predikci, která usuzuje, že respondenti, kteří v dotazníku dosáhli skóre 8 a výše, jsou pokládáni za jedince s dobrou kvalitou mezilidských vztahů. Jedinci, kteří nedosáhli alespoň 8 bodů, mohou být lidé, kteří nejsou natolik zapojeni do mezilidských vztahů a mohou být problémovějšími např. v navazování nebo udržování vztahů.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

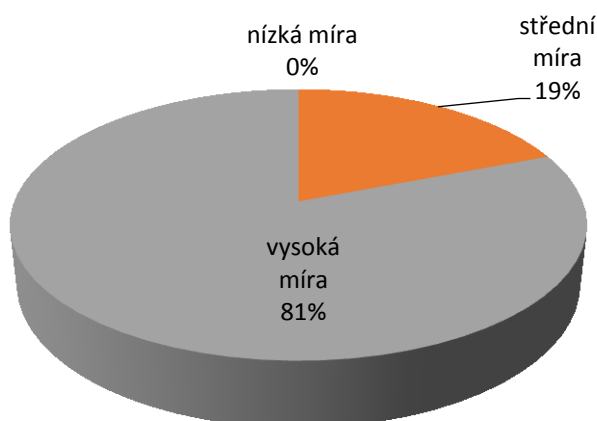
V této kapitole seznámí čtenáře s výsledky výzkumu. Struktura kapitol odpovídá mým výzkumným otázkám, které jsou popsány v předešlé kapitole.

### 5.1 JAKÝ ZPŮSOB MYŠLENÍ Z HLEDISKA POZITIVITY A NEGATIVITY PŘEVLÁDÁ U TANEČNÍKŮ V TANEČNÍCH SKUPINÁCH?

#### POZITIVNÍ MYŠLENÍ

Podle odpovědí respondentů jsem odpovědi roztřídila do tří skupin podle škály na vysoce pozitivně přemýšlející, středně pozitivně přemýšlející a málo pozitivně přemýšlející.

#### Pozitivní myšlení

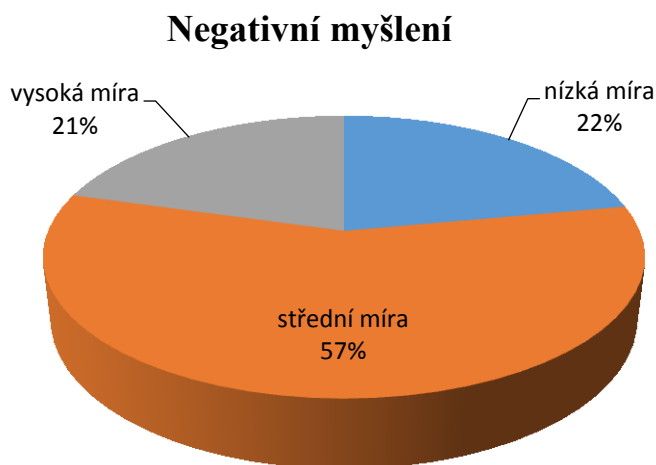


Obrázek 6. Procentuální vyjádření pozitivního myšlení podle odpovědí respondentů na příslušný test

Graf znázorňuje pouze výsledné skóre z dotazníku pro pozitivní myšlení. Kladně odpovědělo 81% respondentů na otázky, které souvisí s pozitivně převažujícím myšlením. Žádný jedinec nedosáhl nulového skóre, to znamená, že neexistuje tanečník, který by měl nízkou hodnotu pozitivního uvažování.

## NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

Vyhodnocení testu z otázek týkajících se negativních myšlenek byl vyhodnocen na stejném principu.

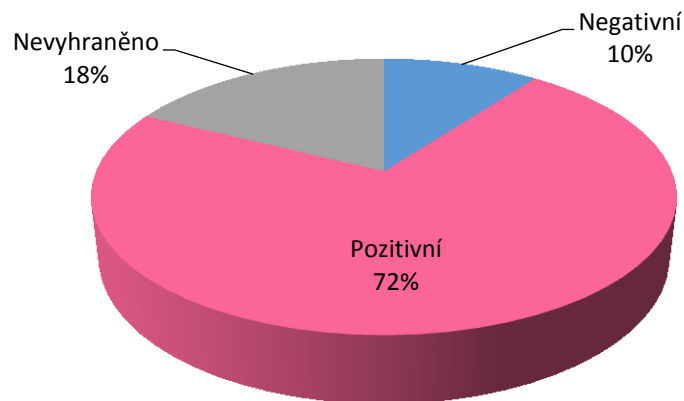


Obrázek 7. Procentuální vyjádření negativního myšlení podle odpovědí respondentů na příslušný test

## VÝSLEDNÝ PŘEVAŽUJÍCÍ ZBŮSOB MYŠLENÍ

Grafické znázornění převažujícího myšlení v kontextu pozitivního a negativního. Vyhodnocení vychází ze základní škály pro oba testy jednotlivě. Pozitivně hodnocení jedinci byli ti, kteří dosáhly vysoké míry pozitivního myšlení a zároveň bylo skóre pro negativní myšlení výrazně nižší. Negativního hodnocení dosáhli ti, kteří naopak měli negativní skóre převládající nad pozitivním. Do položky nelze určit jsem zařadila tanečnický, kteří měli oba dotazníky myšlení bodově na stejné úrovni.

