



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FILOZOFICKÁ FAKULTA

Katedra muzikologie

**Účast' na rave podujatiach a osobná pohoda
v období nastupujúcej dospelosti**

Rave Attendance and Well Being in Emerging Adulthood

Bakalárska práca

Patrícia Ceľuchová

vedúca práce: Mgr. et. Mgr. Martina Stratilková, Ph. D.

Olomouc 2024

Vyhlasujem, že som túto bakalársku prácu vypracovala samostatne a uviedla v nej všetky použité zdroje a literatúru.

V Olomouci dňa

V prvom rade chcem poďakovať pani Mgr. et Mgr. Martine Stratilkovej, Ph.D. za jej čas a energiu vloženú do konzultácií bakalárskej práce. Tiež za vzácne rady a ochotu mi vždy pomôcť.

Vďaka patrí aj Mgr. Jakubovi Fischerovi, ktorý ma inšpiroval, vždy mi ochotne poradil a motivoval v práci.

OBSAH

1 Úvod	1
2 Nastupujúca dospelosť	1
2.1 Kríza mladosti, identity	4
3 Osobná pohoda	5
3.1 Eudaimonický prístup	5
3.2 Hedonický prístup	6
3.3 PERMA model osobnej pohody	6
3.3.1 Pozitívne emócie	7
3.3.2 Zaujatie činnosťou (<i>flow</i>).....	7
3.3.2.1 Flow a hudba, flow a emócie	9
3.3.3 Zmysluplnosť	11
3.3.4 Pozitívne vzťahy	12
3.3.5 Úspechy	12
3.4 Osobná pohoda v období nastupujúcej dospelosti	13
3.4.1 Emocionalita	14
3.4.2 Regulácia emócií	14
3.4.3 Hudba a emócie.....	15
3.4.4 Identita a sebauvedomenie	15
3.4.5 Sebapoňatie	16
4 Funkcia hudby v každodennom živote	18
4.1 Životné sféry a osobná pohoda	18
4.2 Hudba a osobná pohoda	21
4.3 Identita a hudobná identita	21
4.4 Kultúra mládeže a generačné vedomie	23
4.5 História a výskum hudobných subkultúr.....	25
4.6 Postmoderné subkultúry	27

4.7 Štýl a subkultúra.....	28
4.8 Rave komunita	29
4.9 Základné štýly elektronickej tanečnej hudby	30
4.10 Rave vs post-rave	32
4.11 Fenomén drog.....	33
5 Výskum.....	34
5.1 Metodológia	34
5.2 Výskumné ciele.....	35
5.3 Výber osôb a ich oslovenie	35
5.4 Zber dát	35
5.5 Analýza.....	36
6 Výsledky	37
7 Diskusia	45
8 Záver.....	46
9 Zoznam použitej literatúry.....	53

1 Úvod

Táto bakalárska práca je koncipovaná ako kvalitatívny výskum, ktorý sa zaoberá subjektívnou osobnou pohodou mladých ľudí v období nastupujúcej dospelosti, ako aj rave komunitou a účasťou na jej podujatiach. Vzhľadom na to, že elektronická hudba je medzi mladými čoraz populárnejšia a ja sama sa považujem za členku rave komunity, rozhodla som sa preskúmať vzťah medzi návštevnosťou raveu a osobnou pohodou.

Pre výskum boli vybraní návštevníci rave podujatí, a to prevažne drum and bass štýlu, v menšom zastúpení aj techno a tekno štýlov. Na úvod priblížim vekovú hranicu mojich respondentov a podľa Arnetta vysvetlím jednotlivé charakteristické vlastnosti tohto obdobia. Ďalej predstavím koncept osobnej pohody a jej prvky za pomoci Seligmanovho modelu. Predstavím životné sféry, ktoré pôsobia na osobnú pohodu. Priblížim funkciu hudby v každodennom živote, históriu a vývoj hudobných subkultúr a samotnú rave komunitu.

V empirickej časti vysvetlím metodológiu výskumu a následne analyzujem rozhovory. Väčšina výskumov s podobným zameraním skúmala najmä sociálnu a psychologickú pohodu, preto predkladaná štúdia je viac zameraná na subjektívnu osobnú pohodu.

2 Nastupujúca dospelosť

Veková kategória respondentov mojej práce sa pohybuje medzi dospievaním a dospelosťou. Zvolila som ju z toho dôvodu, že ľudia v tomto období majú k hudbe bližšie, ako v akejkolvek inej fáze života. Tiež z toho dôvodu, že väčšina účastníkov rave podujatí zastupuje toto vekové rozhranie.

V angličtine pre obdobie nastupujúcej dospelosti existuje pojem „emerging adulthood“, s ktorým prišiel významný profesor psychológie J. J. Arnett v roku 2000. Tento výraz môžeme preložiť ako nastupujúca dospelosť (18 – 25 rokov), ktorá je niečo medzi dospievaním a dospelosťou, ale pritom ani jedno z toho, „pretože sa od týchto období teoreticky a empiricky odlišuje.“ (Arnett, 2000, s. 469) Arnett hovorí o tomto období ako o nezávislom od spoločenských úloh. Mladí sa nachádzajú v štádiu, kedy sa už nedefinujú ako dospievajúci, ale zároveň sa necítia ani ako dospelí. Práve toto obdobie im umožňuje experimentovať a objavovať nové smery v životných oblastiach ako je láska, práca a svetonázor. (Arnett, 2000, s. 469) V jednej zo svojich štúdií Arnett opisuje zmenu, ktorá nastala u amerických nastupujúcich dospelých v tom, čo považujú za dôležité splniť. Väčšina mladých sa už nehnie do manželstva a rodičovstva, ale zameriava sa skôr na to, ako byť sebestačným. Arnett hovorí

o hlavných kritériách a to: „prijatie zodpovednosti za seba samého, prijímanie nezávislých rozhodnutí a stať sa finančne nezávislým.“ (Arnett, 1998, s. 296) Rozdiel medzi nastupujúcou dospelosťou a dospievaním je ten, že si človek začína uvedomovať aké veci potrebuje splniť, aby sa stal dospelým. Je nezávislejší napríklad od rodiny a celkovo vyzretejší. (Arnett, 1998, s. 313)

Český výskum s názvom *Contemporary Czech Emerging Adults*, svoju pozornosť v kontexte nastupujúcej dospelosti venoval jednej z typických charakteristík pre toto obdobie a tým je tzv. „pocit medzi“ (*feeling in-between*), ktorý sa dá chápať ako „uvedomenie si určitej neurčitosti vlastného statusu.“ (Macek a kol., 2007, 459) Ďalej sa štúdia zaoberala tým, do akej miery sú si nastupujúci dospelí vedomí tejto neistoty, ako ju vnímajú. V rámci výskumu boli odhalené modality prežívania tohto obdobia a to: „pozitívna, neurčitá, ambivalentná, neistá a negatívna.“ (2007, 459) Tie sa pozitívne spájali s prežívaním slobody, experimentovaním v rôznych oblastiach života a vychutnávaním si prítomných momentov naplno. Zato negatívne boli vzťahujúce sa na neistotu, váhanie, úzkostné stavy, alebo odmietanie prijať nové povinnosti spojené s „dospelým“ svetom. (2007, 469) Tento a ďalšie štyri znaky Arnett označil za charakteristiky nastupujúcej dospelosti.

„Pocit medzi“ bol Arnettom skúmaný na americkej populácii, kedy ho opísal ako obdobie nejasnosti ohľadom dospelého pocitu. Ľudia prežívajú rôzne momenty, v ktorých sa striedavo považujú za dospelých a naopak nie tak úplne. Príčina tohto nejednoznačného pocitu vyplýva z troch kritérií pre dospelosť, už (vyššie) zmienených. Tie si vyžadujú určitú postupnosť a až po ich naplnení človek nadobudne presvedčenie o svojej dospelosti. Tieto zistenia sa neskôr potvrdili aj v iných oblastiach sveta, mimo USA. (Arnett, 2023, s. 15-16) Ďalšími hlavnými znakmi obdobia sú: skúmanie identity, nestabilita, sústredenie sa na seba samého a možnosti/optimizmus.

Skúmanie identity (*identity explorations*) je podľa Arnetta najtypickejším znakom nastupujúcej dospelosti v USA. (Arnett, 2023, s. 10) V štúdiu prevedenej na českej populácii sa taktiež ukázalo sebaopoznávanie ako najdôležitejšie. (Macek, 2007, s. 456). Z toho vyplýva, že aj u českých nastupujúcich dospelých je skúmanie identity najhlavnejšou črtou tejto životnej etapy. Tvorenie identity sprevádzajú otázky ohľadom toho, kým v skutočnosti sme a čo očakávame od života. Človek už nie je pod dohľadom rodičov a môže rozhodovať sám za seba, môže sa stať kým chce a experimentovať v rôznych oblastiach. Jeho prístupy sa začnú meniť v porovnaní s tými, ktoré mal v dospievaní. Napríklad pri výbere partnera viac myslí na budúcnosť a na to, aký človek by mu skutočne vyhovoval. Stretávaním a spoznávaním nových ľudí sa nastupujúci dospelý zamýšľa nad vlastnosťami, ktoré sú preňho dôležité, vzácné

a atraktívne, ale aj nad tými, ktoré sú nepríjemné či toxické. Ďalší rozdiel je možné pozorovať pri výbere práce. Zatiaľ čo počas dospievania ľudia skôr dbajú na zárobok ako prácu samotnú, v období nastupujúcej dospelosti sa človek spytuje sám seba čo chce robiť v budúcnosti, aké sú jeho kvality, čo ho baví a v čom je skutočne dobrý. Človek si môže v tomto období vyskúšať rôzne nové veci na to, aby zistil kým je. Skôr než začne robiť trvalé rozhodnutia. (Arnett, 2023, s. 10-12)

Tretím znakom nastupujúcej dospelosti je nestabilita, ktorá príde po neistote dospievania. (Arnett, 2023, s. 12) Túto črtu môžeme pozorovať na príkladoch ako je časté sťahovanie sa, alebo zmeny plánov pri výbere vysokej školy, zamestnania, či vzťahov. Každým rozhodnutím a krokom, ktorý sa ľudia v tomto veku rozhodnú urobiť, ich vedie k lepšiemu poznaniu samých seba. Často dochádza ku prehodnocovaniu plánov, ich revíziám. Predstavy v ktorých mladí žili sa začnú meniť. (Arnett, 2023, 12-13) Výskum, ktorý sa zamerával na vzájomný vzťah nestability u pracujúcich ľudí v období nastupujúcej dospelosti a ich všeobecnými (sebahodnotenie) a pracovnými výsledkami (vyhorenie) a tiež úlohu pocitu dospelosti zistil, že nestabilita má negatívnu súvislosť so sebaúctou a naopak pozitívny s depresiou. Ak sa človek necíti veľmi dospelý, nestabilita môže mať vplyv aj na vyhorenie. Na druhej strane ak sa človek cíti dospelý, negatívne efekty sa pominú... (Luyckx a kol., 2011, s. 137)

Predposledným znakom nastupujúcej dospelosti je sústredenie sa na seba samého. Je celkom pravdepodobné, že v tomto období plnom zmien, experimentovania a bádania v samom sebe je naša pozornosť sústredená najmä na náš život. Podľa Arnetta „v žiadnom inom období života nie je človek viac zameraný na seba ako v období nastupujúcej dospelosti.“ (Arnett, 2023, s. 14) Naraz človek môže o svojom živote plne rozhodovať a robiť rozhodnutia za seba, či už ide o veci drobné, ako napr.: čo bude na večeru, až po životné otázky, ohľadom vzdelania, lásky a všeobecne budúcnosti. Arnett podotýka, že nejde o žiadne sebeckvo zo strany mladých, skôr to považuje za prirodzené a zdravé, byť plne sústredený na seba a svoj život. Koniec koncov to prináša ovocie v podobe lepšieho poznania seba samého a tiež pri formovaní vlastnej budúcnosti. (Arnett, 2023, s. 15)

Možnosti/optimizmus predstavujú posledný znak. Mladí očakávajú to najlepšie pre svoju budúcnosť a plánujú svoje sny. Tí, ktorí preživali ťažšie časy počas detstva, môžu toto toxické prostredie opustiť a začať žiť lepší život po svojom, zotaviť sa z prostredia, ktoré pre nich nemalo najlepšie podmienky. To platí aj pre ľudí zo šťastných rodín, ktorí sa vyberú svojou cestou, ktorá nemusí byť v súlade s rodičovskými predstavami. Skrátka, ľudia v tomto veku majú pred sebou kopec rozhodnutí a najmä možnosť sa rozhodovať ako chcú oni sami. Neskôr

sa všetci ocitnú v situáciách ktoré si vybrali, nových záväzkoch, ktoré budú smerovať k ich ustálenej budúcnosti a v niektorých prípadoch budú pretrvávať až do posledného životného obdobia. (Arnett, 2023, s. 17)

2.1 Kríza mladosti, identity

Na jednej strane je toto obdobie vzrušujúce, plné experimentov a objavovania, no nie vždy je to sprevádzané len príjemnými pocitmi. S tým úzko súvisí fenomén známy ako kríza mladosti, alebo kríza štvrtového veku (*quarter life crisis*). Ide o „jav rozšírený počas dvadsiatych rokov, vyznačujúci sa pocitmi beznádeje, zúfalstva, negatívneho sebahodnotenia, uviaznutia v náročných okolnostiach, úzkosti, depresie a obavami o medzilidské vzťahy.“ (Hasyim a kol., 2024, s. 10) Neistota, ktorá sprevádza ľudí na začiatku ich dospelosti v rôznych oblastiach života, môže mať za následok pochybnosti o vlastnej identite a hodnotách. Chaos vo vlastnej identite je ďalším znakom štvrtovej krízy. (Hasyim a kol., 2024, s. 2) To môže mať za následok rôzne psychické problémy ako je veľká depresia, úzkostná porucha, či porucha príjmu potravy, ktoré sa v období nastupujúcej dospelosti vyskytujú častejšie ako v iných životných obdobiach. (Arnett, 2023, 269-273) Veľká depresia (*major depressive disorder*) sa môže prejavovať napríklad nespavosťou, alebo výkyvmi fyzickej váhy, či pocitmi bezcennosti a je často krát zapríčinená rodinnými či pracovnými problémami. Výskum taktiež preukázal, že ženy trpia depresiou častejšie ako muži. (2023, s. 269) Úzkostné poruchy (*anxiety disorders*) predstavujú široké spektrum od rôznych fóbií cez obsedantno-kompulzívnu poruchu až po panické poruchy. (2023, s. 270-271) Nastupujúci dospelí sa s nepríjemnými stavmi zvyknú vysporiadať rôzne. Jedným z príkladov je „užívanie a zneužívanie návykových látok, ktoré môže byť spôsobom zmiernenia nepríjemných emocionálnych stavov. Užívanie návykových látok je niekedy metódou samoliečby na zmiernenie stresu týchto emocionálnych stavov.“ (Arnett, 2023, s. 265)

Arnett (2023, s. 272) tvrdí, že toto životné obdobie vôbec nie je jednoduché čo sa týka emócií, pretože sú často krát rozporuplné a dochádza k ich miešaniu. Koniec tejto etapy nadíde, „keď sa človek usadí v spoločenskej rutine a v súbore rolí, vyberie si partnera a získa trvalé bydlisko a má stálejší pocit osobnej identity.“ (Robinson, 2015, s. 20)

3 Osobná pohoda

Psychické problémy spájané s obdobím dvadsiatych rokov majú nepochybný vplyv na osobnú pohodu. Koncept osobnej pohody je v anglickej literatúre veľmi populárny a známy ako „*well-being*“. Ide o rozsiahly pojem, ktorý sa objavuje v rôznych oblastiach od filozofie cez psychológiu, až po ekonómiu a iné. (Jayawickreme a kol. 2012, s. 327) Podľa svetovej zdravotníckej organizácie WHO je mentálne zdravie popisované ako „stav osobnej pohody v ktorom si jednotlivec uvedomuje svoje vlastné schopnosti, dokáže sa vyrovnat' s bežným stresom, dokáže produktívne a plodne pracovať a je schopný prispieť k rozvoju svojej komunity.“ (WHO, 2004, s. 10)

V psychológii sa stretávame s dvoma prístupmi osobnej pohody a to eudaimonický (plné fungovanie človeka) a hedonický (pôžitkárstvo). (Ryan a Deci, 2001, s. 141) Hlavným rozdielom týchto dvoch perspektív je podľa McMahan a Estes to, „do akej miery sa opierajú o subjektívne a objektívne kritériá na určenie osobnej pohody. (2011, s. 94)

3.1 Eudaimonický prístup

S konceptom eudaimónie prišiel už starogrécky filozof Aristoteles, ktorý ju považoval za najvyššie dobro. Podľa neho, „je eudaimónia činnosť, ktorá zapája a prejavuje dokonalosť charakteristickú pre ľudskú bytosť.“ (Moran, 2018, s. 92) To znamená, že by sme mali robiť podľa svojich najlepších a maximálnych schopností. Najmä „konať cnostne, teda byť dobrovoľne cnostný - namiesto toho, aby sme sa nechali strhnúť k excesom, ako je hromadenie hmotných statkov.“ (Deci a Ryan, 2008, s. 7) V zmysle eudaimónie je za ľudskú dokonalosť považované to, keď človek žije „šťastný a dobrý život, vlastne život najlepším možným spôsobom.“ (Moran, 2018, s. 99). Celý tento prístup je zameraný na veci, ktoré sú pre človeka objektívne a prirodzene dobré a spájajú sa s dlhodobou pohodou. Medzi významné prínosy v oblasti eudaimonickej pohody patrí napríklad 6-faktorový model americkej akademičky a psychologičky – Carole Diane Ryff. Jedná sa o teóriu potreby (*needing theory*), pretože tieto faktory majú význam pre pohodu nezávisle od toho či sa človeku páčia. Patria doň tieto faktory:

1. Akceptovanie seba samého (*self acceptance*)
2. Pozitívne vzťahy s ostatnými (*positive relations with others*)

3. Autonómia (*autonomy*) predstavuje schopnosť jedinca byť nezávislý, rozhodovať sa slobodne, schopnosť riadiť svoj život a pod.
4. Zvládnutie prostredia (*environmental mastery*) znamená vyberať si také prostredie, kde sa človek cíti dobre
5. Cieľ v živote (*purpose in life*)
6. Osobný rast (*personal growth*) (Jayawickreme a kol., 2012, s. 334)

Pri eudaimónii je dôležité si uvedomiť, že „blahobyť nie je ani tak výsledkom alebo cieľom, ako skôr procesom napĺňania, alebo realizácie svojho daimóna (božstva).“ (Deci a Ryan, 2008, s. 2) Je podstatné si uvedomiť, že tento prístup kladie dôraz na dlhodobú životnú pohodu postavenú na hodnotách, cieľoch a šírení dobra.