## Výsledný převažující způsob myšlení



Obrázek 8. Výsledný graf vyjadřující procentuálně převažující způsob myšlení a procentuálně vyjadřuje složku nevyhraněno pro jedince, u kterých nelze jednoznačně rozhodnout

Tento dotazník byl vybrán pro zmapování převažujícího myšlení u tanečnicků. Ze zmíněných komentářů od respondentů jsem zjistila, že vyplnění tohoto dotazníku, záleží také na momentálním rozpoložení jedince a na tom, v jaké životní situaci se právě nachází. Také Allison F. Winters (2008) zmiňuje, že řeč těla je výrazně ovlivněna lidskými emocemi a přestože je obtížné číst v tomto individuálním pohybovém vyjádření, tanec může být jeden z možných způsobů jak své emoce projevit.

V tanci je mnoho aspektů, které mohou ovlivňovat způsob myšlení a i tancem lze s určitým úsilím změnit osobní přístup. Richman a kolektiv (2005) uvádí, že optimismu a s ním související pozitivní myšlení tvoří ochranný faktor pečující také o naše zdraví. Bryant a Cvangros (2004) chápou optimismus v myšlení jako nepostradatelnou součást lidské povahy. Schopnost vidět problém v pozitivním světle, je významným mechanismem, který můžeme rozvíjet a budovat. Je možné, že právě tanec, ve kterém se cítíme dobře a úspěšně, nám umožní získat zkušenost s prožitkem pozitivního myšlení. Tuto nabytou zkušenost pak můžeme aplikovat i v jiných oblastech našeho života. Pro změnu přístupu je potřeba dlouhodobějšího praktikování. Není to otázka jedné sezóny.

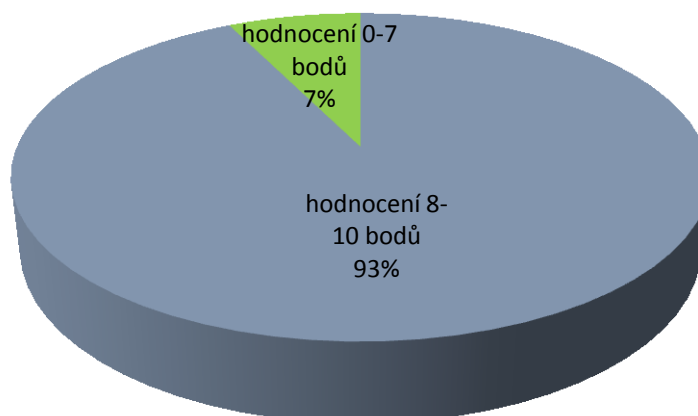
Vliv a přínos tance pro životní aspekty bude ovlivněn i věkem. Pro spoustu mladých lidí je těžké se odpoutat od každodenního života a užívat si tak tanec na tolik, že dosáhnout například optimálního prožívání. Pakliže je tanec chápán jako druh sportu, je třeba ho podle Nakamury a Csikszentmihalyiho (2005) považovat za aktivitu, ve které se tanečník pokouší splnit sebou určené cíle, např. snaha naučit se nové a obtížné kroky nebo choreografii.

Uspěšné dokončení vytyčených cílů vytváří strukturu, která umožní jednoduší a automatické prožívání. Tento prožitek chápe Slezáčková (2012) jako zaujetí činností, které doprovází pocit radosti. Jeden z pozitivních aspektů, který podle Křivohlavého (2010) zajišťuje jedinci lepší fungování, jednání i aktivitu.

## 5.2 JAKÁ JE KVALITA MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ U TANEČNÍKŮ V TANEČNÍCH SKUPINÁCH?

Pro určení kvality mezilidských vztahů jsem využila bodovací škálu uvedenou k dotazníku kvality mezilidských vztahů. Výsledné skóre by se mělo pohybovat v bodovací stupnici 8-10, abychom mohli predikovat, že zkoumaný respondent je na cestě k větší spokojenosti v oblasti mezilidských vztahů (Slezáčková, 2012).

### Kvalita mezilidských vztahů



Obrázek 9. Grafické vyjádření kvality mezilidských vztahů. V grafu je znázorněna získaná bodová škála a procentuální vyjádření respondentů

Říčan (2005) potvrzuje, že sociální skupiny jsou nenahraditelné a poskytují nám prostor pro tvorbu interpersonálních vztahů přinášejících uspokojení. Vycházím z praxe, kterou jsem nasbírala v tanečních skupinách. Většina z tanečníků jsou studenti různých škol. I když skupiny ve školním prostředí také existují, tihle lidé jsou k sobě automaticky přidruženi.



Taneční skupiny jsou příkladem skupin shromažďujících se právě za účelem společného zájmu. Tyto skupiny tvoří jeden celek, který by nikdy nefungoval, kdyby se každý z tanečnicků projevoval pouze individuálně. Proto jsou vztahy mezi členy skupiny důležité i pro budoucí úspěchy v tanečním prostředí. Tak se tvorba přátelství v taneční oblasti stává něčím nevyhnutelným a podle Křivohlavého (2010) je to základ pro veškeré sociální žití. Přináší nám celkové uspokojení a napomáhají k lepšímu zdraví.

Důležitou roli hraje i vztah skupiny s trenérem. Ten má také možnost „zapadnout“ do týmu a být si s tanečnický roven, nebo jestliže to uznává za vhodné, jednat jako vůdčí osobnost a získat si respekt tanečnicků. Tyto interaktivní vztahy jsou podmíněny osobností tanečnicka. Sociální prostředí, které skupina vytváří, silně ovlivňuje tvorbu osobnosti. Kohoutek & kolektiv (1998) uvádí, že sociální prostředí, které nás obklopuje, se odráží v naší jedinečnosti a osobnosti.

Výsledky dotazníků jasně ukazují, že celkem 93% dotazovaných tanečnicků má kvalitní mezilidské vztahy a jsou tedy na cestě k spokojenosti a dostatku štěstí v oblasti mezilidských vztahů.

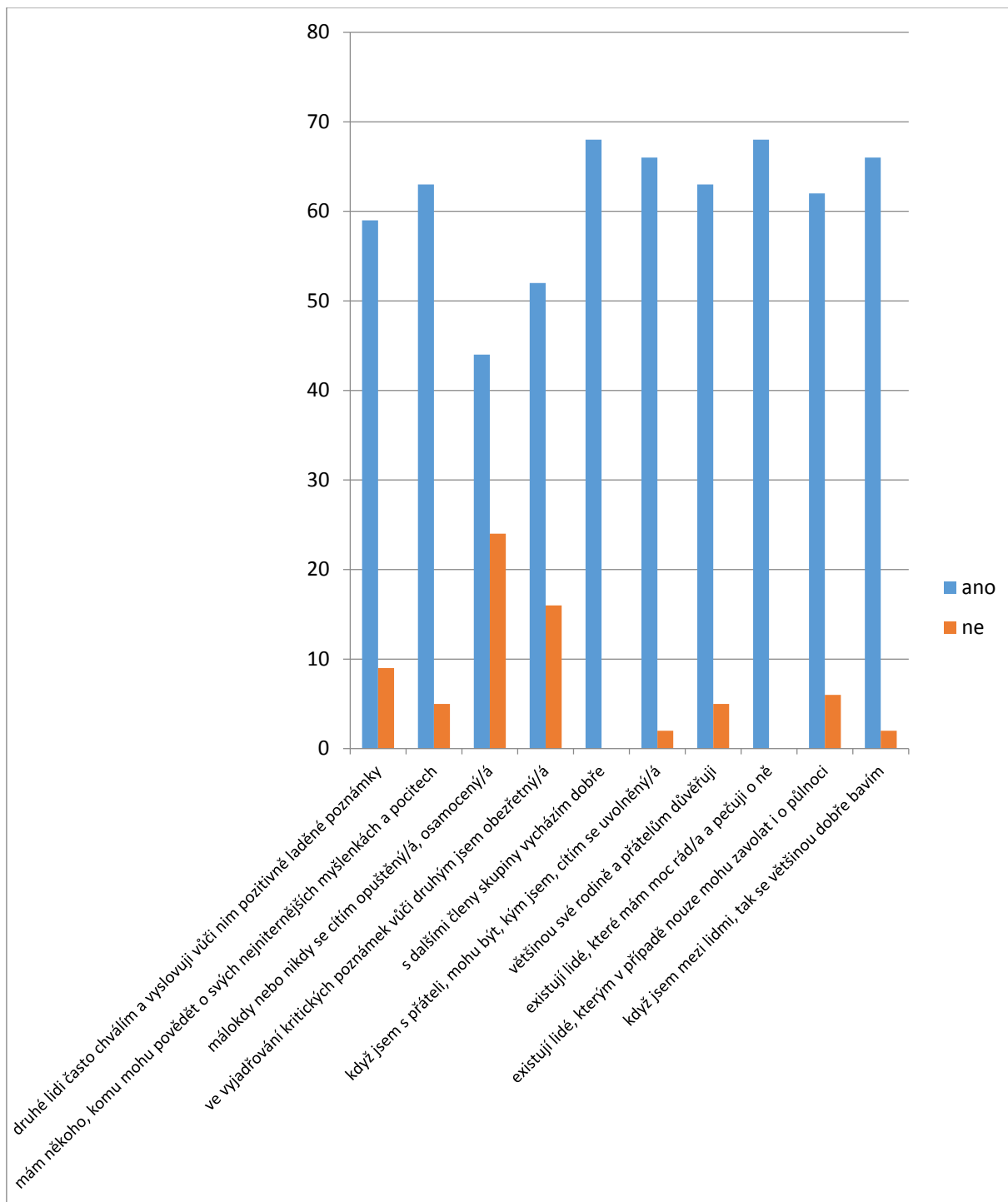
V následujícím grafu jsou podrobně zpracovány jednotlivé otázky z dotazníku pro mezilidské vztahy. Graf byl zpracován za účelem upozornit na otázky, které byly v převážné většině zodpovězeny respondenty stejně.