3.2 Hedonický prístup

Je druhým prístupom osobnej pohody, ktorého zmysel spočíva v úplnom opaku eudaimónie. Teóriu hedonizmu hlásal Aristippus z Kirény ktorý tvrdil, že: „žiadne úvahy by nemali obmedzovať človeka v honbe za pôžitkom, pretože všetko iné ako pôžitok je nedôležité a cnosť je zo všetkého najmenej dôležitá“. (Kesebir a Diener, 2008, s. 117-118). V kontraste s Aristotelovou cnosťou, sa naopak pôžitok stáva „jediným dobrom a to bez ohľadu na jeho príčinu.“ (Huta a Waterman, 2014, s. 1427). V morálnej filozofii hedonizmus znamená, že: „dobry život by mal byť príjemný život.“ V oblasti psychológie predstavuje teóriu, pri ktorej je „hľadanie pôžitku hlavnou motiváciou ľudského správania.“ (Veenhoven, 2003, s. 437) Hedonický prístup teda úzko súvisí so subjektívnou pohodou a pocit šťastia môže pochádzať z rôznych zdrojov a činností. „Hedonický pôžitok bude pociťovaný vždy, keď príjemný afekt sprevádza uspokojenie potrieb, či už fyzických, intelektuálnych, alebo sociálnych.“ (Waterman 1993, s. 679)

3.3 PERMA model osobnej pohody

Ďalším významným prínosom v oblasti osobnej pohody je tzv. PERMA model, o ktorý sa zaslúžil americký psychológ Martin Seligman v roku 2011. Vysvetľuje pohodu ako „konštrukt, ktorý má niekoľko merateľných prvkov, z ktorých každý je skutočná vec, každý prispieva k pohode, ale žiadny z nich pohodu nedefinuje.“ (Seligman, 2011, s. 15) Podmienkou

každého z týchto prvkov je mať 3 nasledovné vlastnosti: „prispievať k osobnej pohode, ľudia sa oň usilujú kvôli nemu samému a nielen preto, aby získali nejaký z ostatných prvkov, prvok je definovaný a meraný nezávisle od ostatných prvkov (exkluzivita).“ (Seligman, 2011, s. 16) Samotné zložky modelu je možné rozdeliť podľa toho, či ide o subjektívne, alebo objektívne hodnotenie. Medzi prvky patria:

3.3.1 Pozitívne emócie

Tento prvok sa týka nášho subjektívneho hodnotenia a zahŕňa veci ako spokojnosť, potešenie, extázu, ale najmä šťastie a životnú spokojnosť, ktoré kedysi predstavovali primárny spôsob dosiahnutia pohody, no teraz sú jedným z aspektov radiacich sa k pozitívnym emóciám. (Seligman, 2011, s. 16) Štúdium pozitívnych emócií je v psychológii obľúbenou témou. Svedčia o tom mnohé ďalšie výskumy a ich zistenia, ako napríklad to, že spôsobujú životný rozkvet, a preto je dobré ich rozvíjať. Samozrejme nie len pre ich prítomný efekt, ale aj v zmysle celkovej životnej pohody a rastu. (Fredrickson, 2001, s. 218) Ďalším z mnoho zaujímavých zistení v oblasti pozitívnych emócií je to, že dokážu „rozširovať rozsah poznania a pozornosti jednotlivcov, čo im umožňuje angažovať sa v expanzívnejších a novších správaniach. Podporujú väčšiu priazeň voči vonkajším podnetom, čo vedie k väčším tendenciám priblížiť sa.“ (Diener a kol. 2020, s. 456)

3.3.2 Zaujatie činnosťou (*flow*)

Tento prvok sa takisto hodnotí len subjektívne („Zastavil sa pre vás čas?“ „Boli ste úplne pohltení úlohou?“ „Stratili ste vedomie seba samého?“), podobne ako pri pozitívnych emóciách. Rozdiel je v tom, že pri zaujatí činnosťou si až spätne uvedomujeme, ako dobre nám bolo. Tento stav je zvyčajne sprevádzaný absenciou myšlienok a pocitov. Pre pozitívne emócie sa subjektívny stav odohráva v prítomnom okamihu. (Seligman, 2011, s. 16-17) S významnou teóriou flow prišiel Mihaly Csikszentmihalyi, ktorý ju na samom začiatku definoval ako: „celostný pocit, ktorý ľudia majú, keď konajú s úplným nasadením.“ (Csikszentmihalyi v Beard, 2015, s. 353) Ďalším vysvetlením je to, že „pri pohľade cez optiku flow je dobrý život taký, ktorý sa vyznačuje úplným pohltením toho, čo človek robí.“ (Nakamura a Csikszentmihalyi, 2002, s. 89) Seligman a Csikszentmihalyi tvrdia, že flow predstavuje jednu z troch častí tvoriacich pozitívnu psychológiu. Ďalšími sú význam, ktorý dávame našim skúsenostiam a pozitívny vplyv (*positive affect*). (Beard, 2015, s. 357) Pri stave flow je zásadné

to, kde dávame našu pozornosť. Csikszentmihalyi (1990, s. 3) tvrdí, že počas stavu je pozornosť „voľne investovaná do dosiahnutia cieľov človeka, pretože neexistuje žiadny zmätok, ktorý by bolo potrebné posilniť, ani žiadna hrozba, pred ktorou by sa človek musel brániť.“ Pozoruhodné je, že ak sa človek naučí do flowu dostávať často, zlepši sa jeho životná kvalita. (1990, s. 3)

Počas flowu „máme kontrolu nad svojou psychickou energiou a všetko čo robíme, dodáva vedomiu poriadok. Po zážitku flow sa naše ja stáva komplexnejším, než bolo predtým, a to vďaka dvom rozsiahlym psychologickým procesom - diferenciacii a integrácii. Ja sa diferencuje, pretože človek po zážitku flow sa cíti schopnejší a zručnejší. Flow vedie k integrácii, pretože myšlienky, zábery, pocity a zmysly sú zamerané na ten istý cieľ. Po epizóde flow sa človek cíti viac pospolu ako predtým, a to nielen vnútorne, ale aj vo vzťahu k iným ľuďom a svetu všeobecne.“ (Csikszentmihalyi, 1990, s. 3)

Najčastejší výskyt stavu flow sa objavuje pri hraní (šport), tvorivej činnosti, alebo náboženskej skúsenosti (kolektívne rituály). Síce flow zažívame pri daných činnostiach, nie je to pravidlom a takisto nie je tento stav obmedzený len na ne. (Csikszentmihalyi, 2014, s. 137)

Flow obsahuje niekoľko prvkov resp. znakov, medzi ktoré patrí: **splynutie akcie a vedomia** (*merging action and awareness*), kedy si človek „uvedomuje svoje konanie, ale nie samotné uvedomovanie.“ Ak si začneme akt uvedomovať, flow sa preruší. Tento stav môžeme očakávať len ak je vykonávanie činnosti v našich silách. Z toho dôvodu je výskyt stavu flow najčastejší pri aktivitách s jasnými pravidlami ako sú: „rituály, hry, alebo participatívne formy umenia (tanec).“ (Csikszentmihalyi, 2014, s. 138)

Druhým prvkom je **sústredenie pozornosti** (*centering of attention*), vďaka ktorému je uskutočniteľný prvý element. Sústredenie pozornosti je pohnané motiváciou, ktorá môže prúdiť z rôznych vecí, ako napríklad peniaze a víťazstvo pri hrách, alebo vedomie nebezpečenstva pri extrémnych športoch, kedy idú všetky rušivé podnety bokom. Paradoxom je, že tieto motivačné prvky môžu ako človeka priviesť k flowu, tak isto ho aj rozhodiť v zmysle strachu z prehry. (Csikszentmihalyi 2014, s. 140)

Strata ega (*loss of ego*), alebo aj zabudnutie na samého seba, strata sebauvedomenia, splynutie so svetom, či dokonca transcendencia individuality sú stavmi, ktoré sa vyskytujú počas hlbokého zaujatia činnosťou. Csikszentmihalyi vysvetľuje, že počas stavu nestrácame vedomie o tele, alebo funkciách. Vedomie strácame o konštrukte samého seba (*self-construct*), ktorý predstavuje myšlienky a predstavy o nás samých...je to „prostredník, ktorý sa človek naučí vkladať medzi podnet a reakciu.“ (2014, s. 141)

Kontrola akcie a prostredia (*control of action and environment*) predstavuje jeden z najpodstatnejších elementov, kedy máme kontrolu nad konaním, prostredím a resp. atmosférou, s ktorou sa stávame jedným. (Csikszentmihalyi, 2014, s. 143-144)

Požiadavky na činnosť a jasnú spätnú väzbu (*demands for action and clear feedback*) predstavujú bezproblémové konanie v rámci flow stavu, na rozdiel od bežnej reality. Ak sa napríklad do hry zatahne podvádzanie, flow sa preruší, pretože sa začne angažovať naše „ja“, začneme premýšľať. (Csikszentmihalyi, 2014, s. 144)

Autotelická povaha flowu (*autotelic nature of flow*) je posledným elementom hlbokého zaujatia činnosťou, ktorý Csikszentmihalyi zmieňuje vo svojej knihe. Autotelická povaha znamená, že „nepotrebuje žiadne vonkajšie ciele alebo odmeny.“ (Csikszentmihalyi, 2014, s. 145) Charakter tejto povahy dobre vystihuje opis horolezca, ktorý tvrdí:

„zmyslom flow je neprestávať plynúť, nehľadať vrchol alebo utópiu, ale zostať vo flowe.

Nie je to pohyb hore, ale nepretržité plynutie, pohybujete sa hore len preto, aby ste udržali flow.

Neexistuje žiadny možný dôvod na lezenie okrem samotného lezenia, je to sebakomunikácia.“

(Csikszentmihalyi, 2014, s. 145)

Flow je skutočne zaujímavým a obľúbeným konceptom, o čom svedčí aj veľké množstvo výskumov v tejto oblasti. Napríklad na skúmanie vzťahu medzi osobnou pohodou a flow, bola prevedená štúdia na vzorke študentov hudobnej akadémie, kedy sa ukázalo, „že viaceré aspekty flow pozitívne súvisia s mierami subjektívnej pohody. Jasné ciele, rovnováha medzi výzvou a zručnosťou, koncentrácia na úlohu a autotelický zážitok sú dôležitými prediktormi pozitívneho afektu.“ Okrem iného sa ukázalo, že hlboké zaujatie činnosťou viac súvisí s emocionálnymi aspektami subjektívnej pohody v porovnaní s kognitívnymi. Na základe výsledkov Fritz a Avsec (2007, s. 5) zdôrazňujú, že „flow je mimoriadne emocionálny zážitok.“

3.3.2.1 Flow a hudba, flow a emócie

Výskum hudby a flow preukázal, že hudba môže byť zdrojom hlbokého zaujatia činnosťou a to v oboch hudobných situáciách – pri hre aj počúvaní. (Loepthien a Leipold, 2022, s. 124) Dôležité pre moju prácu bude najmä počúvanie hudby, ktorému venujem bližšiu pozornosť. Loepthien a Leipold uskutočnili dva výskumy a to: výskum rozdielov medzi flow počas hrania a počúvania. Druhý výskum skúmal vzťahy medzi flow a subjektívnou pohodou pri počúvaní. Výsledky ukázali, že „zážitok flow je výraznejší pri počúvaní hudby v porovnaní s interpretáciou hudby.“ (2022, s. 122) Jedným z dôvodov je odlišný charakter týchto hudobných situácií. Pri vykonávaní hudby je človek pod tlakom hodnotenia zo strany ľudí, čo

môže vyvolať negatívne emócie a zabrániť stavu flow. Pri počúvaní nás nehodnotí nikto, preto je menej pravdepodobné, že by sa nás zmocnili emócie ako napr. hanba. Je jednoduchšie ponoriť sa do hudby bez negatívnych emócií, ktoré zvyknú sprevádzať vystupovanie. (Loepthien a Leipold, 2022, s. 113) Pri výskyte flow počas počúvania hudby je dôležité brať do úvahy fakt, že „samotné prehrávanie hudby v pozadí nevyvoláva flow, ale počúvanie hudby ako hlavná činnosť, aby sa pozornosť mohla sústrediť na hudbu, je dôležitým predpokladom na dosiahnutie a udržanie flow.“ (Csikszentmihalyi v Loepthien a Leipold, 2022, s. 122)

V druhej štúdií malo kľúčovú úlohu flexibilné sebapoňatie, pretože súvisí so subjektívnou pohodou. Môžeme ho chápať ako „schopnosť jednotlivca prispôbiť sa nepredvídaným udalostiam a posudzovať danú situáciu z rôznych hľadísk.“ (Brandtstädter a Rothermund v Loepthien a Leipold, 2022, s. 114) Výskum predpokladal, že sebapoňatie posilňuje hudobný flow so všeobecnou pohodou, pretože vďaka nemu človek uplatní osobité emócie na všeobecnú pohodu. (Loepthien a Leipold, 2022, s. 114) Výsledky ukázali, že flow v rámci počúvania je špecifický stav, ktorý na svoju realizáciu potrebuje kognitívne faktory. K stavu flow dôjde, ak je spojený s flexibilným sebapoňatím. Vtedy by mohlo počúvanie predstavovať „zdroj pohody pre veľký počet ľudí, keďže flow pri počúvaní nevyžaduje predchádzajúce hudobné vzdelanie.“ (Loepthien a Leipold, 2022, s. 123)

Oblasť hlbokého zaujatia činnosťou v hudbe môže byť skúmaná v mnohých kontextoch. Jedným z nich je napríklad spojenie emócií a flowu, ktoré naznačila už predošlá štúdia, no bolo skúmané napríklad aj na vzorke študentov klavírnej hry, so zameraním na emočnú inteligenciu. Predpokladom výskumu bolo, že flow závisí od: „1. hudobnej skladby a jej emocionálnych charakteristík, 2. od osobnosti interpreta a jeho emocionálnej inteligencie.“ (Marin a Bhattacharya, 2013, s. 3) Emocionálnu inteligenciu môžeme chápať ako „schopnosť rozpoznať význam emócií a ich vzťahov a na ich základe uvažovať a riešiť problémy. Emocionálna inteligencia sa podieľa na schopnosti vnímať emócie, osvojovať si pocity súvisiace s emóciami, chápať informácie o týchto emóciách a riadiť ich.“ (Ciarrochi a kol., 2013, s. 263) Tento výskum potvrdil, že „ľahkosť prežívania flow súvisí s emóciami vyjadrenými a vyvolanými hudobnou skladbou. (Marin a Bhattacharya, 2013, s. 11) Okrem iného sa zistilo aj to, že flow súvisí s vysoko vzrušujúcimi emóciami. „Vysoko vzrušujúce príjemné hudobné emócie môžu byť spojené s autotelickým zážitkom, pretože ten je zvyčajne sprevádzaný radosťou a šťastím, ktoré sú charakterizované vysokým vzrušením.“ (Marin a Bhattacharya, 2013, s. 11) Ďalším zaujímavým zistením bolo, že u väčšiny účastníkov bol ich najobľúbenejší hudobný štýl ten, ktorý najviac vyvolával stavy hlbokého ponorenia, a to bez ohľadu na to o aký konkrétny štýl sa jednalo. (2013, s. 11)

Okrem individuálneho flow môžeme zažiť aj flow skupinový. Americký psychológ Charles J. Walker vo svojom výskume poukázal na to, že „osamelý flow, hoci je celkom príjemný, nie je taký príjemný ako sociálny flow.“ (Walker, 2010, s. 3) Autor toto vyjadrenie opiera o existujúce zistenia ako napríklad to, že „radosť a emócie môžu byť viac pociťované a vyjadrované v skupinách vďaka emocionálnej nákaze.“ (Totterdell v Walker, 2010, s. 4) Tento výskum odhalil niekoľko podmienok a vlastností skupinového flowu. Medzi podmienky patrí napr., že sú ľudia na seba vzájomne zameraní, takisto aj na úlohu, spätnú väzbu a spoločnú činnosť ktorá je pre všetkých dôležitá. Prítomná je „vysoká pozornosť venovaná členom skupiny, strata zmyslu pre čas, odovzdanie sa skupine, emocionálna komunikácia a emocionálna nákaza v rámci skupiny a pod. Zážitok buduje zmysel a kolektívny zmysel, skupina túži po zopakovaní zážitku...“ (Walker, 2010, s. 9)

V súvislosti s kolektívnym zmyslom a flowom, teológ J. Eurich vo svojom príspevku o podobnostiach medzi populárno-hudobnými a náboženskými rituálmi zmieňuje „zážitok *communitas*, ako náhly a priamy pocit spoločenstva, ktorý je jedným z prvkov tanečného parketu.“ (Eurich, 2003, s. 65) Intenzívne pôsobenie hudby opisuje nasledovne:

„akustický pôvab, s ľuďmi niečo robí. Najprv zvlášť s každým jednotlivcom, a potom kolektívne. Aspekt masovej extázy je jedinečný. Synchronizácia všetkých sa rozhodne deje na tanečnom parkete a ľudia sami konajú, namiesto toho, aby len konzumovali, ako sa to deje na rockových koncertoch, alebo na futbalovom zápase...“ (Eurich, 2003, s. 65)

Túto „masovú extázu“ charakterizuje ako zážitok flow, kedy je „dualistická perspektíva medzi sebou a vonkajškom prekonaná a každý jednotlivec subjektívne pociťuje, ako sa rozplýva v jedno so svojím okolím.“ (Eurich, 2003, s. 66)

3.3.3 Zmyslupnosť

Zmyslupnosť (*meaning*), alebo význam, predstavuje tretiu časť PERMA modelu. Seligman ju opisuje ako „príslušnosť k niečomu, o čom ste presvedčení, že je väčšie ako vaše ja a služba tomu.“ Tento prvok nie je len subjektívny, ide o kombináciu hodnotení. V subjektívnom prípade sa „človek nemôže mýliť vo vlastnom potešení, extáze, alebo pohodlí. Nie však v prípade významu.“ Z dlhodobého hľadiska sa nám môžu veci zdať inak, ako v danom momente keď sme ho prežívali. „Nezaujatý a objektívnejší úsudok histórie, logiky a koherencie môže byť v rozpore so subjektívnym úsudkom.“ (Seligman, 2011, s. 17)

3.3.4 Pozitívne vzťahy

Ľudia sú spoločenskými tvormi, ktoré sa prirodzene potrebujú socializovať a spájať s druhými, utvárať vzťahy. Niet divu, že štvrtým prvkom osobnej pohody sú práve pozitívne vzťahy. Existuje niekoľko príkladov o tom, že pozitívne a zdravé vzťahy prospievajú nášmu duševnému zdraviu. „Podporujúce vzťahy sa spájajú s nízkou úrovňou psychického stresu, zatiaľ čo napäté vzťahy sa spájajú s vysokou úrovňou stresu u žien a u mužov.“ (Umberson a kol., 1996, s. 837) Seligman tvrdí, že „druhí ľudia sú najlepším liekom na životné pády a jediným najspoľahlivejším vzostupom.“ (2011, s. 20) Napríklad v oblasti romantických vzťahov sa zistilo, že „zvyšujú pohodu, ale len do tej miery do akej sú tieto vzťahy vzájomne podporujúce a obohacujúce.“ (Dush a Amato, 2005, s. 611) Csikszentmihalyi zdôrazňuje, že priateľstvá „poskytujú materiálnu aj emocionálnu podporu, ktorá zmierňuje zbytočný stres a potláča negatívne emócie. Zvyšujú sebaúctu poskytovaním pozitívnej spätnej väzby, alebo jednoducho vyjadrovaním podobných presvedčení.“ (2014, s. 80) Naopak osamelosť predstavuje negatívnu skúsenosť a to v každom veku. „Osamelí ľudia sú častejšie emocionálne narušení.“ (Argyle v Csikszentmihalyi, 2014, s. 81). Tieto zistenia naznačujú skutočne veľký význam vzťahov pre náš život a celkový blahobyt.

3.3.5 Úspechy

„Často sa usilujeme o dosiahnutie úspechu len kvôli nemu samotnému, aj keď neprináša žiadne pozitívne emócie, zmysel a pozitívne vzťahy.“ Aj napriek tejto skutočnosti sa dá úspech vnímať ako niečo, čo prispieva k pohode a človek sa to snaží dosiahnuť za účelom svojho blaha. (Seligman, 2011, s. 18) Preto je úspech piatym prvkom PERMA modelu, ktorý Seligman vysvetľuje na príklade s hrou. Niektorým hráčom ide o to, aby sa zlepšili, ponorili do činnosti a keď zvíťazia, berú to ako skvelú vec, ak nie, tak stále sú radi ak podali dobrý výkon. „Títo experti hrajú v snahe o angažovanosť alebo pozitívne emócie, dokonca priamo o radosť.“ (Seligman, 2011, s. 18) Potom sú tu však hráči, ktorým ide len o jedno – vyhrať. V prípade, že sa im to nepodarí, sú z toho zdrvení a je úplne jedno či hrali výborne. „Nezdá sa, že by sa pre nich výhra redukovala na pozitívne emócie...je to víťazstvo len pre víťazstvo.“ Ľudia majú potrebu niečo dokázať, veď predsa „za rovnakých podmienok je život s určitými úspechmi zmysluplnejší ako život bez úspechov.“ (James, 2005, s. 429) Seligman zahrnul tento prvok do modelu preto, „aby lepšie opísal to, čo si ľudské bytosti, keď sú oslobodené od donútenia, vyberajú pre svoje vlastné dobro.“ (Seligman 2011, s. 19)

3.4 Osobná pohoda v období nastupujúcej dospelosti

Obdobie dospievania a nastupujúcej dospelosti sú životnými etapami, kedy človek prechádza rôznymi zmenami a je náchylnejší na problémy s duševným zdravím. (Papinczak a kol., 2015). Existuje preto mnoho výskumov, ktoré sa zamerali na veci podporujúce duševnú pohodu týchto vekových kategórií. Jedným z nich bol napríklad výskum založený na predpoklade, že hudba prispieva osobnej pohode mladých ľudí, nakoľko mládež a hudba majú k sebe blízko. V rámci výskumu sa odhalili štyri spôsoby, akými mladí používajú hudbu a to na:

- budovanie vzťahov (zdieľaním hudby, návštevy kapiel a koncertov)
- modifikáciu emócií (rozptýlenie, zmena úrovne vzrušenia)
- modifikáciu kognícií (pomoc pri sústredení, vyvolanie spomienok, pomoc pri riešení problémov)
- emocionálne ponorenie (Papinczak a kol., 2015, s. 1122-1125)

Ďalšími zisteniami v oblasti nastupujúcej dospelosti a osobnej pohody bolo napríklad to, „že mladí ľudia, ktorí čelili negatívnym psychickým stavom (dimenzia negativity) a skúmali život bez toho, aby vedeli ako sa definovať (dimenzia identity), mali zníženú osobnú pohodu. Naopak mládež skúmajúca mnohé príležitosti s optimistickou perspektívou (dimenzia experimentovanie) mala zvýšenú osobnú pohodu.“ (Baggio a kol., 2017, s. 384) Vzhľadom na fakt, že hudba často krát pomáha ľuďom s vyjadrením svojej identity (Setjiawan a kol., 2021), vznikol predpoklad o zlepšení dimenzie identity, ktorá súvisí s osobnou pohodou počas nastupujúcej dospelosti. Ďalšie zaujímavé zistenia prinášajú Lonsdale a North v rámci svojho výskumu o tom, čo nám dokáže hudba poskytnúť skrz masmédiá. Výsledky predstavujú 8 dimenzií: „osobná identita (*personal identity*), pozitívne riadenie nálady (*positive mood management*), negatívne riadenie nálady (*negative mood management*), spomínanie (*reminiscing*), rozptýlenie (*diversion*), vzrušenie (*arousal*), sledovanie (*surveillance*) a sociálna interakcia (*social interaction*).“ (Lonsdale a North v Setjiawan a kol., 2021, s. 1445) Výskum zameraný na vzťah medzi hudobnými preferenciami a emocionálnou reguláciou u nastupujúcich dospelých v Jakarte, použil tieto dimenzie ako východisko. Ich výsledky poukázali na to, že „preferencia určitých hudobných žánrov má významnú koreláciu s emočnou reguláciou.“ (Setjiawan a kol., 2021, s. 1443) Moja práca je zameraná najmä na počúvanie elektronickej hudby, ktorá v danej štúdii vykazovala najvyššie hodnoty stratégie emocionálnej regulácie pre: vzrušenie a rozptýlenie, ďalej pre sledovanie, osobnú identitu, negatívne riadenie

nálady, sociálnu interakciu, pozitívne riadenie nálady a nakoniec spomínanie. (Setjiawan a kol., 2021, s. 1448)

3.4.1 Emocionalita

Arnett opisuje nastupujúcu dospelosť ako „emocionálne zložitú životnú etapu, v ktorej sa vyskytuje vzrušenie aj úzkosť.“ (2023, s. 241) Emocionalita predstavuje „schopnosť byť emocionálny, zatiaľ čo emócie sú špecifické prejavy emotionality.“ (Pahl, 2009, s. 547) Pre lepšie pochopenie toho čo sú to emócie, sa pozrieme na to ako ich definuje Juslin...

„Emócie sú krátke (trvajúce niekoľko minút až niekoľko hodín), ale intenzívne reakcie na (potenciálne) dôležité udalosti vo vonkajšom alebo vnútornom prostredí, ktoré zahŕňajú kognitívne hodnotenia (vyhodnotenie situácie ako nebezpečnej), subjektívne pocity (strach), fyziologické reakcie (zvýšený srdcový tep), emocionálne prejavy (plač) a tendencie konať (útek).“ (2016, s. 198)

Keďže je dospievanie pred-stupňom nastupujúcej dospelosti, často krát v nej zvyknú ešte doznievať charakteristiky typické pre dospievajúcich. „Emocionálna stabilita je počas dospievania nízka a počas nastupujúcej dospelosti ešte nie je ustálená.“ (Zimmermann a Iwanski, 2014, s. 182) Táto zvýšená emocionalita môže mať viacero dôvodov, ako napr.: hormonálne výkyvy, alebo úlohy sociálneho prostredia.“ (Somerville a kol., 2010, s. 124) Aby sa mladí ľudia dostali do balansu, vyhľadávajú rôzne spôsoby akými svoje emócie môžu lepšie ovládať a regulovať.

3.4.2 Regulácia emócií

Podľa Thompsona regulácia emócií „zahŕňa vonkajšie a vnútorné procesy, ktoré sú zodpovedné za pozorovanie, hodnotenie a modifikáciu emocionálnych reakcií, najmä potom aspektu ich intenzity a trvania, na dosiahnutie svojich cieľov.“ (1994, s. 27-28) Regulácia emócií môže byť tiež definovaná ako „proces, ktorým jednotlivci ovplyvňujú ktoré emócie a kedy prežívajú, a ako ich prežívajú a vyjadrujú.“ (Gross, 1998, s. 275)

Základné funkcie regulácie emócií podľa Grossa (2014, s. 8) sú nasledovné:

- Aktivácia regulačného cieľa, ktorá si kladie za úlohu znížiť intenzitu negatívnych emócií (smútok, hnev) a naopak podporiť pozitívnu emóciu jej predĺžením

- Stratégie regulácie emócií sú procesy akými človek dosahuje svoj cieľ (zmena situácie, odvrátenie pozornosti a pod.)
- Výsledok sa „vzťahuje na následky snahy dosiahnuť daný cieľ regulácie emócií pomocou danej stratégie.“

3.4.3 Hudba a emócie

O tom, že nám hudba umožňuje ponoriť sa do emócií a poslúžiť na ich reguláciu svedčí mnoho výskumov. Napríklad americká výskumníčka Moore spravila systematický prehľad, ktorý sa zamerail na to, aký ma hudba vplyv na nervové štruktúry podieľajúce sa na emocionálnej regulácii. Výsledky ukázali, že „existujú určité hudobné charakteristiky a zážitky, ktoré vytvárajú požadované vzorce nervovej aktivácie podieľajúce sa na regulácii emócií.“ (2013, s. 232). Regulácia emócií je jedným z dvoch dominantných prístupov potrebných na pochopenie osobnej pohody. (Marroquín, 2017). Druhým je zvládanie záťaže, takzvaný „*coping*“, ktorý je definovaný ako: „kognitívne a behaviorálne úsilie zvládnuť špecifické vonkajšie a vnútorné požiadavky, ktoré sú hodnotené ako zaťažujúce, alebo presahujúce zdroje osoby.“ (Lazarus a Folkman, 1984, s. 141) Hudba je jedným z najčastejších stratégií regulácie emócií, a to najmä u mladých ľudí. V každodennom živote sa hudba používa na reguláciu a zmenu nálady, či už ide o oživenie, alebo upokojenie. Ďalej sa využíva na zlepšenie koncentrácie, zmenu úrovně energie a vzrušenia, štýlu správania, či zapojenia sa do sveta, s čím úzko súvisí aj sebaidentifikácia. (DeNora, 1999, s. 34)

3.4.4 Identita a sebauvedomenie

Je viac než pravdepodobné, že obdobie mladosti sprevádzané životnými otázkami, dôležitými rozhodnutiami a rôznymi možnosťami vedie k prirodzenému hlbšiemu poznaniu seba samého a svojho okolia, s čím je úzko späté aj tvorenie vlastnej identity. „Prvé neisté kroky smerom k identite dospelého sa môžu uskutočniť v období dospievania, ale skúmanie identity sa stáva výraznejším a vážnejším v období nastupujúcej dospelosti.“ (Arnett, 2007, s. 24) DeNora hovorí o dvoch formách prezentovania vlastnej identity. Prvá je projekcia biografie, o ktorej hovoríme vtedy, ak sa vytvára „prezentácia seba samého druhým.“ Ďalším spôsobom prezentovania je introjekcia, „prezentácia seba samého sebe, schopnosť mobilizovať a udržať si koherentný obraz toho, kto človek vie, že je.“ To zahŕňa zbieranie skúseností a spomínania

na budovanie vlastného obrazu. Pozoruhodné je, že práve hudba nám môže slúžiť ako „zariadenie na reflexívny proces spomínania toho, kto človek je.“ (DeNora, 1999, s. 45)

Obdobie nastupujúcej dospelosti poskytuje ideálnu príležitosť na „zvažovanie alternatív identity v oblastiach ako sú kariéra, vzťahy, sexualita, životná filozofia, náboženstvo a spiritualita.“ (Schwartz a kol., 2013, s. 97) Okrem skúmania nových vecí, človek môže skúmať aj samého seba, a to v rámci sebapoznania (*self-exploration*). „Dobrá forma sebapoznávania sa musí realizovať prostredníctvom sebauvedomenia (*self-awareness*),“ (Edy a kol., 2023, s. 298), ktoré je obzvlášť dôležité pre nastupujúcu dospelosť. (2023, s. 294) Sebauvedomenie je „proces integrácie pocitov, myšlienok a správania jednotlivca do vedomia.“ (Oden v Edy a kol., 2023, s. 298) Sebauvedomenie je možné rozdeliť na dva typy: vnútorné sebauvedomenie (*internal self awareness*) a vonkajšie sebauvedomenie (*external self awareness*). Pod vnútorným sebauvedomením si môžeme predstaviť to, „ako jasne vidíme vlastné hodnoty, vášne, aspirácie, súlad s prostredím, reakcie (vrátane myšlienok, pocitov, správania) a vplyv na ostatných.“ Podľa predošlých zistení sebauvedomenie súvisí s vyššou spokojnosťou a šťastím. Naopak negatívne sa vzťahuje k depresívnym stavom. Vonkajšie sebauvedomenie sa týka rovnakých faktorov ako pri vnútornom, no z pohľadu druhých ľudí. (Eurich, 2018, s. 4) Výskum ktorý sa zamerával na sebauvedomenie v nastupujúcej dospelosti naznačil, že „silné stránky charakteru zohrávajú úlohu pri sebauvedomovaní a pozitívnych vzťahoch.“ To znamená, že ak nastupujúci dospelí zistia aké sú ich silné charakterové vlastnosti, zvýši sa aj miera ich sebauvedomenia. (Edy a kol., 2023, s. 298) Silné stránky charakteru sú „psychologické prvky, ktoré tvoria cnosti a tie klasifikujú jednotlivé sily charakteru.“ (Peterson a Seligman v Edy a kol., 2023, s. 299) Poznáme tieto cnosti: „múdrosť, odvaha, ľudskosť, spravodlivosť, miernosť a transcendencia.“ (Edy a kol., 2023, s. 299) Pre lepšie pochopenie autori uvádzajú príklady silných stránok charakteru, ktoré podopierajú jednotlivé cnosti, napr.:

„múdrosť súvisí s procesom prijímania, spracovania a využívania informácií, ktoré má jednotlivec k dispozícii. Medzi silné stránky charakteru v týchto cnostiach patrí čistota myšlienok a adaptívne správanie (tvorivosť), vnútorná motivácia zapájať sa do skúseností, ktorým čelia (zvedavosť), otvorenosť rôznym možnostiam (otvorenosť) a pod...“

3.4.5 Sebapoňatie

„Sebapoňatie (*self-concept*) je viacrozmerná, dynamická kognitívna schéma, ktorá obsahuje vedomostné a hodnotiace zložky o sebe.“ (Campbell a kol., v Fuentes a Desrocher, 2012, s. 28) Tiež ho môžeme chápať ako „predstavu, ktorú má jednotlivec o sebe ako o fyzickej,

sociálnej, duchovnej a morálnej bytosti“ (Gecas, 1982, s. 3), alebo ako „organizáciu rôznych identít a atribútov a ich hodnotení, ktoré sa vyvíjajú na základe reflexívnych, sociálnych a symbolických aktivít jednotlivca.“ (Gecas, 1982, s. 4) Sebapoňatie je možné rozdeliť podľa obsahu na sebapoňatie (napr. identitami) a sebahodnotenie (napr. sebaúctou, *self-esteem*). Identita, ako som už spomínala vyššie, sa sústreďí na naše „ja“ a „dáva štruktúru a obsah sebapoňatiu, ukotvuje „ja“ v sociálnych systémoch.“ Pri sebahodnotení ide o „hodnotiace a emocionálne dimenzie sebapoňatia“. Tieto prvky spolu úzko súvisia a spoločne sa prelínajú... „sebahodnotenie sa zvyčajne zakladá na obsahových aspektoch sebapoňatia a identity majú zvyčajne hodnotiace zložky.“ (Gecas, 1982, s. 4)

V kontexte sebapoňatia u nastupujúcich dospelých, bol prevedený výskum na vzorke 100 vysokoškolákov, ktorý skúmal „vzťah medzi jasnosťou sebapoňatia a epizodickými a sémantickými zložkami autobiografických spomienok.“ (Fuentes a Desrocher 2012, s. 28) Epizodická pamäť predstavuje „stav vedomia, ktorý sprevádza spomienku na udalosť z konkrétneho času a miesta, vrátane opätovného prežívania kontextových detailov a uvedomovania si seba ako kontinuálnej entity v čase.“ Informácie uložené v tejto pamäti sa týkajú osobných prežitkov a udalostí. (Tulving v Levine a kol., 2002, s. 678) Sémantická pamäť naopak predstavuje „všeobecné poznatky o svete a o nás samých a nezahŕňa opätovné prežívanie minulých udalostí.“ Tieto informácie „zvyšujú súvislosť sebapoznania (self knowledge) a identity v čase.“ (Levine a kol., 2002, s. 678) Výsledky danej štúdie o spomienkach nastupujúcich dospelých ukázali, že „jasnosť sebapoznania nemusí súvisieť so špecifickosťou spomienok. Namiesto toho bola jasnosť sebapoňatia spojená so spomienkami na udalosti zahŕňajúce kooperatívne sociálne interakcie. Taktiež bol vyšší vek spojený s jasnosťou vlastného poňatia.“ (Fuentes a Desrocher, 2012, s. 28)

V súvislosti so spomínaním sa často stretávame so slovom nostalgia, no treba si uvedomiť, že nejde o ten istý jav. Jednoducho, „ak spomíname na miesta našej mladosti, nie je to to isté ako cítiť nostalgiu nad nimi.“ (Davis, 1979, s. 448) Pojem nostalgia „pochádza z gréckeho *nostos* – návrat domov a *algia* – bolestný stav. Teda bolestná túžba po návrate domov. Termín označoval známy, aj keď nie obzvlášť častý stav extrémneho smútku za domovom.“ (Davis, 1979, s. 446) Dnes už je tomu inak. Nostalgia v dnešnom pojmání označuje skôr „hrejivé pocity z minulosti, ktoré sú naplnené šťastnými spomienkami, radosťami a potešením. Nostalgia opisuje zážitok, ktorý je nasiaknutý nejakým žiarivým pocitom. Je to univerzálny afekt, ktorého výsledkom je zvýšený duševný stav, zlepšujúca, povznášajúca nálada súvisiaca s konkrétnymi spomienkami na minulosť.“ (Kaplan 1987, s. 465)

4 Funkcia hudby v každodennom živote

Hudba sprevádza človeka už od pradávnych čias, no jej dostupnosť v dnešnej dobe je väčšia ako kedykoľvek predtým. Vďaka technológiám a rozvoju je nám prístupná takmer vždy a všade. To má za následok, že sa dá dnes používať „vedome a aktívne v rôznych situáciách na rôznych úrovniach zapojenia“. (North a Hargreaves, 2004, s. 42)

Funkcie hudby sú rôznorodé a ich charakter sa odvíja od danej situácie. Nemecký výskum z roku 2013 skúmal stovky funkcií z predošlých zistení, ktoré následne zredukoval a otestoval na nemalej vzorke 834 respondentov. Analýza výsledkov odhalila tri základné dimenzie toho, prečo ľudia počúvajú hudbu, tzv. „veľkú trojku počúvania hudby“ (Schäfer a kol., 2013, s.5-6) Dimenzie predstavujú:

reguláciu vzrušenia a nálady (*regulate arousal and mood*) – hudba ako zdroj pozitívnej nálady, zábavy, či rozptýlenia a odreagovania. Okrem iného dokáže človeka energicky nabudiť, fyziologicky vzrušiť či naopak zrelaxovať a ukládať

dosiahnutie sebauvedomenia (*to achieve self-awareness*) – táto dimenzia predstavuje veľmi osobný vzťah s hudbou, ktorá pomáha ľuďom rozvíjať myšlienky týkajúce sa ich životnej cesty a samých seba. Tiež zahŕňa emócie a pocity, ktoré hudba dokáže sprostredkovať. Dokáže nás pohltiť a odpútať našu myseľ, môžeme vďaka nej uniknúť a zabudnúť na realitu. Pomáha nám zvládať rôzne situácie, životné výzvy a lepšie sa s nimi vyrovnávať. Taktiež môže byť našim útočiskom v ťažkých chvíľach a dávať zmysel nášmu životu

prejav sociálnej príbuznosti (*expression of social relatedness*) – sem spadajú sociálna väzba a príslušnosť, skrátka pocity toho, že niekde človek patrí, s niekým môže veci zdieľať a vyjadriť svoju identitu a hodnoty. Hudba má moc spájať ľudí, poskytuje príležitosť sa navzájom spoznávať, ukázať ako ostatní zmýšľajú, napĺňať sociálne potreby.

4.1 Životné sféry a osobná pohoda

„Kvalita života súvisiaca so zdravím zahŕňa fyzickú, funkčnú (funkcia rolí, fyzické funkcie.), sociálnu (profesijnú) a emocionálnu (psychologickú) pohodu jednotlivca.“ (Fallowfield, 2009, s. 1) V súvislosti s kvalitou života a osobnou pohodou, bol uskutočnený prieskumný rešerš literatúry. Jeho úlohou bolo „ukázať dôkazy o vplyve celého radu oblastí života na kvalitu života a následne argumentovať v prospech ich začlenenia do terapie.“ (Jones a Drummond, 2021, s. 4) Bolo identifikovaných 10 oblastí života, ktoré sa podieľajú na osobnej

pohode človeka, z toho 5 subjektívnych (všímavosť, sebaúcta, životné udalosti, mentálny štýl a riadenie života) a 5 objektívnych (vzťahy, práca, peniaze, zdravie, voľný čas) oblastí. (Jones a Drummond, 2021, s. 4)

Subjektívne oblasti sú: všímavosť (*mindfulness*), ktorá môže byť chápaná, „ako psychologická črta, ktorá sa vzťahuje na tendenciu byť pozorný v každodennom živote.“ (Brown a Ryan v Bajaj a kol., 2016, s. 96) „Je to schopnosť jednotlivca mať dostatočnú kontrolu nad svojimi kognitívnymi, alebo afektívnymi procesmi.“ (Segal a kol. v Jones a Drummond, 2021) Medzi zložky všímavosti patrí napríklad: schopnosť skúmať seba samého (Carver a Scheier v Jones a Drummond 2021), alebo sebaregulácia (Linehan v Jones a Drummond, 2021)

Sebaúcta (*self-esteem*) predstavuje „subjektívne hodnotenie jednotlivca o jeho osobnej hodnote“ (MacDonald v Orth a Robins, 2014, s. 381) a „prináša mnoho dôkazov o tom, že pretrvávajúce a stabilné sebapoňatie zohráva úlohu pri udržiavaní pohody.“ (Wong v Jones a Drummond, 2021)

Životné udalosti (*life events*) majú tiež nepochybný dopad na našu osobnú pohodu. Patria sem udalosti ako napríklad manželstvo, rozvod, či ovdovenie. (Jones a Drummond, 2021, s. 6)

Mentálny štýl (*mental style*) predstavuje našu schopnosť vysporiadať sa s vecami, našu odolnosť a tiež adaptáciu. (Luhmann a kol. v Jones a Drummond, 2021, s. 6) „Například prostredníctvom spustenia kognitívnych a afektívnych regulačných funkcií, ktoré zapínajú buď aktiváciu, alebo inhibíciu správania, by si jednotlivci mohli vybrať najlepšie reakcie na odraz od nešťastia...“ (Arriaha a kol. v Jones a Drummond, 2021, s. 6)

Tieto funkcie slúžia na ochranu, udržanie, alebo zvýšenie osobnej pohody (White v Jones a Drummond, 2021, s. 6), ktoré sa považujú za oblasť „konštrukčnej teórie šťastia, skúmajúcej viaceré kognitívne a afektívne procesy využívané pri dosahovaní pohody.“ (Lyubomirsky v Jones a Drummond, 2021, s. 6) „Například v teóriách sémantických sietí sa predpokladá, že emócie môžu plniť funkciu aktivácie siete spomienok, ktorá zvyšuje dostupnosť relevantných presvedčení o sebe a konkrétnych životných skúsenostiach.“ (Forgas v Jones a Drummond, 2021, s. 6)

Riadenie života (*life management*) môžeme chápať ako „schopnosť samostatne sa riadiť, rozhodovať a stanovovať si osobné ciele, čo sa tradične považuje za znak psychologickkej zrelosti.“ (Deci a Ryan v Jones a Drummond, 2021, s. 7) „Seba-riadenie človeka, alebo úspešné riadenie života sa často spája s motiváciou (Sheldon a Elliot v Jones a Drummond, 2021, s. 7) a zohráva úlohu pri vnímaní životných sfér a pohody (Steca a kol. v Jones a Drummond, 2021, s. 7).