Z grafu je zřejmé, že skupiny podrobené výzkumu nemají problémy mezi sebou a členové spolu vycházejí v dostačující míře. Podle Xiangyu, Huanhuan, Shan, Fei, & Zhongxin (2014) můžeme říci, že tento soulad skupiny je nepostradatelný pro úspěšné plnění našich životních cílů a tato týmová práce má pozitivní dopad na jedince.

Téměř všichni tanečníci se ve společnosti svých přátel cítí uvolněně. Pokud si lidé v tanečním prostředí vytvoří okruh přátel, je možné, že se projeví dopad pocitů uvolněnosti na lepším a osobitějším výkonu. Jak uvádí Dosedlová (2012), v tanci se skrývá moc, umožňující vyjadřovat naše emoce a pocity nekontrolovaně a upřímně.

Taneční odvětví street dance je ve většině případů skupinová aktivita. Balaš (2003) zmiňuje 20. století jako období, kdy se tanec stává zábavnou a hravou formou aktivity. Je třeba upozornit na otázku, zda se člověk baví ve společnosti lidí. Tato otázka byla většinou zodpovězena kladně a je možné se domnívat, že právě taneční skupiny jsou seskupením, kde se lidé střetávají hlavně kvůli zábavné formě této pohybové aktivity.

Slezáčková (2012) zdůrazňuje, že kvalita našich interpersonálních vztahů záleží také na naší péči o ně. Z našeho grafu vyplývá, že všichni respondenti o sociální vztahy pečují tehdy, pokud jim na nich záleží.



Obrázek 10. Vyhodnocení jednotlivých otázek k dotazníku určujícímu kvalitu mezilidských vztahů

## 6 ZÁVĚRY

Cílem výzkumu bylo zmapovat, jaký mají tanečníci převažující typ myšlení a jaká je kvalita jejich mezilidských vztahů. Pokusila jsem se prozkoumat taneční prostředí a zároveň jsem se snažila dopátrat takových odpovědí, které by naznačovaly vztah street dance k těmto základním aspektům pozitivní psychologie.

Na základě výpovědí, získaných z 68 dotazníků vyplněných tanečníky jsme zjistili, že většinu tvořící 72% můžeme zařadit do skupiny, smýšlející převážně pozitivně. Negativně smýšlející část tvoří 10% dotazovaných a zbývajících 18% jsme zařadili do skupiny, která nelze specifikovat. Z výsledků můžeme usoudit, že v tanečním prostředí se setkáme s lidmi, převážně pozitivně smýšlejícími. Do výzkumu byli zahrnuti tanečníci věnující se aktivně tanečnímu odvětví street dance, nehledě na jejich preferovaný taneční styl.

Výsledky z dotazníku, zjišťujícího kvalitu mezilidských vztahů, byl velice uspokojující. Ze všech dotazovaných tanečníků, dosáhlo 93% z nich bodového ohodnocení 8-10 bodů, které predikují výbornou kvalitu mezilidských vztahů, která může být aspektem přispívajícím také k dobré kvalitě života a životní spokojenosti. Z toho vyplývá, že pouze nepatrný zbytek respondentů, byl zařazen do nižší bodové škály, která může být považována za skupinu s horšími mezilidskými vztahy, do které můžeme zařadit např. problémové jedince.

Úspěšnost a kvalitu výzkumného šetření hodnotím podle naplnění a dosažení formulovaných cílů. V závěru můžeme usoudit, že jsme splnili dílčí cíle výzkumu. Počet respondentů byl dostačující a umožnil zjistit vyhodnocení, které odpovídá našemu předpokladu.

Mnou provedený výzkum považuji za počáteční krok pro možný budoucí projekt v dané oblasti. K danému tématu se naskytuje velké množství otázek, které by si dle mého názoru zasloužily podrobnější šetření do větší hloubky této problematiky. Do jaké míry pomáhá pohybová aktivita změnit přístup v myšlení? Je to podmíněno typem aktivity? Existuje vazba s pozitivními aspekty života i u jiných zájmových činnostech?

## 7 SOUHRN

Bakalářská práce se pokouší nahlédnout do moderního vědeckého odvětví psychologie a najít souvislost s tanečním stylem street dance. V rámci teoretické části jsem splnila úkoly práce a pokusila jsem se propojit základní životní aspekty, které mohou být ovlivněny tanečním odvětvím street dance. Teoretickou práci jsem rozdělila na dvě části.

První část seznamuje čtenáře s obecnou charakteristikou vědního oboru pozitivní psychologie. V teoretické části jsme si uvedli psychologické aspekty pozitivní psychologie obecně a stručně. Pozitivní psychologie je velice obsáhlá a neustále se rozvíjí, proto jsem ve své práci pojednávala o nejčastěji prezentovaných klíčových slovech z tohoto oboru, které by mohly být pro náš výzkum zavádějící a důležité.

V současné době se tanec přesunul ze společenského dění do volnočasových aktivit. Slovo tanec znamená obecně všechny možné druhy tance na celém světě. Novodobé výzkumy se pokoušejí přijít na metody, jak zkoumat vliv tance na osobnost jedince. Touto tematikou se zabývá taneční a pohybová terapie, kterou jsme si přiblížili. Tanec jako volnočasová aktivita předkládá jedinci možnost rozvoje osobnosti po stránce tělesné, duševní i emocionální. Jedinci vedle pracovních nebo studijních povinností vyhledávají aktivity, které je mohou naplňovat a přinášet jim uspokojení. Tanec se v současné době jeví jako jedna z možností, jak trávit volný čas a zároveň získávat naplnění. Taneční kultura hip hop a taneční styly Street Dance jsou podkapitolou, která seznamuje čtenáře s charakteristikou a vývojem. Popisují obecně, jak se dané taneční styly vzájemně liší a čtenáři se snažím poskytnout informace o vnímání tance tanečnickými rozdílných stylů a stručně definovat specifikum ve vztahu k aspektům života.

Empirická část se zabývá teoretickým průzkumem převažujícího způsobu myšlení u tanečnicků a kvalitou jejich mezilidských vztahů. Použila jsem písemného dotazování, které jsem prováděla osobně, a tím jsem si zajistila vysoké množství návratnosti dotazníků. Šetření se zúčastnilo celkem šedesát osm respondentů z České republiky, přesněji z Moravského kraje. Z celkového šetření vyplývá, že většina tanečnicků zaujímá dobrý postoj ke světu a zvládají uplatňovat strategii pozitivního myšlení. Bylo zjištěno, že velké množství z nich má kvalitní mezilidské vztahy.

Řekla bych, že má práce seskupila dva naprosto odlišné pojmy = pozitivní psychologie a taneční styl street dance, ke kterým hledáme jen těžko jejich vzájemnou souvislost. Pokusila jsem se také poukázat na klady street dance jako vhodné formy pro rozvoj pozitivních životních aspektů.

Mohla bych také poukázat na řadu problémů, které by stálo za to prozkoumat hlouběji. Troufám si tvrdit, že by byly výsledky u populace, která se tímto stylem tance zabývá, naprosto odlišné od výsledků jedinců, kteří mají jinou sportovní činnost a jedinců, kteří nevyvíjejí činnost žádnou. Je nutné podotknout, že nebyly zohledněny ani podmínky jako pohlaví, věk, taneční zkušenosti atp., které by mohly mít dopad na výsledek výzkumu. Proto by bylo vhodné v příštím výzkumu zohlednit i tyto další podmínky.

## 8 SUMMARY

This bachelor thesis attempts to look into the modern scientific branch of psychology and find a connection with street dance style. In the theoretical part I accomplished tasks of my work and I tried to connect the basic aspects of life that may be affected by street dance. The theoretical part is divided into two parts.

The first part introduces the general characteristics of the discipline called positive psychology to the readers. In the theoretical section we introduced the psychological aspects of positive psychology briefly and in general. Positive psychology is very extensive and constantly evolving, so in my work I dealt with the most commonly presented key words in this field which could be important and misleading for our research.

Currently the dance moved from social events to leisure activities. The word ‘dance’ means generally all kinds of dance in the world. Current research is trying to figure out some ways to examine the effects of dance on the personality of each person. This theme deals with dance and movement therapy which we approached early in this thesis. Dance as a leisure activity makes opportunity for individual personal development related to physical, mental and emotional feelings. Individuals who are not working or studying seek activities which can fulfill them and bring them satisfaction. Dance currently seems to be one of the ways to spend your free time and getting full expectations. ‘Dance of the hip hop culture and dance styles of Street Dance’ are a subchapter which introduces the characteristics and development of this dance style to the readers. I’m trying to describe in general how the dance styles differ from each other and provide the readers with information about the perception of dance by dancers of different styles and briefly define specificity in relation to the aspects of life.

The empirical part focuses on theoretical exploration of the prevailing way of thinking of dancers and the quality of their interpersonal relationships. I used a written questionnaire which I made and delivered by myself, so I received a high quantity of questionnaires back. The investigation was attended by sixty-eight respondents from the Czech Republic, especially from the Moravian region. The investigation shows that most of the dancers have a good attitude to the world and they are able to apply a strategy of positive thinking. It was found that a large amount of the dancers also have good interpersonal relationships.

I would say that my work brought together two completely different concepts, positive psychology and the dance style of street dance and it is very difficult to find their interrelation. I attempted to point out the positives of street dance as a way suitable for the development of life aspects of positive psychology.