Objektívne oblasti zahŕňajú: vzťahy (*relationships*) predstavujúce najdôležitejšiu oblasť života, a patria sem: intímne vzťahy, rodina, priatelia a kolegovia, pričom spokojnosť je sprostredkovaná vnímaním spojenia, väzieb a vyživujúcich interakcií s ostatnými.“ (Lucas a Dyrenforth v Jones a Drummond, 2021, s. 4)

Práca (*work*) „pocit povzbudení a dosahovanie úspechov v práci sa dôsledne spája s lepším zdravím a väčšou životnou spokojnosťou.“ (Shimazu a kol v Jones a Drummond, 2021, s. 4) „Uspokojenie základných psychologických potrieb jednotlivca v práci pozitívne súvisí s jeho výkonnosťou aj osobnou pohodou a to, že má autonómiu pri rozhodovaní a plánovaní práce, zohráva významnú úlohu pri udržiavaní tejto pohody.“ (Bryson v Jones a Drummond, 2021, s. 4)

Peniaze (*money*) tiež zohrávajú svoju úlohu pri osobnej pohode. „Zvýšenie individuálneho príjmu môže viesť k zvýšeniu blahobytu, ak znamená vyhnutie sa chudobe alebo umožňuje jednotlivcovi splniť materiálne túžby v súlade s jeho hodnotami (Srivastava a kol. v Jones a Drummond, 2021, s. 5). Treba si však uvedomiť, že „ak sú materiálne ciele cenené viac ako iné hodnoty, ľudia sa zdajú byť menej šťastní. (Diener v Jones a Drummond, 2021, s. 5)

Zdravie (*health*) je dôležitou oblasťou života ovplyvňujúce osobnú pohodu. Jej zvýšenie môžeme „ovplyvniť pravidelnou fyzickou aktivitou.“ (Windle a kol. v Jones a Drummond, 2021, s. 5) Napríklad „osobné tréningové intervencie, ktoré zahŕňajú aeróbne (kardio) aj anaeróbne cvičenie, zlepšujú kvalitu života súvisiacu so zdravím a kognitívne funkcie (Sjøgaard a kol. v Jones a Drummond, 2021, s. 5)

Voľný čas (*leisure*) podľa Csikszentmihályiho môže v kontexte flow „ponúkať vrcholové stavy pohody, ak zahŕňa koncentráciu, bez-námahu, ľahkosť a pocit, že voľný čas je vnútorne obohacujúci.“ (Csikszentmihályi v Jones a Drummond, 2021, s. 5) Okrem iného bolo zistených „5 mechanizmov trávenia voľného času, spojených so subjektívnou pohodou a to: odpútanie-zotavenie (*detachment-recovery*), autonómia (*autonomy*), majstrovstvo (*mastery*), zmysel (*meaning*) a afiliácia/pridruženie (*affiliation*)“ (Newman a kol. v Jones a Drummond, 2021, s. 5)

Tieto tvrdenia dokazujú, že naša osobná pohoda sa môže odvíjať od rôznych sfér nášho života, či už ide o subjektívne, alebo objektívne oblasti. Vo výskumnej časti mojej práce sa budem zaoberať tým, aké z týchto životných oblastí môže zasahovať pravidelná účasť na rave podujatiach v zmysle pôsobenia na osobnú pohodu u mladých ľudí.

4.2 Hudba a osobná pohoda

Hudba je veľkou súčasťou ľudských životov a do istej miery im život uľahčuje, pomáha im v rôznych smeroch a je ich útočiskom. Najmä mladí ľudia sú tí, ktorí sa najviac utiekajú k hudbe so zámerom ovplyvniť svoje nálady a emócie. (Mc Ferran a kol., 2018). Toto obdobie so sklonomi k duševnému nepokoju „podnecuje záujem o každodenné stratégie, ktoré môžu mladí ľudia využívať na podporu svojej pohody.“ (Papinczak a kol., 2015, s. 1119). Jednou z takýchto stratégií je aj „hudba, ktorá je považovaná za prostriedok regulácie nálady.“ (Saarikallio a Erkkilä, 2017, s. 90) „Pri regulácii nálady sa kladie dôraz na náladu ako takú, na zmenu prebiehajúceho afektívneho stavu bez väčšieho odkazu na objektívne životné udalosti.“ (Larsen, 2000, s. 131)

Fínsky výskum zameraný na úlohu hudby pri regulácii nálady v období dospievania identifikoval regulačné ciele, medzi ktorými boli dva hlavné a to: zlepšenie a kontrola nálady, vlastných pocitov. Okrem iného bolo definovaných aj sedem regulačných stratégií a to: zábava, oživenie, silné vzrušenie, rozptýlenie, vybitie, mentálna práca a útecha. Tieto stratégie „odrážajú vzorce používania hudby na uspokojenie cieľov a potrieb regulácie nálady.“ (Saarikallio a Erkkilä, 2017, s. 95)

Z toho vyplýva, že hudba môže byť skvelým nástrojom k tomu ako dosiahnuť rôzne ciele a tým si zlepšiť celkovú kvalitu života.

4.3 Identita a hudobná identita

Pre človeka je prirodzené, že túži po zmysle svojej existencie, po tom aby niekam patril a zapadol. Zároveň sa stotožnil s nejakou skupinou, v ktorej môže byť kým v skutočnosti je a cítiť sa prijatý, naplniť svoje potreby a bytie. Hlavným prepojením medzi jedincom a sociálnou skupinou môže byť práve hudba, ktorá ako už vyššie bolo spomenuté, má moc spájať ľudí. „Identita je teda vnímaná ako spôsob hľadania miesta vo svete, porovnávaní sa s ostatnými a ako zdroj vnútornej motivácie a sily.“ (Lamont, 2017, s. 177-178)

Na identitu môžu vplyvať ako vonkajšie tak aj vnútorné faktory. Tie vonkajšie predstavujú vplyvy ako je rodina, škola a učitelia, ktorí môžu deti v hudbe ovplyvniť a podporovať už od útleho veku. Na takýchto vplyvoch sa jednotliviec podieľa priamo. Ďalej tu spadajú aj širšie vplyvy ako politika či médiá, ktoré ovplyvňujú človeka nepriamo a napokon najširšími vonkajšími vplyvmi sú napríklad presvedčenia konkrétnej kultúry. (Lamont, 2017, s. 180) „Okrem vplyvu vonkajších systémových síl je dôležité uvedomiť si aj úlohu pôsobenia

(*agency*) vo vývoji identity. Mnohé zo spôsobov, ktorými deti a dospelí vyjadrujú svoju hudobnú identitu, sú výsledkom osobnej voľby a konania.“ (Lamont, 2017, s. 185) Voľba, motivácia a pôsobenie (*agency*) sú teda vnútornými vplyvmi, ktoré sa počas života menia na základe životného štádia, okolností, ale aj kríz identít. (Lamont, 2017)

Nielen vplyvy, ale aj samotnú identitu je možné rozdeliť na vnútornú a vonkajšiu. Ak ide o naše údaje ako je vek, pohlavie, povolanie a pod., hovoríme o vonkajšej identite, ktorá je v protiklade s vnútornou, zážitkovou stránkou uvedomenia si samého seba. Vnútorná identita sa týka „vedomia osoby o rovnakosti, zážitok kontinuity a o tom, že je jedinečne odlišná od ostatných.“ (Ruud, 1997, s. 5) Vnútorná identita sa formuje počas celého nášho života, nie je to niečo hotové, čo k nám príde len tak. Je to neustály proces, ktorý sa „konštruuje súčasne s tým, ako si vytvárame sieť, alebo model toho kým chceme byť a kam chceme patriť. V tejto sieti, alebo matrixe sa ako dôležité parametre môžu javiť: naše súkromné ja (*private self*), telesná vnímavosť (*bodily sensibility*), zmysel pre históriu, lokálne a globálne väzby, sociálne vzťahy a skúsenosť osobného konania.“ (Ruud, 1997, s. 6)

Významný psychológ a psychoanalytik Erik Homburger Erikson, ktorý sa zaslúžil o bohatý prínos v oblasti skúmania identity poznamenal, „že naša identita sa netýka len jadra v jednotlivcovi, ale treba ju hľadať v našej komunite s ostatnými (Erikson v Ruud, 1997, s. 8-9). „Hudbu používame na vytváranie hraníc medzi sebou a ostatnými a na komunikáciu o tom, kam patríme v rámci širšieho sociálneho prostredia. Taktiež môžeme dovoliť, aby náš výber hudby symbolizoval našu hodnotovú väzbu s ostatnými.“ (Ruud, 1997, s. 9) Resp. nám hudba dokáže slúžiť ako komunikačný prostriedok, či už je to v rámci subkultúry, alebo v širšom kontexte.

Ako si však túto identitu volíme? Počas nášho života zvykneme prirodzene inklinovať ku hudbe ktorá nás baví a získa si nás, postupne sa môžeme s ňou hlbšie stotožňovať, vrátane jej ďalších prvkov a obdivovateľov. Na vzťah medzi hudbou a identitou je možné pozeráť skrz dva koncepty a to: identitu v hudbe a hudbu v identite.

Identita v hudbe (*identities in music*)

„sa zaoberá tými aspektmi hudobných identít, ktoré sú sociálne definované v rámci daných kultúrnych rolí a hudobných kategórií. Spôsoby, akými sa mladí ľudia definujú alebo nedefinujú napríklad ako hudobníci, a úloha špecifických vplyvov, ako je škola a rodina, sú ústrednými referenčnými bodmi pre koncepcie seba samého u mladých vo vzťahu k hudbe. Rovnako kultúrne definované vlastnosti hudobníka, skladateľa, interpreta, improvizátora alebo učiteľa sú ústrednými pre identity profesionálnych hudobníkov.“ (MacDonald a kol., 2002, s. 2)

Pre lepšie pochopenie MacDonald a kol. uvádzajú ako príklad rodiacej sa identity v hudbe malé deti, ktoré skladajú, spievajú a tvoria piesne. (MacDonald a kol., 2002, s. 73-74). Ďalšími príkladmi môžu byť povolania ako: skladateľ, interpret, učiteľ hudby, kritik a pod. „Tieto kategórie sú posilňované hudobnými inštitúciami ako sú školy a konzervatóriá a tvoria dôležitú súčasť sebapoňatia profesionálnych hudobníkov, alebo vlastne každého kto sa venuje hudobným aktivitám. „Pre identitu v hudbe nie je nevyhnutné ovládať hudobný nástroj, teóriu a pod., ide „skôr o spojenie so sociálnymi vplyvmi, ako je rodinná dynamika a vzdelávací kontext. (MacDonald a kol., 2002, s. 4)

Druhý koncept, ktorým je hudba v identitách (*music in identities*) „sa zameriava na to, ako používame hudbu ako prostriedok, alebo zdroj rozvoja iných aspektov našej osobnej identity vrátane rodovej identity, identity mládeže, národnej identity...“ (MacDonald a kol., 2002, s. 14)

„Dôležitosť hudobnej domény sa v sebaidentifikácii rôznych jednotlivcov líši v závislosti od úrovne ich odborného záujmu, alebo profesionálnej prípravy. Profesionálni interpreti budú pravdepodobne natoľko angažovaní, že väčšinu aspektov svojho života budú vnímať vo vzťahu k hudbe → ich hudobné aktivity sú jadrom ich sebaidentifikácie. Hoci hudobný vkus a preferencie tvoria dôležitú súčasť života a sebapoňatia mnohých ľudí, pre iných môžu napriek tomu zohrávať menšiu alebo bezvýznamnú úlohu.“

(Hargreaves a Marshall, 2003, s. 264)

„Hudba funguje ako odznak, ktorý ľudia používajú na posudzovanie iných, ale zároveň na vyjadrenie vlastného sebapoňatia.“ (Frith v Gardikiotis a Baltzis, 2012, s. 144) Človek môže mať o sebe rôzne predstavy, na základe ktorých sa vníma a utvára si pohľad na seba. V rámci toho sa mladí ľudia môžu radiť do subkultúr, ako „k prostriedku definovania seba samého.“ (North a Hargreaves v Gardikiotis a Baltzis, 2012, s. 144)

4.4 Kultúra mládeže a generačné vedomie

Identita mládeže predstavuje „osoby v tínedžerskom veku a vo veku 20 rokov, ako účastníkov spoločnej sociálnej skúsenosti, ktorá je odlišná od skúsenosti iných vekových skupín.“ (Heaven a Tubridy, 2003, s. 150) V čom ale spočíva táto odlišnosť? Existuje niekoľko charakteristík, ktoré sú typické pre mládež. Okrem veku je to napríklad: „odlišnosť v úrovni zastupiteľnosti (mládež má zvyčajne väčšiu zastupiteľnosť a sociálnu moc ako deti, ale menšiu ako dospelí), odlišnosť vo vzťahu k trhu práce (mládež je častejšie nezamestnaná, zarába menej ako dospelí, alebo študuje) a kultúrne záujmy špecifické pre mládež (konzumácia kultúrnych

javov a preberanie štýlov správania a obliekania, ktoré sa líšia od porovnateľných zvykov detí a dospelých.)“ (Heaven a Tubridy, 2003, s. 150)

„Rozmanitosť kultúry mládeže je taká široká ako rozmanitosť kultúrnych kontextov a systémov príležitostí, ktoré ponúka pluralitná spoločnosť.“ Táto rozmanitosť môže byť pozorovaná od záujmu cez populárne piesne, rock n roll, diskdžokejov, juke boxy, prenosné fonografy, filmové hviezdy či randenie cez kožené bundy, bitky gangov, zlomyseľnosť a krádež až po politické demonštrácie a mierové pochody. (Berger, 1963, s. 328) Na kultúru mladých výrazne vplyva „modernosť a ekonomická reštrukturalizácia (rozvoj) v spoločnostiach, ktoré boli predtým organizované iným spôsobom“, čo môže mať za následok stres. No jeho výskyt u mladých sa „môže zdať ešte väčší v spoločnostiach, ktoré prechádzajú rýchlymi kultúrnymi zmenami, pretože títo mladí ľudia tiež čelia napätiu medzi tradíciou a inováciou.“ (Bucholtz, 2002, s. 529)

Podľa veľkého sociologického slovníka je generácia „veľká, sociálne diferencovaná skupina osôb, ktoré sú spojené dobovo podmieneným štýlom myslenia a jednania a prežívajú podstatné obdobie svojej socializácie v zhodných historických a kultúrnych podmienkach.“ (Petrušek a kol., 1996, s. 339) S generáciou úzko súvisí vedomie generácie, ktorému sa venoval významný sociológ Karl Mannheim, ktorý tvrdí, že:

„generačné vedomie má svoj pôvod v názoroch a postojoch, ktoré vznikajú v reakcii na zdieľané zhodné sociálne prostredie a situácie. Pokiaľ existujú vhodné podmienky pre rozvoj generačného vedomia, vzniká aj špecifický generačný životný štýl, odlišný, poprípade protikladný voči dominantnému, modálnemu štýlu spoločnosti. Žiadna nastupujúca generácia nie je automaticky progresívna či konzervatívna, záleží na historických okolnostiach, ako sa bude generácia orientovať a v čo jej aktivita vyústi. Význam generácií spočíva podľa Mannheimu hlavne v tom, že sú potenciálne schopné akéhokoľvek nového štartu.“ (Mannheim v Petrušek a kol., 1996, s. 340)

Dick Hebdige vo svojej významnej knihe *Subculture: The Meaning of Style* opisuje rozvoj kultúry mládeže ako súčasť procesu polarizácie robotníckej komunity (jej rozpad) v Británii po druhej svetovej vojne. Zmieňuje generačné vedomie, prejavujúce sa primárne v oblasti subkultúr. Tento jav podľa neho pramení z príchodu masmédií a zo zmien v oblastiach ako je rodina, organizácia školstva a práce, či samotný voľný čas. (Hebdige, 1979, s. 74-75) Veľký sociologický slovník subkultúru definuje ako:

„súbor špecifických noriem, hodnôt, vzorcov chovania a životného štýlu charakterizujúcich určitú skupinu v rámci širšieho spoločenstva, prípadne tzv. dominantnej či hlavnej kultúry, ktorej je táto skupina konštitutívnu súčasťou. Termín subkultúra sa tiež vzťahuje na špecifickú skupinu, ktorá je tvorkyňou a nositeľom zvláštnych, odlišných noriem, hodnôt, vzorcov chovania a hlavne životného

štýlu, aj keď sa podieľa na dominantnej kultúre a na fungovaní širšieho spoločenstva. V každom prípade je dôležitým znakom subkultúry viditeľné odlišenie od dominantnej kultúry.“ (s. 1248)

4.5 História a výskum hudobných subkultúr

Pre históriu štúdia subkultúr sú zásadné dve krajiny a to Amerika a Británia. Prvým dôležitým prúdom bola chicagská škola (sociológov), ktorá pojem „subkultúra“ začala používať až neskôr, no všetky problémy ktoré skúmala vrátane jej metodológie sú pre históriu subkultúry podstatné...a to napríklad: deviácia, kriminalita, imigrácia či mestský život. Situácia v Chicagu bola pre mnohých ľudí náročná, najmä pre tých chudobnejších, tvrdo pracujúcich v továrňach, baniach. To, že čelili neľahkému životu sa odrážalo v ich problémovom správaní, ktoré sa stalo predmetom výskumu mnohých oborov. Chicagská škola hlásala, že problémové správanie nie je príčinou ľudských chýb, ale prostredia v ktorom sa nachádzajú. (Haenfler, 2013, s. 1-4) „Deviantné správanie – či už ide o krádež auta, alebo prepichnutie pery – existuje v kontexte širších sociálnych usporiadaní. Iba pochopením väčšieho kontextu, v ktorom subkultúry existujú, môžeme lepšie pochopiť motivácie a skúsenosti subkultúr.“ (Haenfler, 2013, s. 4)

Pozornosť chicagskej školy, ktorá sa sústredila na prostredie a deviácie v 20. rokoch 20. storočia rozšírila svoje skúmanie o rôzne odlišné skupiny ako sú: bohémovia, vagabundi, prostitútky, tuláci a nezamestnaní. „Pojem subkultúra vtedy označoval predovšetkým skupiny „mimo“ či „divné“ v normatívnom zmysle a na spodku spoločnosti „tých dole“, alebo špecifickú mestskú podtriedu.“ (Kolářová a kol., 2011, s. 18) Prínos tohto sociologického smeru spočíval v tom, že sa snažil o hlboké pochopenie situácií, v ktorých sa ľudia nachádzali. Nehľadel na nich optikou „slušného občana“, ktorý by sa im najradšej vyhýbal, ale snažil sa porozumieť ich špecifickému prežívaniu slobody a ich potrebám zvnútra. (Kolářová a kol., 2011, s. 18)

Ďalšou významnou školou, ktorá stála pri vzniku skúmania subkultúr mládeže bola birminghamská škola (CCCS – *Centre for Contemporary Cultural Studies*), „založená v roku 1964 ako stredisko postgraduálneho vzdelávania najprv Richardom Hoggartom a neskôr Stuartom Hallom.“ (Smolík, 2010, s. 73) Jej výskum sa v 70. rokoch 20. storočia venoval povojnovým britským subkultúram, zrodeným z robotníckej triedy ako napr.: teddy boy, mod, skinhead a punk. Vníkala ich ako tie, ktoré vyjadrujú odpor voči dominantnej kultúre a reagujú na rozporuplnú spoločnosť a ich nižšie postavenie v nej. (Kolářová, 2011, s. 20, Hodkinson, 2016, s. 630) Výskum birminghamskej školy sa najviac sústreďoval okolo sociálnych tried

a subkultúrnych znakov, symbolov, či rituálov. (Kolářová, 2011, Hodkinson, 2016) Po vojne sa mládež stala cieľovou skupinou trhu, ktorá si mohla vyberať zo širokého spektra štýlov a „zostrojiti“ si ten svoj. To úzko súvisí so symbolmi, ktoré sú pre subkultúry kľúčové.