I could also point out number of issues that would be worth exploring further. I dare say that the results of the population that is engaged in this style of dance were quite different from the results of the individuals who have different sport activities and individuals who do not develop any activities at all. It should be noted that the conditions such as gender, age, dance experience, etc. which could have an impact on the outcome of this research have not been covered in my thesis. It would be useful if the future research could also consider these additional conditions.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- ADTA. (2011). *American Dance Therapy Association*. Retrieved 10. 5. 2014 from the World Wide Web: [http://www.adta.org/About\\_DMT](http://www.adta.org/About_DMT)
- Akandere, M., & Demir, B. (2011). The Effect of Dance over Depression. *Collegium Antropologicum*, 35(3), 651-656. Retrieved 18. 6. 2014 from SocINDEX with Full Text database on the World Wide Web: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=86a5a659-690c-4157-bad0-2628a5adc708%40sessionmgr4005&hid=4114>
- Anonymous. (2004). *Review o Quality of Life Project Management*. Retrieved 17. 2. 2014 from National Defence and the Canadian Forces on the World Wide Web: <http://www.crs-csex.forces.gc.ca/reports-rapports/pdf/2004/P0235-eng.pdf>
- Balaš, R. (2003). *Tance 20. století*. Olomouc: Nakladatelství HANEX.
- Binkley, S. (2011). Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity*, 4(4), 371-394. Retrieved 3. 5. 2014 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://dx.doi.org/10.1057/sub.2011.16>
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Brent, L. (2014). Friends with benefits. *New Scientist*, 222(2970), 37-49. Retrieved 15. 6. 2014 from EBSCOhost database on the World Wide Web: <http://eds.a.ebscohost.com/>
- Bryant, F. B., & Cvengros, J. A. (2004). DISTINGUISHING HOPE AND OPTIMISM: TWO SIDES OF A COIN, OR TWO SEPARATE COINS? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(2), 273-302. Retrieved 10. 6. 2014 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/224677707?accountid=16730>
- Czako, M. (1982). Fyziologické základy emocí. In M. Czako, M. Seemanová, & M. Bratská, *Kapitoly zo všeobecnej psychológie: Emócie* (pp. 41-64). Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Červíková, L. (2011). *RnB (ladies hip-hop)*. Retrieved 22. 6. 2014 from the World Wide Web: <http://www.tsvoila.cz/kurzy-rnb-ladies-hip-hop/rnb/index.htm>



- Čížková, K. (2005). *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: TRITON.
- Dejv. (2012). *Novinky, Rozhovory*. Retrieved 14. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://www.hiphopdance.cz/images/740x370/mitu.jpg>
- Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem : Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Feldman, D. B., Rand, K. L., & Kahle-Wroblewski, K. (2009). HOPE AND GOAL ATTAINMENT: TESTING A BASIC PREDICTION OF HOPE THEORY. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(4), 479-497. Retrieved 3. 6. 2014 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/224872885?accountid=16730>
- Fiedler, M. (2003). *HIP HOP FOREVER*. Olomouc: Nakladatelství HANEX.
- Grulová, M. (2012). *Street dance*. Retrieved 19. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.nofeet.cz/street-dance/>
- Guerra, G. (2005). *Dictionary*. Retrieved 18. 5. 2014 from the World Wide Web: <http://www.urbandictionary.com/>
- Heřmanová, E. (2012). *Koncepty, teorie a měření kvality života*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).
- Hiphopphotography (2013). *Videos: TIGHT EYES Krumping on classic music by Beethoven at SDK 2012*. Retrieved 1. 6. 2014 from the World Wide Web: <https://www.youtube.com/watch?v=LqvXIiHj9MA>
- Chavez, D. (1992). THE JOY OF JOY In search of fun and fulfillment: [FINAL EDITION, SW]. *Chicago Tribune (Pre-1997 Fulltext)*. Retrieved 8. 6. 2014 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/283292144?accountid=16730>
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review Of General Psychology*, 16(4), 327-342. Retrieved 24. 6. 2014 from PsycARTICLES database on the World Wide Web: doi:10.1037/a0027990

- Kamis. (2012). All About B-boy El Nino. Retrieved 15. 5. 2014 from the World Wide Web: <http://superbreaker.blogspot.cz/2012/09/all-about-b-boy-el-nino.html>
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kelley, T. (2004). POSITIVE PSYCHOLOGY AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH: FALSE PROMISE OR TRUE BREAKTHROUGH? *Adolescence*, 39(154), 257-78. Retrieved 29. 4. 2014 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/195943455?accountid=16730>
- Kobau, R., Seligman, M. E., Peterson, C., Diener, E., Zack, M. M., Chapman, D., & Thompson, W. (2011). Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology. *American Journal Of Public Health*, 101(8), 1-9. Retrieved 3. 5. 2014 from EBSCOhost database on the World Wide Web: doi:10.2105/AJPH.2010.300083
- Kočová, P. (2012). *Prožívání a vnímání tance tanečnický*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Brno.
- Kohoutek, R., & kolektiv. (1998). *Základy sociální psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM.
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2010). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2012). *Optimismus, pesimismu a prevence deprese*. Praha: Grada Publishing.
- Kulka, J. (2008). *Psychologie umění*. Praha: Grada Publishing.
- Kundu, S. C., & Rani, S. (2007). Human resources' self-esteem across gender and categories: a study. *Industrial Management + Data Systems*, 107(9), 1366-1390. Retrieved 10. 6. 2014 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://dx.doi.org/10.1108/02635570710834018>
- La Torre, M. A. (2007). Positive Psychology: Is There Too Much of a Push? *Perspectives in Psychiatric Care*, 43(3), 151-3. Retrieved 22. 5. 2014 from PROQUEST database on