„Symbolické používanie vecí malo prispieť k vnútornej súdržnosti a zároveň opozícii voči iným skupinám, oproti ktorým vymedzovali svoju identitu. Tak napríklad skinheads nosili vysoké robotnícke topánky, krátke ohrnuté džínsy a vyholené hlavy, čo malo potvrdzovať ich príslušnosť k robotníckej triede, mužnosť a tvrdosť.“ (Kolářová a kol., 2011, s. 20)

Dick Hebdige vo svojej (už vyššie zmieňovanej) knihe vysvetľuje, ako sa utvára subkultúrny štýl pomocou myšlienky brikoláže (*bricolage*). Brikoláž je pretvorenie obyčajných predmetov, ktoré nás bežne obklopujú a to zmenou ich významu. Autor uvádza niekoľko príkladov brikoléro, ako napríklad mods, ktorí používali „skúter, pôvodne mimoriadne rešpektovaný dopravný prostriedok, ako hrozivý symbol skupinovej solidarity.“ (Hebdige, 1979, s. 104) Alebo subkultúru punk, ktorá je jednoznačne najlepším príkladom brikoláže. Punkáči si dokázali vytvoriť štýl z tých najdivnejších predmetov a to od záchodových reťazí cez spinky, ktoré „boli vytrhnuté z ich domáceho úžitkového kontextu a nosili sa ako hrôzostrašné ozdoby cez líce, ucho alebo pery“ (Hebdige, 1979, s. 107), až po rôzne plastové materiály a leopardie vzory. Na základe týchto príkladov je zrejmé, že „subkultúra pracuje s významami rôznych artefaktov, ktoré rekontextualizuje a využíva inak než v pôvodnom zmysle. Zmysel štýlu spočíva v komunikácii odlišnosti a zároveň skupinovej identity. (Kolářová a kol., 2011, s. 22) Hlavnými zámermi birminghamskej inštitúcie boli teda: „štýl, móda a image jednotlivých subkultúr, ich vzťah k médiám, vzdelávaciemu systému, hodnoty etnických menšín, triedne problémy a vzťahy medzi jednotlivými subkultúrami.“ (Smolík, 2010, s. 77)

Síce bola táto škola vysoko vplyvná a prínosná, neminula ju ani kritika mnohých autorov, ktorí jej vyčítali napríklad: opomenutie postavenia žien v subkultúrach a tiež členov, ktorí sa do nej pridali len na krátky moment a to z dôvodu zábavy a pózy. Okrem iného nebrala do úvahy ani dôležitú rolu, ktorú zohrávajú médiá pri formovaní subkultúr. (Smolík, 2010) Ďalším kritizovaným faktom je, že svoju pozornosť primárne venovala iba mužskému pohlaviu bielej pleti, mladšej vekovej kategórií a členom robotníckej triedy situovanej v Británii, čo predstavuje veľmi úzky a osobitý okruh populácie, najmä ak by sme to chceli previesť na iné národy. (Kolářová a kol., 2011, Smolík, 2010)

4.6 Postmoderné subkultúry

Situácia v 80. rokoch 20. storočia sa niesla už v inom duchu. Subkultúry, ktoré boli predtým presne vymedzené, sa postupne začali prelínať a stávať ohybnejšími. Vreco so štýlmi sa doslova roztrhlo, nové prekombinované štýly nebolo možné ani presne a jednotne definovať. Dokonca sa niektoré typické prvky pre určitú subkultúru začali objavovať v bežných spoločnostiach s oblečením. (Smolík, 2010, s. 80) Reprezentantmi výskumu v postsubkultúrnej oblasti sú napríklad: „Steve Redhead a David Muggleton, ktorí uvádzajú, že štrukturálne ukotvenie konceptu subkultúry je problematické, nakoľko je stále viac používaný vo vzťahu k súčasnej kultúre mládeže (k jednotlivým štýlom, podštýlom, prúdom a pod.)“ (Smolík, 2010, s. 80)

Zmienovaný Steve Redhead bol jedným z členov Manchesterského inštitútu pre populárnu hudbu (MIPC – Manchester Institut for Popular Culture), ktorý vznikol začiatkom 90. rokov 20. storočia. Títo bádatelia „využili rozvíjajúcu sa scénu tanečnej hudby ako prostriedok na uplatnenie postmodernej kritiky práce CCCS (birminghamskej školy).“ (Bennet, 2004, s. 11) Redhead „popisuje tzv. klubovú scénu (*club cultures*), ktorá sa v posledných rokoch stala úplne masovou záležitosťou a je založená iba na počúvaní rovnakej hudby a špecifických štýloch obliekania.“ (Smolík, 2010, s. 80-81)

„Zatiaľ čo modernistická teória subkultúr popisovala následnosť oddelených štýlov v lineárnom čase a silné hranice medzi subkultúrami, tak 90. roky majú v znaku fragmentáciu, revivaly, hybridy a koexistenciu mnohých štýlov naraz. Postmoderné subkultúrne identity sa vyznačujú rôznorodosťou a fluiditou a konštruujú sa na základe spotreby. Postsubkultúrna ideológia dáva prednosť individualizmu pred kolektivismom, heterogenite pred konformitou a karnevalu pred záujmom o politiku.“ (Kolářová a kol., 2011, s. 26)

Čo stojí za touto premenou a vznikom klubovej kultúry? Jedným z dôvodov je zvýšenie voľného času u mladých ľudí a tiež zmena v spoločnosti, proti ktorej už mládež nemá potrebu „bojovať“. Nutnosť stať sa iným, už má iné dôvody ako kedysi. Namiesto skrytého významu ľudia vyjadrujú predovšetkým módu, ktorá si ich vie rýchlo nájsť skrz médiá. Tým vzniká miesenie rôznych štýlov, ktoré je ťažké identifikovať. (Smolík, 2011, s. 80-82)

Americký antropológ Ted Polhemus prišiel s konceptom, ktorý hovorí o krížení štýlov v postmoderne. Ide o tzv. „*supermarket of style*, kde si môžeme vyberať a kombinovať sartoriálne (týkajúce sa oblečenia a štýlu) identity, dáva nám metaforu pre spôsob, akým zažívame svet ako heterogénny.“ (Evans, 1997, s. 106). Táto metafora však nie je vo vzťahu k postsubkultúram najužitočnejšia. „Pojem supermarket štýlu v podstate redukuje štýlovú

citlivosť mládeže na hru vyberaj a kombinuj, zatiaľ čo samotná mládež je prezentovaná ako schopná len o málo viac ako konzum na ulici.“ (Bennett, 2011, s. 498) To, že ponuka tovaru neustále rastie a pohlcuje nás, ešte neznamená, že sa mladý človek nemôže začleniť do štýlu a mať vkus, ktorý má význam. Jednoducho skrz zmeny danej doby, došlo aj k zmene v upevnení mládežníckeho života, ktoré sa už viac nenachádza v totožnosti, ale heterogenite a rozličnosti. (Miles v Bennett, 2011, s. 498)

4.7 Štýl a subkultúra

Jedným z najdôležitejších spôsobov akým sa subkultúra môže vyznačovať a odlišovať od ostatných je štýl. Štýl „vypovedá o skupine, môže byť chápaný ako symbol, alebo znak, ktorý sa skladá z nasledujúcich prvkov: image (oblečenie, účes, doplnky...), vystupovanie (tvorené výrazom tváre, chôdzou), argot (špeciálna slovná zásoba).“ (Smolík, 2011, s. 36) Okrem štýlu sa subkultúra často spája aj so životným štýlom, ktorý Smolík opisuje ako „súhrn životných foriem, ktoré jedinec aktívne presadzuje.“ (Smolík, 2011, s. 38) „Životný štýl zahŕňa hodnotovú orientáciu človeka, prejavuje sa v jeho chovaní a v spôsobe využívania a ovplyvňovania materiálnych aj sociálnych životných podmienok.“ (Smolík, 2011, s. 38)

Ak hovoríme o rave kultúre, je možné ju chápať ako „označenie všeobecnejšieho životného štýlu. Napríklad estetická preferencia hardcore hudby a hardcorových tanečných párty je súčasťou životného štýlu, ktorý zahŕňa nielen obliekanie, vzhľad a účes, ale naznačuje aj užívanie drog.“ (Ter Bogt a Engels, 2005, s. 1494) Medzi charakteristické zložky rave kultúry patria: znaky identity (rave móda), ideológia, étos (PLUR- peace, love, unity, respect) a správanie (tanec a užívanie drog).“ (Anderson, 2009, s. 13) Hovoriac o ideológii, zdá sa, že ide najmä o prežitok, než o ideu ako takú. (Smolík, 2011, s. 237) Na druhej strane si treba uvedomiť fakt, že „rodičia prvej techno generácie boli hippies, ktorí vyrástli na obrích hudobných festivaloch a ideáloch mieru a lásky. To vysvetľuje nielen záľubu ich detí v masovom zhromažďovaní, ale napr. tiež minimálny výskyt násilia na prvých, skutočne undergroundových parties.“ (Srový v Smolík, 2011, s. 237)

Ako bolo už zmienené, štýl je dôležitou súčasťou subkultúry. Môžeme to pozorovať napríklad na členoch hip hopovej subkultúry, ktorí „vytvárajú materialisticky posilnenú identitu prostredníctvom drahých šperkov a áut, ktoré označujú príbehy utláčaných menšinových obyvateľov vnútorného mesta“. (Kitwana v Anderson, 2009, s. 26) Ak sa pozrieme na vývoj štýlu v rave kultúre, ten prvotne nemal konkrétny, presne vymedzený štýl. Až časom sa začali

objavovať voľné nohavice, tričká s antiestablišmentovou tematikou a hlavne pohodlné topánky v ktorých sa dá tancovať celú noc. Postupom času to však upadlo. (Anderson, 2009, s. 26-27) V súvislosti s argotom a rave kultúrou sa tiež neobjavil žiadny špecifický slang, no raveri mali svoje obľúbené témy, o ktorých sa zvykli stále porozprávať. „Podrobné informácie o technologických aspektoch produkcie EDM, hudobnej forme a mixshows, talente a aktivitách DJ-ov, tanci, drogách a spoločensky závažných témach súvisiacich s PLUR (napr. tolerancia rozmanitosti v spoločnosti, ochrana živ. prostredia).“ (Anderson, 2009, s. 27)

To, či je možné elektronickú tanečnú hudbu označiť za subkultúru v pravom slova zmysle je diskutabilné. V existujúcej literatúre sa objavuje okrem pojmu subkultúra aj scéna, alebo aj subkultúrna scéna, predstavujúca:

„modernú formu spoločenského styku, v ktorej majú účastníci rovnaký záujem trávenia voľného času, alebo sa zameriavajú na rovnaký životný štýl, ale nemusia sa vzájomne poznať. Miesto organizácie je podstatné len pre miesto a čas stretávania. Dôležitou vlastnosťou života mladých ľudí v scénach je, že väčšina z nich patrí do niekoľkých scén súčasne, čo tiež poukazuje na priepustnosť hraníc medzi jednotlivými scénami, alebo životnými štýlmi.“ (Smolík, 2011, s. 37)

Jedným z dôvodov tohto označenia pre rave kultúru môže byť fakt, že subkultúry jasne vyjadrujú svoje „politické ciele a aktivity zamerané na sociálnu zmenu.“ Zato raveri, sa chceli vyznačovať proti mainstreamu, ale neboli zamerané na politické ciele... (Anderson, 2009, s. 14) Ďalším dôvodom by mohlo byť to, „že pojem subkultúra začal znamenať statickú sociálnu skupinu s určitou sociálnou triedou.“ (Bennett v Anderson, 2009, s. 14) Ak sa pozrieme na návštevníkov raveu, tí zastupujú rôzne sociálne triedy...(Anderson, 2009, s. 14)

4.8 Rave komunita

„Rave sa v minulosti vzťahoval na organizované, anti-establišmentové a nelicencované celonočné tanečné párty s elektronicky produkovanou tanečnou hudbou (EDM), ako je techno, house, trance a drum and bass.“ (Anderson, 2007, s. 499) Vznikol koncom 80. a začiatkom 90. rokov, počas konzervatívnej éry v Spojenom kráľovstve a USA, kedy reagoval na „kultúrne napätie (napr. konzervativizmus verzus liberalizmus a obavy z ekonomického odcudzenia) účasťou na rave.“ (Reynolds v Anderson, 2007, s. 500) Jeho zrod nastal konkrétne „v Londýne roku 1988 a neskôr sa rozšíril do celého sveta.“ (St John, 2004, s. 2) „Prvé rave párty boli undergroundové, často ilegálne fenomény, ktoré sa konali na miestach ako sú sklady (*warehouses*), vonkajšie polia a kluby s prísne obmedzeným vstupom.“ (Hutson, 1999, s. 53)

Rozvoj tejto tanečnej scény „bol závislý aj na miere technického rozvoja. Vznikali prvé mixážne pulty, nové hudobné systémy a z predtým populárneho disca sa vyčleňovali nové formy elektronickej hudby.“ (Smolík, 2011, s. 234) Elektronickú hudbu je možné chápať ako „hlavný kultúrny produkt raveu“. (Anderson, 2007, s. 500) Ide o „monotónnu rytmickú hudbu využívajúcu silné basové linky, ktorá sa hrá v rozsiahlych neprerušovaných celkoch na rave parties.“ Pojem rave je teda „súhrnné označenie všetkých žánrov elektronickej hudby, ktorý bol neskôr nahradený názvom techno (podľa jedného z najrozšírenejších podštýlov). V najužšom zmysle slova je techno len svojrázny štýl, ktorý sa objavil v 80. rokoch.“ (Smolík, 2011, s. 234)

4.9 Základné štýly elektronickej tanečnej hudby

Elektronická tanečná hudba pokrýva veľké množstvo rôznych žánrov a ich subžánrov, ktoré sa neustále vyvíjajú a pribúdajú. Za základné hudobné štýly, vzhľadom na ich históriu a dosah by sa dali považovať: acid house, acid jazz, ambient, breakbeat, jungle, drum n bass, house, garage, techno, hardcore techno a trance. (Smolík, 2011, s. 235)

Respondenti mojej práce sú prevažne návštevníkmi a poslucháčmi drum and bass (dnb) žánru, v menšom zastúpení je to techno a jeden pravidelný návštevník free tekno parties. Niektorí z nich navštevujú viacero typov týchto podujatí a neradia sa vyslovene k jednému štýlu. Pre pochopenie žánru drum and bass je dôležité najprv definovať žáner jungle, ktorý je jeho praotcom.

Jungle

Tento pojem „sa začal používať v rokoch 1990 – 1991 pre populárny breakbeatový rytmus v protiklade k heavy technu.“ (Smolík, 2011, s. 236) Jeho zrod nastal v klube Rage v Spojenom kráľovstve, za prítomnosti dôležitých djských mien ako sú Grooverider a Fabio. (Fulford-Jones, 2001) Tento žáner predstavuje „fúziu spartánskych, extrémne nízkych basových liniek dub reggae, zúrivých synkopických breakbeatov a snare bubnov.“ (Fulford-Jones, 2001) „Rytmus sa pohybuje okolo 160bpm (úderov za minútu), zatiaľ čo basová linka a spev bývajú pomalšie.“ (Smolík, 2011, s. 236) Korene tohto žánru siahajú až do „tradície černošského dance hallu, reggae, alebo rapu.“ (Saunders v Smolík, 2011, s. 236) Jeho výrazný, hnací rytmus vytvoril perfektnú pôdu pre nový populárny žáner – drum and bass, ktorý sa zrodil vďaka nemu. Pre laického poslucháča, by mohli tieto žánre znieť takmer identicky. (Fulford-Jones, 2001)

Drum and bass (dnb)

Predstavuje odvetvie jungle hudby, ktorého začiatok sa datuje v 90. rokoch 20. storočia vo Veľkej Británii. (Fraser a Ettliger, 2008, s. 1648) V porovnaní s jeho predchodcom, ide o viacej melodickjšiu hudbu, menej frenetickú, no stále využívajúcu charakteristický, synkopický rytmus. (Fulford-Jones, 2001) Základný rytmický vzor tvorí kopák (na 1. a 3. dobe) a snare (na 2. a 4. dobe). Okrem výrazného rytmického prvku je dôležitá aj basová linka, ktorú nejde jednotne charakterizovať, nakoľko sa každá líši a odvíja od originálnej tvorby umelca. (Saunders v Smolík, 2011, s. 236) V kontexte žánru jungle a drum and bass môžeme povedať, že žiak predčil svojho učiteľa, nakoľko sa do roku 1998 stalo dnb populárnejším. (Fulford-Jones, 2001)

Techno

Predstavuje jeden z najrozšírenejších žánrov elektronickej hudby, ktorého vznik siaha už do začiatkov 80. rokov, kedy sa jeho základy položili v Detroite a neskôr dosiahlo svoj rozvoj v Belgicku, Holandsku (Smolík, 2011, s. 237) a v iných krajinách po celom svete. Na rozdiel od lámaného beatu, ktorého predstaviteľmi sú jungle a dnb, sa techno nesie v duchu rovného beatu. Techno má 4/4 takt a je preňho charakteristická repetitívnosť, čo môže v kombinácii s rave prostredím poslucháča priviesť do akéhosi tranzu. (Smolík, 2011, s. 238) Aj techno malo svojich nasledovníkov, jedným z nich je free tekno. Občas sa stretávame s tým, že je free tekno tiež označované ako techno, no nejde o ten istý žáner. Je to z toho dôvodu, že techno sa delí na dva prúdy a to: „nekomerčný (tekno, freetekno) a komercializované techno. (Smolík, 2011, s. 238)

Free tekno

Tento žáner je charakteristický organizovaním svojich ilegálnych parties, ktoré sa väčšinou uskutočňujú v prírode pod holým nebom, alebo v priestoroch bývalých skladísk a pod. Ide o hudbu rovného beatu, so silnými basovými linkami, repetitívnosťou a rýchlym bpm v rozmedzí od 150 – 185bpm. Zdá sa, že tento štýl zo všetkých elektronickej hudobných žánrov má najbližšie k označeniu subkultúra v pravom slova zmysle, nakoľko má svoj charakteristický symbol a životnú filozofiu. Jeho symbolom je špirála a číslo 23. „Špirála súvisí s neustálym vývojom, evolučným a involučným pohybom vesmíru, so životom a smrťou. Predpokladá sa, že symbolizuje cestu vonkajšieho sveta k vnútornej duši, alebo do vyšších duševných úrovní.“ (Kajanová, Pešek v Smolík, 2011, s. 243-244) Číslo 23 v jeho širšom ponímaní znamená, „pri anglickom vyslovovaní číslic 2 (two) + 3 (three-free) = to free, čo môže

znamenat' slobodné jednanie, rozhodovanie.“ (Kajanová, Pešek v Smolík, 2011, s. 244) Netreba zabúdať ani na dôležitý prvok ravenia týchto účastníkov a tým sú prenosné sound systémy (robustné zvukové aparatury, ktorých pôvod siaha až do jamajskej kultúry).

4.10 Rave vs post-rave

Hudobnou predzvest'ou elektronickej tanečnej hudby boli „nemecké kapely, vzniknuté na prelome 60. a 70. rokov 20. storočia, The Can a Kraftwerk, ktoré ako prvé začali experimentovať so syntezátormi.“ (Smolík 2011, s. 234) Okrem iného dnes môžeme v elektronickej tanečnej hudbe postrehnúť aj „sekvencer, asistent pre písanie skladieb, sampler na digitalizáciu zvuku, či elektronické bicie pôvodne určené pre rockové kapely“ (Smolík 2011, s. 234) a veľa ďalšieho.

Ďalšou dôležitou súčasťou tejto kultúry je DJ „ako nové poňatie interpreta.“ (Smolík 2011, s. 234) DJ je „hlavnou postavou rave-u, ktorý do seba taví synteticky namiešané hudobné skladby.“ (Eurich, 2003, s. 61) To dokáže „pomocou dvoch gramofónov a mixážneho pultu, kedy spája skladby na vinylových platniach do jedného celku, čím porušuje konvenciu skladba, pauza, skladba.“ (Smolík, 2011, s. 234)

„Táto hudba začala vznikať najmä v undergroundových kluboch. Všetci postupne objavili príležitosť techno hudby a začali organizovať veľké techno párty s novými zvukovými systémami, svetelnými generátormi (lasery a stroboskopy) a konzumáciou nových populárnych drog, ako je MDMA (extáza). Tieto nelegálne technopárty v Anglicku boli vlastne priekopníkmi súčasného chápania nelegálnych technopárty.“ (Smolík, 2011, s. 235)

Ak zrovnáme počiatočný, undergroundový rave s dnešnou situáciou, môžeme si všimnúť mnoho rozdielov. V dnešnom kontexte by sa dalo hovoriť o post-rave ére, ktorá „označuje množstvo kultúrnych zážitkov a hudobných podujatí, ktoré nasledujú po rave. Takto post-rave neoznačuje non-rave, ale kvalitu kultúrneho zážitku mladých ľudí, ktorý je pevne zakorenený v rave a je mu zviazaný.“ (St John, 2004, s. 13)

„Pôvodné rave párty sa konali na nelegálnych miestach, mimo legálnej zábavnej štvrte (a často pod holým nebom). Postupom času a z mnohých dôvodov sa presunuli do interiérov na legálne prevádzkované miesta, väčšinou do klubov s licenciou na predaj alkoholu, schválenými územnými normami a poisťovacími zmluvami. Takto sa rave spojil s komerčnou klubovou kultúrou, teda s bežnými barmami, krčmami, salónmi, nočnými klubmi a koncertnými sálami, ktoré tvorili mestskú zábavnú štvrť. Stali sa súčasťou miestnej legitímnej ekonomiky danej oblasti, a nie nelegálnymi večierkami v undergroundovej ekonomike.“ (Anderson 2009, s. 22)

Kvôli tejto zmene prostredia, sa rave dostal do situácie, kedy bol usporiadaný v bežných kluboch a EDM sa hralo na miestach, kde zneli aj iné žánre. „To má za následok, že niektoré párty EDM nadobúdajú rutinnejší štýl klubovej kultúry. Iné sa zase snažia zachovať, alebo reprodukovať autentickjšiu formu raveu.“ (Anderson, 2009, s. 22) Týmto spôsobom došlo k spojeniu „EDM podujatí s komerčnou zábavnou štvrt'ou mesta“ (Anderson, 2009, s. 22) a do istej miery aj s mainstreamom, čím sa vytráca aj pôvodná myšlienka raveu (vymedzovať sa voči mainstreamu). Dnešná situácia by sa dala preto nazvať ako „niečo medzi undergroundovou autenticitou a komerčným mainstreamom.“ (Anderson, 2009, s. 46)

Čo sa však úspešne podarilo post-rave propagátormi podporiť je „raving ako motor možností pre seba samého, nočnú utópiu, na ktorej rave-turisti vystupujú zo svojich každodenných životov, antinomický iný svet, v ktorom majú návštevníci podujatia povolenie predvádzať svoje druhé ja.“ (St John, 2004, s. 4)

4.11 Fenomén drog

Utopické stavy dosiahnuté počas rave podujatia sú často krát podporované tanečnými drogami, ktoré sprevádzajú rave od jeho úplného začiatku. Samozrejme, nie je pravidlom, že každý poslucháč tejto hudby musí holdovať párty drogám. Je však dôležité upozorniť na to, že tvoria veľkú súčasť tejto kultúry, a to najmä s cieľom spríjemniť, povzbudiť, alebo dokonca vyvolať silnejší zážitok počas párty. (Weir, 2000, s. 1844) Medzi najčastejšie užívanú párty drogu patrí extáza (MDMA), ktorej účinky spôsobujú navodenie euforického stavu, zvýšenie energie, či pocity empatie. (Weir, 2000, s. 1846) Ďalšími najčastejšími látkami sú alkohol, či marihuana. Nerozvážne užitie drog môže mať života ohrozujúce následky. Aj kvôli tejto skutočnosti, existujú na svete rôzne organizácie, ktoré sa snažia vzdelávať mladých ľudí o drogách a ich bezpečnejšom užití. Okrem iného sa na ochranu a bezpečie návštevníkov rôznych zahraničných festivalov (Boom Festival v Portugalsku) zavádzajú testovacie „stanice“, v ktorých si môžete overiť pravosť substancií, ktoré sa rozhodnete užiť. Tým sa predídete nerozvážnemu užitiu látky, ktorá nemusí obsahovať to čo vám sľubuje.

5 Výskum

Výskum fenoménu rave/elektronickej tanečnej hudby je možné koncipovať rôzne. Svedčia o tom výskumy a publikácie, ktoré sa zamerali napríklad na účastníkov konkrétneho festivalu elektronickej hudby a osobnú pohodu (Wagner, 2023), hľadanie súvislostí medzi „ravením“ a náboženstvom (Olaveson, 2004, Takahashi, 2003, St John, 2004), alebo vnímanie rave podujatia ako spirituálneho uzdravovania. (Hutson, 2000) Tiež sa objavujú výskumy o fenoméne drog, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou rave kultúry. (Weir, 2000, Ter Bogt a Engels, 2005) V oblasti skúmania elektronickej tanečnej hudby a jej vzťahu k osobnej pohode prispeli Cannon a Greasley (2021), ktorí sa zamerali najmä na psychologickú a sociálnu pohodu návštevníkov. Preto som sa rozhodla svoju pozornosť viac zamerať na subjektívnu pohodu, flow, spomienky a životné sféry, ktoré rave zasahuje.

5.1 Metodológia

V tomto kvalitatívnom výskume sa budú analyzovať rozhovory s ravermi, a to tematickou analýzou (*thematic analysis*), ktorá je v porovnaní s inými typmi analýz neutrálna, nakoľko „nie je viazaná na žiadny vopred existujúci teoretický rámec.“ (s. 81) Z tohto dôvodu je považovaná ako dobrá voľba pre začiatočníkov v oblasti kvalitatívneho výskumu. Tento typ analýzy má viacero teoretických pozícií, medzi ktoré patria: esencialistická a realistická metóda, ktoré skúmajú realitu a jej významy pre účastníkov. (Braun a Clarke, 2006, s. 81) Ďalej konštruktivistická metóda, ktorá skúma „ako je určitá realita pomocou dát konštruovaná“ (Hendl, 2016, s. 265), alebo kontextualistická metóda, ktorá „uznáva spôsoby akými jednotlivci vytvárajú význam svojich skúsenosti, a následne spôsoby akými širší sociálny kontext na nich pôsobí.“ (Braun a Clarke, 2006, s. 81) Ďalej môže byť analýza uplatnená dvoma základnými spôsobmi a to induktívnym a deduktívnym. Pri induktívnom prístupe sú „identifikované témy pevne spojené so samotnými údajmi.“ (Patton v Braun a Clarke, 2006, s. 83) V takomto prípade je „forma tematickej analýzy riadená údajmi.“ (s. 83) Naopak pri deduktívnom prístupe sú „témy určené existujúcimi konceptami, teóriami a ideami.“ (Hendl, 2016, s.265) V prípade môjho výskumu ide skôr o deduktívny prístup, keďže výskumné otázky boli konkrétne formulované a nadväzujú na predošlý výskum (Cannon a Greasley, 2021), ktorý sa snažím organicky rozšíriť.

5.2 Výskumné ciele

Hlavným cieľom tejto práce je preskúmať účasť mladých ľudí na rave podujatiach vo vzťahu k ich osobnej pohode za pomoci nasledovných výskumných otázok:

1. Cesta k rave-u ako súčasť utvárania identity
2. Aké sféry života u mladých ľudí zasahuje rave kultúra?
3. Aké aspekty rave zážitkov vzťahujú účastníci k svojej osobnej pohode?

5.3 Výber osôb a ich oslovenie

Vzhľadom na to, že som pravidelnou účastníčkou rave podujatí, pre mňa nebolo komplikované osloviť ľudí z tohto prostredia. Všetci vybraní respondenti majú dlhodobú skúsenosť s týmito eventami. Niektorí z nich sú pravidelnými návštevníkmi doteraz, iní zasa obmedzili častú účasť, no nikto z nich ju neprerušil. Respondentov som vyberala podľa toho, či sú naozaj členmi rave kultúry a či sa za nich považujú. Väčšina z nich navštevuje drum and bass a techno podujatia, jedna respondentka aj tekno. Traja z účastníkov majú skúsenosť s dj-ingom, z toho jedna respondentka sa mu venuje na profesionálnej úrovni v rámci dnb scény. Veková hranica sa pohybuje od 18-25 rokov, čo znamená, že všetci účastníci sú nastupujúci dospelí. Bolo oslovených 9 respondentov, z toho 5 mužov a 4 ženy. S cieľom práce boli účastníci zoznámení textovou správou na sociálnych sieťach, alebo v rámci osobnej konverzácie. Ďalej boli požiadaní o vyplnenie informovaného súhlasu, na ochranu osobných údajov a súhlasom s použitím ich odpovedí v mojej práci.

5.4 Zber dát

Materiálom pre moju výskumnú časť sa stali pološtruktúrované rozhovory, ktoré „sú zvyčajne organizované na základe súboru vopred stanovených otvorených otázok, pričom ďalšie otázky vznikajú z dialógu medzi anketárom a respondentom.“ (DiCicco-Bloom a Crabtree, 2006, s. 315) Rozhovory mali trvanie od 20 do 50 minút. Takmer všetky sa uskutočnili v rámci osobného stretnutia (väčšinou v prírode), okrem 3 online rozhovorov, ktoré nebolo možné uskutočniť inou cestou. Zvolené prostredie bolo pokojné, bez ďalších osôb, tak

aby nebol rozhovor ničím rušený a respondent sa mohol cítiť príjemne. So súhlasom každého účastníka boli rozhovory nahrané a následne prepísané, aby sa mohli analyzovať.

5.5 Analýza

Úlohou tematickej analýzy, je poukázať na dôležité témy v rámci skúmaného fenoménu. (Daly a kol. v Joffe, 2011, s. 209) Zistenia by mali priniesť „najvýznamnejšie konštelácie významov prítomných v súbore údajov. Takéto konštelácie zahŕňajú afektívne, kognitívne a symbolické dimenzie.“ (Joffe, 2011, s. 209) Pre tento typ analýzy je kľúčová téma, preto je dôležité ju priblížiť. Podľa Joffe sa „téma vzťahuje na špecifický vzorec významu, ktorý sa nachádza v údajoch.“ (2011, s. 209) Obsah témy môže byť očividný (explicitný), alebo skrytý (implicitný). Dôležitým postupom pri tomto type analýzy je kódovanie. Ide o „kategorizáciu údajov, vyberanie častí textu a ich označovanie ako patriacich do určitých kategórií, ktorý umožňuje vyhľadávanie a analýzu.“ (Joffe, 2011, s. 217) Úlohou kódovania je teda načrtnúť podstatné zistenia z daných úryvkov v rozhovore. (Howitt, 2019, s. 154) Následne kódovanie sa premení na témy, ktoré predstavujú „výsledky kategorizácie kódov do zmysluplných skupín.“ (Howitt, 2019, s. 156) V prípade, že sa objavia kódy ktoré sú si podobné, ale nepredstavujú jednu tému, môžu byť brané ako podtémy všeobecnejšej témy. (Howitt, 2019, s. 156)

6 Výsledky

Tabuľka: reprezentácia tém a podtém v rámci skúseností respondentov

		R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9
Pohľad na samého seba	Identita	✓	✓		✓	✓		✓	✓	✓
	Rozvoj osobnosti	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Životné sféry	Všímavosť							✓	✓	✓
	Vzťahy	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Peniaze	✓	✓	✓				✓		
	Zdravie	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
	Voľný čas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Spomienky	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓
Motivačné aspekty	Zdroj energie	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓
	Zdroj inšpirácie	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Navodenie pozornosti		✓		✓					
Prežívanie prítomnosti	Pozitívne emócie	✓	✓		✓	✓			✓	✓
	Flow	✓						✓	✓	✓
	Fyzické pôsobenie h.		✓		✓			✓	✓	
	Pocit prepojenia s ostatnými	✓		✓	✓		✓		✓	✓
	Hedónia	✓		✓		✓		✓		✓
	Únik od reality	✓		✓	✓		✓	✓		✓

Výsledky tematickej analýzy predstavujú hlavné témy a podtémy, ktoré boli odhalené v rámci rozhovorov. Identifikované boli tieto hlavné témy: 1. Pohľad na samého seba, 2. Životné sféry, 3. Spomienky, 4. Motivačné aspekty, 5. Prežívanie prítomnosti

Pohľad na samého seba

je prvou témou, v rámci ktorej sa objavili dve podtémy a to: hudobná identita a osobnostný rozvoj. Ukázalo sa, že účasť na rave podujatiach dokáže účastníkom ponúknuť nie len chvíľkovú zábavu, ale aj hlbší zmysel v podobe hobby, povolania, či dokonca životného poslania. Svedčí o tom napríklad výrok profesionálnej djky a jej premena hudobnej identity vďaka raveu (z pravidelného návštevníka na profesionálnu djku). „Ta láska k hudbě, která vznikla, tak přerostla vlastně fakt jako v moje životní poslání. V podstatě to je jedna z těch zásadních věcí v mém životě, kdy jsem se rozhodla, že tu hudbu začnu tvořit a začnu mixovat. Takže prostě ta myšlenka, že ta hudba, že se skrz hudbu může vyjádřit člověk, jako vyjádřit své pocity a své myšlenky, a ty pak předat nějaké skupině lidí, a ta s tím rezonuje, jako to mi přijde úplně fascinující. Takže u mě vlastně to úplně změnilo život, a vydala jsem se na cestu toho, jako tu hudbu předávat dál...“ R (9) Další respondent, ktorý sa začal venovať djingu v rámci hobby, opisoval zmeny v pohľade na samého seba nasledovne: „keď som začal robiť toho dja, tak som si uvedomil že aha, poznáš nejaké tracky, ktoré máš rád a počúvaš ich, začneš ich mixovať a púšťať ich druhým ľuďom a tým vieš vlastne vytvoriť niečo, čo tu ešte nebolo a z tohto pohľadu sa mi zmenil pohľad aj na samého seba, že v podstate už som ten, ktorý môže ako keby aj doniesť tej kultúre niečo a prispieť tomu...“ R (4) Výrok podporujúci význam utvárania identity a sebauvedomenie vďaka rave komunite znie nasledovne: „dalo mi to jistě změněný přístup k sobě samému, větší vnímání sebe sama, ať už na psychické, fyzické, nebo možná duchovní úrovni, tak vnímat se více jako bytost třeba.“ R (7) Všetky tieto výroky podporujú utváranie a zmeny v identite nastupujúcich dospelých. Okrem osobnej identity sa objavili aj prejavy skupinovej identity: „přináší mi to pocit pospolitosti s někým, nějaká jako skupina lidí jo. Tak je to takové příjemné, že někam člověk patří...“ R (7) „Nejvíc si cením asi toho, že nás propojuje to, co nás baví...že můžeme jakoby brát sebe bez nějakých předsudků, když jsme na tom raveu...že je jedno, jestli jseš takovej nebo makovej a čím sis prošel nebo tak, ale v momentě, kdy prostě jsme v ten daný okamžik s těma lidma, tak je to jednota...“ R (9)

Pozoruhodné je, že u všetkých respondentov sa nejakým spôsobom prejavil osobnostný rozvoj. Najčastejšie sa vyskytovali pozitívne zmeny v komunikatívniosti a otvorenosti. Napríklad Respondent č. 2 (R 2) poznamenal: „ja som introvert, ale na raveoch som sa dokázal konečne odviazať a rozprávať sa nejakou s ľuďmi aj keď som ich nepoznal...dokonca som si určité percento zobral aj do bežného života, viem sa určite lepšie baviť s takými možno bližšími ľuďmi, ako napríklad v škole hej keď proste so spolužiakmi tak som vedel viac pokecať keď som konverzoval niekde na dnb, alebo takto akciách...“ Počas plynutia tohto rozhovoru sa R (2) opäť zmienil o otvorenosti, ako o prínose raveu pre ľudí, týmito slovami: „veľa ľudí fakt čo

sú introverti tak tam sa dokážu proste odviazať a veľakrát ku tomu nepotrebujú ani drogy ani nič, len proste tá hudba a jak sa tam proste hmýria tí ľudia a vidia ako sa správajú, tak dokážu proste vyjsť na svetlo takto, tí introverti...“ Ďalší z respondentov poukazuje na to, ako sa vďaka účasti na rave zbavil predsudkov voči iným ľuďom: „hmmm vieš čo myslím si, že som viac otvorenejší, v takom pohľade, že mi úplne nevadí kto si tam čo robí, to mi je úplne jedno...tiež sa mi zmenil pohľad na tú komunitu, lebo keď som bol mladší mal som proti nej predsudky a myslel si, že sú to nejakí drogistia a zlí ľudia, ale sú to fakt že jedny z najlepších ľudí na tých akciách...“ R (6) Okrem iného sa objavili aj zmienky o zmenách v sebavedomí. Respondent č. 5 (R 5) poznamenal: „mal som problém s tým, že ako ma vlastne ľudia vnímajú, alebo tak...že mi záležalo na tom čo si možno myslia ľudia o tom ako vyzerám a tam som si uvedomil, že je to vlastne celkom jedno a pokiaľ sa človek cíti sebaisto s tým ako vyzerá, tak vyzerá dobre si myslím. To je taká vec, čo sa mi vybavila pri tom, nebáť sa byť sám sebou.“ Podobne reagoval aj respondent č. 1 (R 1) slovami: „Tam ani nepremýšľáš o svých pochybnostech nebo takhle, prostě se tam bavíš úplně náhodně s kýmkoli, o čemkoli a nepremýšľáš o svých problémech z reálného života. A tím bych řekla, že jsem taková více sebevědomá. Protože tě to tak vlastně otevře a úplně jsi v pohodě, a jako že se mi nestalo, že by mě někdo za něco kritizoval nebo tak něco...řekl nějaké negativní věci...“

Tieto výroky svedčia o tom, že účasť na rave komunite môže ľuďom pomôcť pri utváraní ich identity, či už osobnej, alebo skupinovej. Ponúka im miesto, kde môžu uplatniť svoje bytie a nájsť podobných ľudí, ako sú oni sami. Vďaka komunite sa mladí môžu kreatívne rozvíjať, nájsť si v nej hobby, či profesionálnejšie uplatnenie. Taktiež im ponúka nový pohľad na samého seba a rozvoj svojich osobnostných vlastností.

Životné sféry

sú druhou témou, ktorá vychádza z Jonesovho a Drummondovho delenia. Ukázalo sa, že sféry ktoré zasahuje účasť na rave podujatiach a podieľanie sa na rave komunite, sú: všíímavosť/vedomá prítomnosť, vzťahy, peniaze, zdravie a voľný čas.

Všíímavosť (*mindfulness*) je spojená s uvedomovaním si rôznych vecí, často krát na meditatívnej úrovni. Prejav takejto pozornosti boli obsiahnuté v nasledujúcich výpovediach, týmito slovami: „Myslím si, že je to fakt husté, že môžeme žiť tohle, že prostě dnes máme nástroje k tomu, abychom mohli tvořit tu hudbu, nebo kdokoli, kdo je k tomu blízko, může prostě začít mixovat vlastní sety, a potom se najdou jednoduše lidé, kteří s tím budou rezonovat.“ R (9) „Jakoby chovat v sobě to vědomí, že máme to štěstí, že jsme se narodili na místě, kde tohle můžeme zažívat, pokud to člověk bere takhle a jezdí na tyto akce a přijímá to

takhle, potom jako nevím, mi to připadá, že to v tobě vyvolává štěstí a vděčnost...“ R (8) Byť súčasťou rave komunity, dokáže v niektorých prípadoch zmeniť účastníkom pohľad a ich myslenie. Vďaka nej môžu byť viacej vnímavejší, vdáčnejší a tým podporovať ich pohodu.

Vzťahy tvoria jednu z najsilnejších oblastí rozhovorov. U všetkých respondentov sa objavili výroky o vzťahoch, či už v zmysle nadobudnutia nových, silných kamarátstiev, alebo partnerských vzťahov. Najčastejšie boli ľudia na rave opisovaní ako otvorení, nesúdiaci, voľní, ochotní a poskytujúci prijatie. Zaujímavé je sledovať, že niektorí by nespoznali svojich terajších najlepších kamarátov, alebo partnerov, ak by sa nezúčastňovali rave podujatí. Napríklad R (2) hovorí: „tak ono sa to celé spája, že ani by som teraz svoju frajerku prakticky nespoznal a ani by som proste nespoznal niektorých ľudí s ktorými som v kontakte dodnes, proste čo náhodne sme sa nejako stretli a sa poznáme stále a schádzame sa...“ Zdá sa, že rave ponúka miesto, kde si jeho účastníci môžu nájsť podobných ľudí, akými sú oni sami. „Prináša mi to určité dobré lidi do života. Mám pocit, že skutočne najdu lidi, ktoré hľadám...prostě normálně spoustu lidí v životě nechceš, protože si nějak nesednete, ale takhle prostě najdeš ty lidi, se kterými si právě sedneš a je to super, že se pak spolu prostě bavíte dál.“ R (1) „V tej kultúre sa ľahko stretnieš s niekým, kto obdivuje také isté veci ako ty, alebo kto má také záujmy ako ty...“ R (5) „Stretol som tam fakt super ľudí, ktorých by som inde nestretol, čiže nejaké priateľstvá mi to určite dalo.“ R (6) „Dalo mi to kamarátov a tú možnosť, že sa môžem s nimi stretnúť a baviť. Veľa ľudí napríklad nemá nejakú aktivitu, kde by išli s kamarátmi sa niekam vypustiť a riešiť iba prácu a povinnosti. Toto mi príde dosť podstatné, aj pre to moje mentálne zdravie, lebo si myslím, že akonáhle sa odstrihneš od tých ostatných ľudí a riešiš iba povinnosti tak ako sa asi zabaviš...“ R (4)

Čo sa týka **peňazí**, aj tie boli niekoľko krát spomenuté, a to v zmysle prekážky zúčastnenia sa na rave. Ak zoberieme do úvahy fakt, že návštevníci sú nastupujúci dospelí, ktorí nemusia mať ešte stály a vysoký príjem, nemusí byť pre nich najľahšie dostať sa vždy a všade kam chcú. „Peniaze vždy boli také, že idem na akciu, alebo nejdem. Vždycky som si prepočítaval každé euro či to vyjde, niekedy sme išli fakt proste na punkáča do Bratislavy s kamošom...“ R (2) Iní zasa poznamenali: „peniaze boli jedným časom u mňa problém, že sme škrabali všetky drobné...ale keď som niekde chcel ísť, tak vždycky som si vedel zariadiť aby som mal na to peniaze, hocijak.“ R (3) „Možná ty peníze, to je občas, když je tam velký vstup, že jo, tak je to dražší, nebo když je to daleko, tak je to dražší, ale stejně si člověk na tu zábavu vždycky ty peníze najde...“ R (7) Tieto úryvky svedčia o tom, že peniaze zohrávajú určitú rolu v možnostiach raverov, no z výpovedí vyplýva aj to, že ak chcú, tak si vždy nájdu cestu ako sa dostať na rave.