- the World Wide Web:  
<http://search.proquest.com/docview/200765380?accountid=16730>
- Larsen, R. (2009). The Contributions of Positive and Negative Affect to Emotional Well-Being. *Psychological Topics, 18*(2), 247-266. Retrieved 3. 6. 2014 from PROQUEST database on the World Wide Web:  
<http://search.proquest.com/docview/750520207?accountid=16730>
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství .
- Malik, A., & Singh, D. (2012). Happiness: A central objective of positive psychology. *Indian Journal of Positive Psychology, 3*(1), 101-104. Retrieved 20. 6. 2014 from PROQUEST database on the World Wide Web:  
<http://search.proquest.com/docview/1522709067?accountid=16730>
- McMillian, S. (2014). *SOUL TRAIN*. Retrieved 20. 4. 2014 from the World Wide Web:  
<http://soultrain.com/2014/02/24/diary-ex-soul-train-dancer-slim-robot/lockers-on-soul-train-1974/>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2005). The Concept of Flow. In V. C. Snyder, & J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 195-207). New York: Oxford University Press.
- Pennsylvania, U. o. (2008). Positive psychology in practice. *Harvard Health Publications. The Harvard Mental Health Letter*. Retrieved 3. 6. 2014 from PROQUEST database on the World Wide Web:  
<http://search.proquest.com/docview/1370191203?accountid=16730>
- Peterson, C. (2008). *The Good Life: What Is Positive Psychology, and What Is It Not?* Psychology today. Retrieved 19. 6. 2014 from the World Wide Web:  
<http://www.psychologytoday.com/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-and-what-is-it-not>
- Reguli, Z., & kolektiv. (2013). *Společenský význam gymnastiky, tance a úpolů*. Brno: Masarykova univerzita.

- Richman, L., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., & Bauer, M. (2005). Positive Emotion and Health: Going Beyond the Negative. *Health Psychology, 24*(4), 422-429. Retrieved 20. 3. 2014 from PsyARTICLES database on the World Wide Web: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=19d356d6-e3fc-45b6-b62f-73d95d72c435%40sessionmgr112&hid=112>
- Říčan, P. (2005). *Psychologie: Příručka pro studenty*. Praha: Portál.
- Seligman, M. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. Retrieved 16. 5. 2014 from PsyARTICLES on the World Wide Web: doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada Publishing.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií : Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Slezáčková, A. (2012). Zpráva z 2. světového kongresu pozitivní psychologie, Philadelphia, USA, 23. - 26. 7. 2011. *Ceskoslovenska Psychologie, 54*(5), 94-95. Retrieved 20. 5. 2014 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/814859119?accountid=16730>
- Stanley, T. (1992). In D.C., the New Word on Rap; Reggae Inna Dancehall: Melding Hip-Hop's Beat: [FINAL Edition]. *The Washington Post (Pre-1997 Fulltext)*. Retrieved 5. 6. 2014 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/307537698?accountid=16730>
- Svobodová, L. (2008). Kvalita života. V J. Š. kolektiv, *Soudobá sociologie III (Diagnózy soudobých společností)*. Praha: Karolinum.
- Šimůnek, A. (2014). *TANEC A JEHO ROLE V POHYBOVÉ AKTIVITĚ ADOLESCENTŮ*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Venkataramani, V., Labianca, G., & Grosser, T. (2013). Positive and negative workplace relationships, social satisfaction, and organizational attachment. *Journal Of Applied Psychology, 98*(6), 1028-1039. Retrieved 20. 5. 2014 from PsycARTICLES database on the World Wide Web: doi:10.1037/a0034090

- Ward, D. B., & Wampler, K. S. (2010). MOVING UP THE CONTINUUM OF HOPE: DEVELOPING A THEORY OF HOPE AND UNDERSTANDING ITS INFLUENCE IN COUPLES THERAPY. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(2), 212-28. Retrieved 20. 5. 2014 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/220945235?accountid=16730>
- Williams, C. (2011). *Music*. Retrieved 5. 6. 2014 from the World Wide Web: <http://www.popmatters.com/feature/148896-new-jack-swing-forever-how-a-movement-redefined-an-era/>
- Winters, A. F. (2008). Emotion, Embodiment, and Mirror Neurons in Dance/Movement Therapy: A Connection Across Disciplines. *American Journal of Dance Therapy*, 30(2), 84-105. Retrieved from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://dx.doi.org/10.1007/s10465-008-9054-y>
- Xiangyu, Y., Huanhuan, L., Shan, J., Fei, P., & Zhongxin, L. (2014). GROUP LAZINESS: THE EFFECT OF SOCIAL LOAFING ON GROUP PERFORMANCE. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 42(3), 465-471. Retrieved 15. 6. 2014 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/1523923388?accountid=16730>
- Zapletal, D. (2014). *Ladies Dance*. Retrieved 3. 6. 2014 from the World Wide Web: <http://www.ladiesdance.cz/dancehall.html>

## **10 SEZNAM PŘÍLOH**

### **Seznam příloh:**

- 1) Průvodní dopis pro respondenty
- 2) Dotazník zjišťující kvalitu mezilidských vztahů
- 3) Dotazník zjišťující převahu myšlení

## **Příloha 1. Průvodní dopis pro respondenty**

Dobrý den,

ráda bych vás požádala o spolupráci v rámci výzkumného šetření pod názvem „Street dance a jeho vliv na aspekty života z pohledu pozitivní psychologie“.