Zdravie predstavuje štvrtú podtému. Zistilo sa, že účasť na rave zasahuje do psychického, aj fyzického zdravia. V rámci psychického zdravia sa rave preukázal ako obľúbený druh psychohygiény, odreagovania, vypnutia a relaxu. „Rave mi zlepšuje to zdravie, bych rekla, jakože mentálne, pretože se tam dokážu práve odreagovat...“ R (1) „Pomôže mi to odreagovať sa a prísť na iné myšlienky. Zistíš, že to nie je iba o tom, aby si sa utápal nejakým problémom čo máš, ale môžeš si to ísť aj takto užiť na párty a ísť s takým iným mindsetom potom začať ten ďalší deň...“ R (4) „Člověk se tam jede vybouřit, když má v sobě nějakou tu skrytou agresi nebo vztek, cokoli, tak v tu chvíli, kdy jsou to nějaký ty tvrdší styly, třeba, tak mi to hodně pomůže, ze sebe dostat všechno, co ze sebe potřebuju dostat, tedy nějaké rozptýlení myšlenek prostě a tak...“ R (8) Dopad na fyzické zdravie sa preukázal ako pozitívny, tak aj negatívny. Pozitívny v zmysle aktívneho pohybu, ktorý je počas raveu príjemné vykonávať. „Je to v podstate fyzický výkon, lebo si tam proste 12 hodín či koľko na nohách a veľa ľudí vraví, že aj posilka je relax hej...a toto by som povedal že je veľmi podobné, je to mentálny detox...“ R (3) „Keďže tancuješ, vieš mať aktivitu, proste dokonca spaľuješ tuky hej a takéto veci, čo už teraz keď cvičím tak vnímam, že keby idem na rave tak spálím toľko a toľko kalórií a lepšie by sa mi chudlo...“ R (2) „Čo sa týka zdravia tak si osobne myslím, že mi to prospieva, lebo tie kalórie čo tam ja spálím na tom dancefloore sú vypotené...“ R (6) Negatívny vplyv na zdravie sa najviac odrážal pri užívaní návykových látok, spánkovej deprivácii, ale aj imunity. „Když jsem byla mladší a chodila jsem častěji na dnb party do klubu, takže prostě dvakrát za měsíc třeba, někdy i víc, tak už to bylo psychicky náročné, protože tam hrály roli nějaké drogy, ale teď už člověk se zná a už není takový blbý, jak byl mladý...Takže to spíš jako když je člověk mladý, tak prostě dělá věci, které by neměl, a když je starší, tak už to podchytí a je to úplně naopak pozitivní.“ R (7) „Jenom stačí prostě ta spánková deprivace, většinou já hraju ve dvě ráno, ve tři ráno prostě v zahraničí i ve čtyři ráno, protože tam je to posunutý, a teďka se druhý den potom osm hodin dostávám domů s tím, že jako checkout z hotelu je ve dvanáct, že člověk pospí 3-4 hodiny maximálně.“ R (9) „Tak za triezva a rozumne je to fajn...nie zas každý týždeň, lebo tiež to nie je dobré ani na kolená a takto a ešte keď niekde vonku si, tak to nemusí byť dobré ani na tú imunitu...“ R (3)

Poslednou podtémou životných sfér predstavuje **volný čas**, ktorý mal zastúpenie u všetkých respondentov. Mladí ľudia opisovali to, ako sa tešia na podujatie a ako sa zvyknú naň pripravovať. „Keď ma čaká fakt dobrá akcia, tak sa na ňu teším. Vlastne mi to celkovo zlepšuje náladu na hocičo čo robím, lebo viem, že za dva týždne bude rave na ktorý sa teším, že sa zabavím s kamarátmi, vypočujem si dobrú hudbu, dobré sety...“ R (5) „Moja príprava je že: outfít, ktorý musí byť proste fire, ako vždy...potom musím mať dobré topánky, ktoré musia

vydržať báchať celú noc, potom možno nejaký alkohol, ktorý si so sebou beriem do tašky. To je moja príprava. Ale vždycky keď sa chystám, tak sa snažím dostať do moodu, čiže počúvam nejaký setík toho dja, alebo taký žánér, mám to rád...“ R (6) Mladí ľudia venujú rave udalostiam mimoriadnu pozornosť, tešia sa na nich a nadšene pripravujú. Ak chcú, tak si vždy nájdu čas a najmä cestu, aby išli na dobrý rave.

Spomienky

Tretou hlavnou témou sú spomienky. Ukázalo sa, že raveri sa k svojim zážitkom radi spätne vracajú. Či už s priateľmi, alebo osamote. Prehrávajú si večer, ktorý zažili, analyzujú hudbu a situácie. Dokonca pár z nich spomínalo nostalgické pocity, chuť vrátiť sa späť. „Pak nad tým premýšľám čo sa stalo a treba premýšľám nad tým jaký byl ten set nějaký fajný a potom poslouchám prostě ty další sety od toho umělce, že to pak ještě furt potom pokračuje, nebo když tam stretněš někoho a potom se bavíte furt dokolečka tak máš z toho také miliardu těch spomínek, je to také fajnė, tak máš potom také nostalgické chvílky z toho.“ R (1) Na otázku „ako sa cítiš po rave?“ respondent č. 2 odpovedal: „nostalgia, to vždy na mňa prišlo, lebo keď sa vrátiš domov tak si len taký že ooch už len spať chcem ísť, hotový som. Ale potom keď sa zobudíš a dáš sa dokopy nejako, tak si taký že jooj vrátil by som sa a kedy pôjdem najbližšie?“ R (2) Iný respondent zmienil spomínanie v rámci dlhšieho odstupe: „keď po mesiaci po dvoch vyjde na youtube nejaký set a pozerám si to a proste každý drop, každá časť toho setu sa mi páči a poviem si, že tam som bol, to je proste neskutočné...“ R (3) „Keď sa zotavím, tak rozmýšľam nad tým čo sa stalo za tú noc, si to tak preberám a som taký že wow! Fakt sa toto stalo?“ R (4) Zdá sa, že spomienky na rave sú bežným prežívaním návštevníkov. Veľa krát im pomôže sa v mysli „presunúť“ na rave práve hudba, ktorá ich počas neho sprevádzala.

Motivačné aspekty

Motivačné aspekty sú predposlednou témou, pod ktorou je možné chápať elektronickú tanečnú hudbu (tiež rave komunitu) ako zdroj energie, inšpirácie a navodenie pozornosti. Tieto tri aspekty predstavujú podtémy. Elektronická hudba sa preukázala ako tá, ktorá dokáže ľudí nabudiť, a to nie len počas raveu, ale aj bežných dní, kedy ju ľudia využívali najmä na fyzické aktivity. Hudba ich vedela do činností namotivovať a energeticky povzbudiť. „Stále to poslouchám, u všeho, třeba dnb mě baví při cvičení, třeba když jdu běhat, tak to prostě jedu jenom neura, protože to je úplně skvělé, jak to prostě je tam ten stejný rytmus a do těch dropů tě to úplně nabudí, a prostě běžíš úplně bomba, je to strašně skvělé...do toho se strašně dobře cvičí, nezo uklízí...“ R (1) „Když potřebuju jakoby u něčeho se produktivně hýbat, stoprocentně

pustím vždycky elektronickou hudbu.“ R (8) Energické nabudenie bolo prevažne spájané s tvrdšími žánrami, kdežto tie jemnejšie súviseli s navodením pozornosti. „Dokážem sa pri nej viac sústrediť na veci...napríklad také veci keď do školy som robil alebo tak, nevedel by som si predstaviť keby som mal počúvať niečo iné a pracovať pri tom...“ R (2)

Zaujímavým zistením bolo, že rave komunita a hudba sú bohatým zdrojom inšpirácie pre mladých ľudí. Či už ide o správanie, obliekanie, tanec, alebo kreatívnu činnosť ako je napríklad výroba tričiek, masiek. „Tam je to takové, jakoby, ne zvyklost, ale vím, že si tam človek, čo se týče jakoby vizuálního vzhledu, může dovolit mnohem víc, než by si mohl dovolit prostě jako jít jenom tak do obchodu nebo takhle...a už jsem to začala nějak jakoby, hmm, konvertovalo se to tak i do mého normálního života...“ R (8) „Na posledných raveoch čo som bol tak sme tam vždycky stretli super ľudí, takých celkom čo aj inšpirovali, no takých proste strašne dobrých ľudí, čiže väčšinou si z toho dokážem niečo zobrať. Napríklad týpek mal kameru, tak som si proste kúpil za dva dni kameru aj ja haha, neviem proste hocičo. Väčšinou sa snažím z toho zobrať to najlepšie...“ R (6) Ďalší respondent spomínal na to, ako sa vďaka inšpirácii naučil tancovať dnb step¹: „bol som na zopár raveoch, kde ľudia vedeli brutálne tancovať. Vtedy som bol taký že wow, to chcem aj ja! Že to sú nadľudské veci a vyzerá to dosť dobre...“ R (4) Okrem tancovania sa jeden z respondentov púšťal aj do kreatívnej tvorby: „tancoval som a začal som robiť aj tričká neskôr s motívami raveu...a čo sa týka oblečenia ešte, tak som začal nosiť klobúk, to som proste videl na akciách, že všetci klobúky nosia...“ R (2)

Navodenie pozornosti vďaka elektronickej hudbe sa vyskytlo len ojedinele, a to u dvoch respondentov. „Pri elektronickej hudbe sa dokážem viac sústrediť na veci...napríklad také veci keď do školy som robil...nevedel by som si predstaviť, keby som mal písať niečo a nejaká klasická hudba, alebo Miro Žbirka by mi hral, a to počúvam aj Mira Žbirku, ale nevedel by som si predstaviť takto nejako pracovať pri tom...“ R (2) „V podstate v robote keď som, tak robím na kompe, tak to väčšinou celý čas počúvam do programovania nejakej sety a väčšinou aj iné subžánre napr. liquid set, proste kľudnejšie veci keď som v robote, lebo tie tvrdšie ma naopak vyrušujú...“ R (4)

Zdá sa, že rave kultúra a elektronická tanečná hudba môžu mladým ľuďom poskytovať motiváciu v rôznych podobách. Či už ide o nabudenie energie, inšpiráciu, alebo podporu sústredenia, každý z raverov si môže nájsť to, čo mu vyhovuje a prispieva k jeho osobnej pohode.

¹ tanec charakteristický pre drum and bass žáner

Prežívanie prítomnosti

Je poslednou hlavnou témou analýzy, ktorá zahŕňa pozitívne emócie, flow, fyzické pôsobenie hudby, pocit prepojenia s ostatnými, chvíľkové potešenie, či únik z každodennej reality. „Je to takový únik úplne, že tam dokážeš prostě utéct z toho každodenního stresu a prostě problémů co normálně řešíš, že to můžeš prostě na těch pár hodin zahodit a vypustit úplně z hlavy a můžeš tam prostě pařit a je to úplně takový dobrý vibe prostě a dokážeš se tam najednou uvolnit a jenom si užívat tu hudbu a ten moment prostě no, je to super.“ R (1) Fyzické pôsobenie hudby opísal respondent č. 2 nasledovne: „ja som sa veľmi zameriaval na basy, mňa strašne baví ten pocit ako ťa to celého prechádza, ešte keď si niekde bližšie pri rebráku a zaduní to, tak ti to prejde vlastne aj ako dýchaš v pľúcach to cítiš také to chvenie...a z toho som vždycky vedel dostať zimomriavky, keď išiel nejaký poriadny track, proste tie vibrácie...“ Ďalší z respondentov opísal, svoj stav ako: „uvoľnený, nemáš myšlienky ktoré máš normálne, vieš sa odreagovať, vidíš tam ľudí ktorí sú všetci na tej istej vlne, ktorí sú proste iba riadení rytmom tej hudby...“ R (6) Netreba zabúdať na fakt, že ideálne podmienky na prežívanie týchto stavov nie sú samozrejmosťou. Poukazuje na to aj profesionálna djka slovami: „už od začiatku, co na ty rejvy chodím, tak jako ne vždycky to je že se napojim na tadytuhle vlnu toho absolutního jako štěstí, kdy člověk se dostane do toho momentu, kdy neexistuje nic jiného než ten daný okamžik a tá hudba a když tohle jako vznikne a bývá to většinou na těch lepších akcích, kde si člověk jako zaplatí za ten zážitek a ať už to jsou letní festivaly nebo nějaké dejme tomu haly prostě kde fakt si s tím organizátoři dají záležet a celkově ten vizuální zážitek a kvalita zvuku, prostoru ti dá ten pocit svobody...v těch momentech prostě neexistuje nic jiného, než prostě ti lidi a hudba a ten pocit toho propojení, že jsme tam všichni spolu a jakoby i ten pocit toho, že nechceš aby to skončilo, protože seš tak dobře jako nalazena nebo nalazeny, že prostě nechceš ať ten okamžik jako skončí...nejradši bych ho natahla prostě navždy.“ R (9) Ďalší raveri sa zmienujú, aj o pocitoch eufórie: „tak 100% je to jistým způsobem euforie, protože tu hudbu fakt prožívám a je to něco, co mě naplňuje.“ R (8) „Pocity, to sa nedá inak opísať ako eufória.“ R (2) „Ja mám strašne rád tú hudbu a keď ju počujem na tom veľkom soundsystéme, tak je to dost intenzívny zážitok pre mňa...a cítim sa úplne uvoľnene, že môžem robiť úplne hocičo a zároveň vyjadriť nejakú to čo cítim pohybom...aj s inými ľuďmi v podstate môžeš, to je na tom to zaujímavé.“ R (4) „Cítim se tam úžasně, nejvíce volně, bez starostí...tak, že bych nechtěla, aby to někdy skončilo...“ R (7)

Prežívanie prítomnosti na rave udalostiach sa ukázalo ako významná téma, ktorá mala bohaté zastúpenie u väčšiny respondentov a to vo viacerých podtémach. Najčastejšie sa vyskytovali pozitívne emócie, pocit prepojenia s ostatnými a únik od reality.

7 Diskusia

Výsledky preukázali, že účasť na rave podujatiach pôsobí na osobnú pohodu, a to na viacerých úrovniach. Moja štúdia podporuje predošlé zistenia o významných súvislostiach medzi raveom a psychologickou, sociálnou pohodou (Cannon a Greasley 2021) a súčasne prispieva zisteniami v oblasti subjektívnej osobnej pohody. Prchavé momenty šťastia a pôžitku predstavujú hedonický koncept v rámci prežívania prítomného okamihu na rave. Zatiaľ čo eudaimónia v zmysle realizácie svojho diamóna (Deci a Ryan 2008) bola obsiahnutá pri dlhodobom venovaní sa elektronickej hudbe, ktorá ľuďom ponúka naplnenie a realizáciu. S tým je úzko prepojená aj identita, ktorú podľa Arnetta nastupujúci dospelí preskúmavajú v rôznych oblastiach. Výsledky poukazujú na to, že rave komunita mladým ponúka priestor na utváranie identity, či už osobnej, alebo skupinovej. V rámci osobnej identity im poskytuje miesto, kde môžu uplatniť svoje „ja“, kde môžu patriť a zaradiť sa. Či už ako djs, producenti, alebo návštevníci. Okrem iného im podieľanie sa na komunite môže prispieť k osobnostnému rozvoju, komunikácii a otvorenosti. V rámci skupinovej identity môžu mladí zažívať spolupatričnosť, jednotu a objaviť nové priateľstvá s podobne zmýšľajúcimi ľuďmi.

Ukázala sa tiež vysoká relevancia Seligmanovho PERMA modelu osobnej pohody, a to vďaka prítomnosti stavu flow a pozitívnych emócií počas rave podujatí. Komunita ďalej ponúka aj zmysluplnosť, pozitívne vzťahy a v niektorých prípadoch aj úspechy spojené s djingom a produkciou elektronickej hudby. Samotná elektronickej hudba môže ľuďom prinášať zdroj motivácie, energie a navodenia pozornosti, a to aj počas bežných dní.

Ďalšou témou výskumu boli spomienky, ktoré vytvárali účastníkom príjemné pocity pri spomínaní na rave zážitky. Zmienená bola aj nostalgia, ktorá vyjadruje spomienky na výnimočné udalosti a dokáže človeku spríjemniť aktuálny stav. (Kaplan 1987) Analýza poukázala aj na vzťah, medzi životnými sférami podporujúcimi osobnú pohodu (Jones a Drummond, 2021) a účasťou na rave podujatiach. Okrem pozitívneho pôsobenia (všímavosť, vzťahy, peniaze, zdravie, voľný čas) sa prejavilo aj negatívne, a to najmä v súvislosti so zdravím. Najväčší problém tohto nočného života predstavovali návykové látky. V rámci rozhovorov sa však ukázalo, že pravidelní návštevníci, ktorí rave navštevujú primárne kvôli hudobnému zážitku, ich nemajú potrebu toľko vyhľadávať. Zmienky o užívaní návykových látok boli najčastejšie spájané s mladšími účastníkmi. Dalo by sa predpokladať, že jedným z dôvodov je nerozvážnosť, ktorá sprevádza obdobie dospievania. Síce nastupujúci dospelí experimentujú v rôznych oblastiach, oproti dospievaniu sú viacej uvedomelejší a prehodnocujú svoje rozhodnutia. Tým sa však nevyklučuje užívanie návykových látok aj počas nastupujúcej

dospelosti, v ktorej ich mladí môžu vyhľadávať z iných dôvodov, a to napríklad na zmiernenie nepríjemných emócií alebo stresu. (Arnett, 2023, s. 265) Okrem iného sa negatívne pôsobenie objavilo aj v súvislosti so spánkovým režimom a imunitou.

Čo je dôležité si uvedomiť, je rôznorodosť rave podujatí, ktoré sa odvíjajú od daného hudobného štýlu. Hoci rave predstavuje pojem označujúci všetky žánre elektronickej hudby, nie každý rave a komunita v rámci EDM subžánru je rovnaká. Moja práca sa primárne zamerala na dnb a tekno návštevníkov, v čom môže spočívať limit tejto práce. Budúce výskumy by sa mohli zamerať na ešte podrobnejšiu vzorku jedného žánru, alebo skúmať rozdiely medzi týmito komunitami v rámci elektronickej hudby.

8 Záver

Rave predstavuje hudobnú udalosť, ktorá mladým ľuďom ponúka širokú škálu oblastí, od inšpirácie cez vzťahy, pozitívne emócie, energiu, zážitky až po životný zmysel. Svedčia o tom výpovede mojich respondentov, u ktorých je možné sledovať ako sa rave a elektronickej hudba odráža na ich životoch. Pre niekoho to môže byť chvíľkový únik od reality, či dočasné vyplavenie dopamínu, no pre iných zase cesta k životnej premene. Dôležité je zistenie, že im to dokáže prispievať k subjektívnej osobnej pohode, či už krátkodobej, alebo dlhodobej. V tomto výskume sa zisťovalo, akú úlohu zohráva účasť mladých ľudí na rave podujatiach vo vzťahu k ich osobnej pohode, a to najmä subjektívnej. Tematická analýza identifikovala 5 hlavných tém (1. Pohľad na seba samého, 2. Životné sféry, 3. Spomienky, 4. Motivačné aspekty a 5. Prežívanie prítomnosti), ktoré predkladajú odpovede na výskumné otázky.

Odpoveď na 1. výskumnú otázku o utváraní identity predstavuje téma č. 1, ktorá poukazuje na významnosť rave komunity pri utváraní osobnej a skupinovej identity. Mladí ľudia môžu v komunite nájsť samých seba, svoje miesto a pocítiť jednotu a spolupatričnosť v rámci skupiny. Vďaka raveu môžu tiež objaviť svoju identitu v hudbe a rozvíjať svoje osobnostné vlastnosti.