Žádám vás o vyplnění následujících dotazníků, které poslouží pouze k účelům zpracování bakalářské práce. Všechny informace, které budou vámi poskytnuty, jsou naprosto důvěrné a budou dále používány pod identifikačním kódem. Vyplněním dotazníku berete na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností a byl(a) jste podrobně informován(a) o cíli studie, o jejích postupech, a o tom, co se od vás očekává. Upozorňuji, že žádná z uvedených otázek se nepokládá za špatnou. Účast v tomto dotazníkovém šetření je dobrovolná. Odevzdáním vyplněného dotazníku vyjadřujete svůj souhlas s účastí ve výzkumu.

Předem vám děkuji za spolupráci

Mastráková Kateřina

## Příloha 2.

### Dotazník č. 1

#### DOTAZNÍK KVALITY MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ

Neformalizovaný inventář

Upraveno podle Slezáčková (2012) z anglického originálu podle E. Diener a R. Biswas-Diener (2008)

Ke každému z následujících tvrzení zaškrtněte „ano“, nebo „ne“, podle toho, zda vás vystihují nebo nikoliv:

1. Druhé lidi často chválím a vyslovuji vůči nim pozitivně laděné poznámky.  ANO  NE
2. Mám někoho, komu mohu povědět o svých nejnítějnějších myšlenkách a pocitech.  ANO  NE
3. Málodky nebo nikdy se cítím opuštěný/á, osamocení/á.  ANO  NE
4. Ve vyjadřování kritických poznámek vůči druhým jsem obezřetný/á.  ANO  NE
5. S dalšími členy skupiny vycházím dobře.  ANO  NE
6. Když jsem s přáteli, mohu být, kým jsem, cítím se uvolněný/á.  ANO  NE
7. Většinou své rodině a přátelům důvěřuji.  ANO  NE
8. Existují lidé, které mám moc rád/a a pečuji o ně.  ANO  NE
9. Existují lidé, kterým v případě nouze mohu zavolat i o půlnoci.  ANO  NE
10. Když jsem mezi lidmi, tak se většinou dobře bavím.  ANO  NE



### Příloha 3.

#### Dotazník č. 2

### ŠKÁLA PŘEVAŽUJÍCÍHO ZPŮSOBU MYŠLENÍ

Neformalizovaný inventář

Upraveno podle Slezáčková (2012) z anglického originálu podle E. Diener a R. Biswas-Diener (2008)

Projděte si všechna tvrzení a u těch, která vás vystihují, zaškrtněte políčko ANO.

Ta, která vás nevystihují, zaškrtněte v políčku NE.

- |  |                              |                             |
|--|------------------------------|-----------------------------|
| 1. Rychle si povšimnu chyb druhých lidí.   | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 2. Ve většině lidí spatřuji to dobré.  | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 3. Věřím v dobré vlastnosti lidí.  | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 4. Často vidím na ostatních lidech jejich nedostatky,                              | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 5. Společnost, ve které žiji, vnímám jako místo plné problémů.                     | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 6. Ve světě spatřuji mnoho příležitostí.   | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 7. Víím, že na světě jsou problémy, ale stejně považuji svět za krásné místo.      | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 8. Když pro mě někdo něco udělá, obvykle si kladu otázku, co za tím je.            | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 9. Když se děje něco dobrého, říkám si, jestlipak se to brzy pokazí.               | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 10. Když se děje něco dobrého, napadá mě, jestli by to mohlo být i lepší.          | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 11. Když se stane něco špatného, často si řeknu, že všechno zlé je k něčemu dobré. | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 12. Když přemýšlím o minulosti, vybavují se mi spíš ty lepší časy.                 | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 13. Rád/a vzpomínám na to příjemné, co mě v životě potkalo.                        | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 14. Když přemýšlím o své minulosti, vystupují z ní hlavně ty špatné věci.          | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 15. Když se stane něco špatného, dlouho to pak ještě probírám.                     | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 16. Občas si říkám, jaké mám v životě štěstí.                                      | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |

- |   |                              |                             |
|---|------------------------------|-----------------------------|
| 17. Často přemýšlím o svých nevyužitých, zmařených příležitostech.            | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 18. Mnoha věcí ze své minulosti lituji.                                       | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 19. Vidím kolem sebe spoustu krásy.   | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 20. Všímám si drobných laskavostí, které lidé dělají.                         | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 21. Když vidím, že se druhým daří, mám ze sebe špatný pocit.                  | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 22. Když vidím, že se druhým daří, a to i neznámým lidem, mám z toho radost.  | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 23. Často se srovnávám s ostatními.   | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 24. Ohledně své budoucnosti jsem optimistický/á.                              | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 25. Většina lidí by člověka využila, kdyby k tomu měla sebemenší příležitost. | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 26. Uvažuji o sobě jako o člověku, který má mnoho kladných stránek.           | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |
| 27. Když o sobě přemýšlím, uvažuji o mnoha svých nedostatcích.                | <input type="checkbox"/> ANO | <input type="checkbox"/> NE |