Téma č. 2 predkladá odpoveď na 2. výskumnú otázku v rámci ktorej sa všímavosť, vzťahy, peniaze, zdravie a voľný čas ukázali ako významné v kontexte navštevovania raveov. Z toho voľný čas, zdravie a vzťahy predstavovali najväčší význam. Vo väčšine prípadov išlo o pozitívne pôsobenie, okrem oblasti zdravia, kde boli negatívnym aspektom návykové látky.

Posledná výskumná otázka si kládla za úlohu preskúmať aspekty rave zážitkov vo vzťahu k subjektívnej osobnej pohode účastníkov. Odpovede nachádzame v témach 3, 4 a 5, ktoré svedčia o tom, že rave komunita dokáže podporiť subjektívnu osobnú pohodu, či už

v krátkodobom, alebo dlhodobom ponímaní. Spomienky v podobe nostalgie môžu raverom prinášať radosť pri spätnom vybavovaní si výnimočných zážitkov. Motivačné aspekty vyjadrujú, ako elektronická hudba poskytuje najmä zdroj energie a inšpirácie mladým ľuďom, a to aj počas bežných dní. Posledná téma zahŕňa pocity, ktoré mladí môžu zažiť počas raveu v rámci prítomného momentu. Patria doň: flow, fyzické prežívanie hudby, pocit prepojenia s ostatnými, hedónia a únik od reality. To všetko môže podporovať (najmä) subjektívnu osobnú pohodu, ktorú si nastupujúci dospelí môžu pestovať aj vďaka raveu a rave komunite.

Anotácia

Názov práce: Účasť na rave podujatiach a osobná pohoda v období nastupujúcej dospelosti

Názov fakulty a katedry: Filozofická fakulta, katedra Muzikológie

Autorka práce: Patrícia Ceľuchová

Vedúca práce: Mgr. et Mgr. Martina Stratilková, Ph.D.

Počet znakov: 116 979

Počet príloh: 0

Počet titulov použitej literatúry: 93

Táto práca sa zaoberá tým, ako sa podieľanie na rave kultúre a účasť na jej podujatiach vzťahuje k osobnej pohode u ľudí v období nastupujúcej dospelosti. Poukazuje tiež na význam hudby pre rôzne sféry života návštevníkov. Osobná pohoda je prezentovaná prostredníctvom polarít eudaimonického a hedonického poňatia a tiež na základe Seligmanovho modelu osobnej pohody, ktorý predstavuje jej prvky ako napr. pozitívne emócie, flow, či pozitívne vzťahy. Ďalším dôležitým konceptom práce je rola hudby a komunity v (hudobnej) identite tých, ktorí sú súčasťou tejto kultúry. Práca približuje tiež rave kultúru – jej históriu a základné hudobné žánre. Empirická časť predstavuje kvalitatívny výskum, ktorého materiálom sú rozhovory s „ravermi“, analyzované pomocou tematickej analýzy.

Kľúčové slová: nastupujúca dospelosť, osobná pohoda, rave, rave kultúra, elektronická tanečná hudba, identita, hudobné subkultúry

Annotation

Title: Rave Attendance and Well Being in Emerging Adulthood

Faculty and Department: Philosophical Faculty, Department of Musicology

Author: Patrícia Ceľuchová

Supervisor: Mgr. et Mgr. Martina Stratilková, Ph.D.

Number of characters: 116 979

Number of appendices: 0

Number of references: 93

This thesis examines how participation in rave culture and attendance at rave events relates to personal well-being in emerging adulthood. It also highlights the importance of music to different spheres of attendees' lives. Personal well-being is presented through the polarity of eudaimonic and hedonic concepts and also based on Seligman's model of personal well-being, which presents its elements such as positive emotions, flow, and positive relationships. Another important concept of the thesis is the role of music and community in the (musical) identity of those who are part of this culture. The thesis also introduces rave culture - its history and basic musical genres. The empirical part is qualitative research, the material of which are interviews with „ravers“, analysed by thematic analysis.

Keywords: emerging adulthood, well being, rave, rave culture, electronic dance music, identity, music subcultures

Resumé

Táto práca vychádza zo skúseností mladých ľudí, ktorí sú súčasťou rave komunity a navštevujú jej podujatia. Zaujíma sa o to, akým spôsobom dokáže byť táto účasť prínosná pre ich osobnú pohodu, do ktorých životných sfér mladých ľudí zasahuje a v akom vzťahu je k ich utváraniu identity. Skúmanie osobnej pohody v rámci tejto práce sa opiera o Seligmanov PERMA model, ktorý obsahuje prvky podporujúce zdravie, ako napríklad pozitívne vzťahy, emócie a flow. Výskum prebehol ako kvalitatívna štúdia využívajúca tematickú analýzu, pomocou ktorej sa analyzovali rozhovory s ravermi. V rámci analýzy bolo definovaných 5 hlavných tém (pohľad na seba samého, životné sféry, spomienky, motivačné aspekty, prežívanie prítomnosti) a ich podtémy, ktoré odpovedajú na výskumné otázky. Byť členom rave komunity sa ukázalo ako významné pri utváraní identity, či už osobnej, alebo skupinovej. Podľa Arnetta ľudia v nastupujúcej dospelosti preskúmavajú svoju identitu, experimentujú a hľadajú sa. Rave komunita ponúka mladým ľuďom miesto, kde sa môžu nájsť, stotožňovať sa s podobnými ľuďmi a prejaviť sa takí, akí sú. Okrem iného môžu vďaka komunite rozvíjať svoje osobnostné vlastnosti, a to napríklad v zmysle lepšieho socializovania sa a otvorenosti. Mladí v tomto období prechádzajú rôznymi emocionálnymi štádiami, kedy im hudba a podieľanie sa na komunite dokáže prinášať oporu a tým prispievať k ich osobnej pohode. Účasť na rave podujatiach zasahuje do rôznych životných sfér od vzťahov cez zdravie až po peniaze. V kontexte zdravia sa nemusí vždy jednať len o pozitívny prínos. Negatívne skúsenosti boli spájané s užívaním návykových látok a spánkovou depriváciou, ktoré sú súčasťou nočného života. V oblasti vzťahov môže rave prinášať nové kamarátstva s ľuďmi, ktorí majú vášň pre rovnakú hudbu. Nastupujúci dospelí môžu vďaka rave kultúre získať aj novú inšpiráciu, či už v osobnostnom rozvoji, alebo vizuálnom štýle. Počas samotného podujatia mladí môžu zažívať pozitívne emócie, hlboké zaujatie činnosťou, či únik od reality. Niektorí v tom hľadajú chvíľkové potešenie, iní zase životné poslanie a zmysel. Daný výskum poodhalil, akú rolu zohráva účasť na rave podujatiach v živote nastupujúcich dospelých, a to najmä vo vzťahu k ich subjektívnej osobnej pohode.

Summary

This work is based on the experiences of young people who are part of the rave community and attend its events. It is interested in the ways in which this participation can be beneficial to their personal wellbeing, the spheres of young people's lives that it interferes with, and how it relates to their identity formation. The exploration of personal well-being within this thesis is informed by Seligman's PERMA model, which incorporates health-promoting elements such as positive relationships, emotions and flow. The research was conducted as a qualitative study using thematic analysis to analyse the ravers' interviews. Within the analysis, 5 main themes (self-view, life spheres, memories, motivational aspects, experiencing the present) and their subthemes were defined to answer the research questions. Being a member of the rave community emerged as significant in identity formation, both personal and group. According to Arnett, people in emerging adulthood are exploring their identity, experimenting and finding themselves. The rave community offers young people a place where they can find themselves, identify with like-minded people, and express themselves as they are. Among other things, through the community they can develop their personal qualities, for example in terms of better socialising and openness. Young people go through different emotional stages at this time, where music and community participation can provide support and thus contribute to their personal well-being. Participation in rave events interferes with different spheres of life from relationships to health to money. In the context of health, it is not always just about positive benefits. Negative experiences have been associated with substance use and sleep deprivation that are part of nightlife. In the area of relationships, raves can bring new friendships with people who share a passion for the same music. Emerging adults can also gain new inspiration through rave culture, whether in personal development or visual style. During the event itself, young people can experience positive emotions, a deep engagement in an activity, or an escape from reality. Some find momentary pleasure in this, others find life's mission and meaning. The research in question revealed the role that participation in rave events plays in the lives of emerging adults, particularly in relation to their subjective personal well-being.

Samenvatting

Dit werk is gebaseerd op de ervaringen van jonge mensen die deel uitmaken van de ravegemeenschap en die evenementen hiervan bijwonen. Het is interessant om te zien hoe de participatie in deze gemeenschap gunstig kan zijn voor jongeren voor zowel hun persoonlijk welzijn, in welke domeinen van het leven van jongeren het interfereert, en wat de verhouding is tot identiteitsvorming van jongeren binnen deze gemeenschap. Het onderzoek van persoonlijk welzijn in dit proefschrift is gebaseerd op het PERMA-model van Seligman, dat gezondheidsbevorderende elementen omvat, zoals positieve relaties, emoties en flow. Het onderzoek werd uitgevoerd als een kwalitatief onderzoek waarbij gebruik werd gemaakt van thematische analyse om de interviews van de ravers te analyseren. Binnen de analyse werden 5 hoofdthema's (zelfbeeld, levenssferen, herinneringen, motiverende aspecten, het heden ervaren) en hun subthema's gedefinieerd om de onderzoeksvragen te beantwoorden. Lid zijn van de ravegemeenschap bleek een belangrijke rol te spelen bij de identiteitsvorming, zowel persoonlijk als groepsgewijs. Volgens Arnett onderzoeken jongvolwassenen hun identiteit, experimenteren ze, en vinden ze zichzelf in deze levensfase het meest. De ravegemeenschap biedt jongeren een plek waar ze zichzelf kunnen ontdekken, en zich kunnen identificeren met gelijkgestemden en zichzelf kunnen uiten zoals ze werkelijk voelen te zijn. Via de community kunnen zij onder meer hun persoonlijke kwaliteiten ontwikkelen, bijvoorbeeld op het gebied van betere socialisatie en openheid. Jongeren doorlopen in deze tijd verschillende emotionele stadia, waarbij muziek en gemeenschapsparticipatie steun kunnen bieden en zo kunnen bijdragen aan hun persoonlijk welzijn. Deelname aan rave-evenementen interfereert met verschillende levenssferen, van relaties tot gezondheid tot geld. In de context van gezondheid gaat het niet altijd alleen om positieve voordelen. Negatieve ervaringen zijn in verband gebracht met middelengebruik en slaapgebrek, die deel uitmaken van het nachtleven. Op het gebied van relaties kunnen raves nieuwe vriendschappen opleveren met mensen die een passie voor dezelfde muziek delen. Jongvolwassenen kunnen ook nieuwe inspiratie opdoen via de ravecultuur, of het nu gaat om persoonlijke ontwikkeling of visuele stijl. Tijdens het evenement zelf kunnen jongeren positieve emoties ervaren, een diepe betrokkenheid bij een activiteit of een ontsnapping uit de realiteit. Sommigen vinden hier tijdelijk plezier in, anderen vinden de missie en betekenis van het leven. In conclusie, Het onderzoek onthulde de rol die deelname aan rave-evenementen speelt in de levens van jongvolwassenen, vooral in relatie tot hun gevoel binnen persoonlijke welzijn.

9 Zoznam použitej literatúry

Anderson, T. (2009). *Rave culture: The alteration and decline of a Philadelphia music scene*. Temple University Press.

Anderson, T. L., & Kavanaugh, P. R. (2007). A 'rave' review: Conceptual interests and analytical shifts in research on rave culture. *Sociology Compass*, 1(2), 499–519.

Arnett, J. (2023). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Trough the Twenties*. (3. vyd.). Oxford University Press.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5) 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daeppen, J. B., & Gmel, G. (2017). Emerging adulthood: A time of changes in psychosocial well-being. *Evaluation & the health professions*, 40(4), 383–400.

Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96–100.

Beard, K. S. (2015). Theoretically speaking: An interview with Mihaly Csikszentmihalyi on flow theory development and its usefulness in addressing contemporary challenges in education. *Educational Psychology Review*, 27(2), 353–364.

Bennett A., & Kahn-Harris K. (2004). *After subculture : critical studies in contemporary youth culture*. Palgrave Macmillan.

Bennett, A. (2011). The post-subcultural turn: Some reflections 10 years on. *Journal of youth studies*, 14(5), 493–506.

Berger, B. M. (1963). On the Youthfulness of youth cultures. *Social Research*, 30(3), 319–342. <http://www.jstor.org/stable/40969682>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Bucholtz, M. (2002). Youth and cultural practice. *Annual review of anthropology*, 31(1), 525–552.

Cannon, J. W., & Greasley, A. E. (2021). Exploring Relationships Between Electronic Dance Music Event Participation and Well-being. *Music & Science*, 4. <https://doi.org/10.1177/2059204321997102>

Ciarrochi, J., Forgas, J. P., & Mayer, J. D. (Eds.). (2013). *Emotional intelligence in everyday life*. Psychology press.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. Dordrecht: Springer.

Davis, F. (1979). Yearning for yesterday: A sociology of nostalgia. *New York*, 4, 2–4.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9, 1–11.

DeNora, T. (1999). Music as a Technology of the Self. *Poetics*, 27(1), 31–56. [https://doi.org/10.1016/s0304-422x\(99\)00017-0](https://doi.org/10.1016/s0304-422x(99)00017-0).

DiCicco-Bloom, B., & Crabtree, B. F. (2006). The qualitative research interview. *Medical education*, 40(4), 314–321.

Diener, E., Thapa, S., & Tay, L. (2020). Positive emotions at work. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 7, 451–477.

Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, *22*(5), 607–627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>

Edy, D. F., Nurmalitasari, F., Puspitasari, D. N., Ashgarie, R. I. A., & Nihayah, N. S. (2023). “Who Am I”: The Role of Character Strength in Self-Awareness Emerging Adulthood. *Jurnal Sains Psikologi*, *12*(2), 294–301.

Eurich, J. (2003). Sociological Aspects and Ritual Similarities in the Relationship between Pop Music and Religion. *International Review of the Aesthetics and Sociology of Music*, *34*(1), 57–70. <http://www.jstor.org/stable/30032116>

Eurich, T. (2018). What self-awareness really is (and how to cultivate it). *Harvard Business Review*, *4*.

Evans, C. (1997). Street style, subculture and subversion. *Costume*, *31*(1), 105–110.

Fallowfield, L. (2009). What is quality of life. *Health economics*, *1*(8), 1–8.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American psychologist*, *56*(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>

Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of psychology*, *16*(2), 5–17.

Fuentes, A., & Desrocher, M. (2012). Autobiographical memory in emerging adulthood: Relationship with self-concept clarity. *Journal of Adult Development*, *19*, 28–39.

Fulford-Jones, W. (2001) Jungle. Grove Music Online.

Gardikiotis, A., & Baltzis, A. (2012). ‘Rock music for myself and justice to the world!’: Musical identity, values, and music preferences. *Psychology of Music*, *40*(2), 143–163. <https://doi.org/10.1177/0305735610386836>

Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual review of sociology*, 8(1), 1–33.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Haenfler, R. (2013). *Subcultures: the basics*. Routledge.

Hargreaves, D. J., & Marshall, N. A. (2003). Developing identities in music education. *Music Education Research*, 5(3), 263–273.

Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology research and behavior management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>

Heaven, C., & Tubridy, M. (2003). Global youth culture and youth identity. *Highly affected, rarely considered: The International Youth Parliament Commission's report on the impacts of globalisation on young people*, 149–60.

Hebdige, D. (1979). *Subculture: The Meaning of Style* (1. vyd.). Routledge.

Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. (4. vyd.). Portál.

Howitt, D. (2019). *Introduction to qualitative research methods in psychology*. Pearson UK.

Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>

Hutson, S. R. (1999). Technoshamanism: spiritual healing in the rave subculture. *Popular Music & Society*, 23(3), 53–77.

Hutson, S. R. (2000). The rave: Spiritual healing in modern western subcultures. *Anthropological quarterly*, 35–49.

James, L. (2005). Achievement and the Meaningfulness of Life. *Philosophical Papers*, 34(3), 429–442.

Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). The Engine of Well-Being.

Joffe, H. (2011). Thematic Analysis. In D. Harper, & A. R. Thompson (Eds.), *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy: A Guide for Students and Practitioners*, John Wiley & Sons, Ltd. <http://dx.doi.org/10.1002/97811119973249.ch15>

Jones, P., & Drummond, P. D. (2021). A summary of current findings on Quality of Life domains and a proposal for their inclusion in clinical interventions. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–13.

Josef, S. (2010). *Subkultury mládeže: Uvedení do problematiky*. Grada Publishing.

Juslin, P. N. (2016). Emotional reactions to music. In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (Eds.), *The Oxford handbook of music psychology* (2. vyd., 197–213). Oxford University Press.

Kaplan, H. A. (1987). The psychopathology of nostalgia. *Psychoanalytic review*, 74(4), 465.

Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 117–125. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00069.x>

Lamont, A. (2017). Musical identity, interest, and involvement. In R. MacDonald, D. J. Hargreaves, & D. Miell (Eds.), *Handbook of musical identities* (176–196). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199679485.003.0010>

Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129–141. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_01

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Levine, B., Svoboda, E., Hay, J. F., Winocur, G., & Moscovitch, M. (2002). Aging and autobiographical memory: dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology and aging, 17*(4), 677.

Loepthien, T., & Leipold, B. (2022). Flow in music performance and music-listening: Differences in intensity, predictors, and the relationship between flow and subjective well-being. *Psychology of Music, 50*(1), 111–126. <https://doi.org/10.1177/0305735620982056>

Luyckx, K., De Witte, H., & Goossens, L. (2011). Perceived instability in emerging adulthood: The protective role of identity capital. *Journal of Applied Developmental Psychology, 32*(3), 137–145.

MacDonald, R. A., Hargreaves, D. J., & Miell, D. (Eds.). (2002). *Musical identities*. OUP Oxford.

Macek, P., Bejček J., & Vaníčková, J. 2007. Contemporary Czech Emerging Adults: Generation Growing Up in the Period of Social Changes. *Journal of Adolescent Research, 22*(4), 444–475.

Marin, M. M., & Bhattacharya, J. (2013). Getting into the musical zone: trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists. *Frontiers in psychology, 4*, 680.

Marroquín, B., Tennen, H., & Stanton, A. L. (2017). Coping, emotion regulation, and well-being: Intrapersonal and interpersonal processes. In M. D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (253–274). Springer International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_14

McFerran, K. S., Hense, C., Koike, A., & Rickwood, D. (2018). Intentional music use to reduce psychological distress in adolescents accessing primary mental health care. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 23*(4), 567–581.

McMahan, E.A., & Estes, D. (2011). Hedonic Versus Eudaimonic Conceptions of Well-being: Evidence of Differential Associations With Self-reported Well-being. *Soc Indic Res* **103**, 93–108. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9698-0>

Moore, K. S. (2013). A Systematic Review on the Neural Effects of Music on Emotion Regulation: Implications for Music Therapy Practice, *Journal of Music Therapy*, 50(3), 198–242, <https://doi.org/10.1093/jmt/50.3.198>

Moran, J. (2018). Aristotle on eudaimonia ('Happiness'). *Think*, 17(48), 91–99. <https://doi.org/10.1017/S1477175617000355>

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. In C. Snyder, & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (89–105). New York: University Press.

North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music perception*, 22(1), 41–77.

Olaveson T. (2004). "Connectedness" and the rave experience: Rave as new religious movement? In St. John G. (Ed.), *Rave culture and religion* (85–106). Routledge.

Oravcová, A., Kolářová, M. (Eds.). (2011) *Revolta stylem: hudební subkultury mládeže v České republice*. Sociologické nakladatelství.

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>

Pahl, K. (2009). Emotionality: A Brief Introduction. *MLN*, 124(3), 547–554. <http://www.jstor.org/stable/29734526>

Petrusek, M., Maříková, H. & Vodáková, A. (1996). *Velký sociologický slovník*. Karolinum.

Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). The Engine of Well-Being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327–342. <https://doi.org/10.1037/a0027990>

Robinson, O. (2015). Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In J. J. Arnett (Ed.), *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17–30). Routledge.

Ruud, E. (1997). Music and identity. *Nordic journal of music therapy*, 6(1), 3–13.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon & Schuster.

Setjiawan, Y. A. P., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2022). The Relationship between Musical Preferences and Emotional Regulation in Emerging Adulthood in Jakarta. In *3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)* (1443–1451). Atlantis Press.

Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in psychology*, 4, 1–33.

Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in Emerging Adulthood: Reviewing the Field and Looking Forward. *Emerging Adulthood*, 1(2), 96–113. <https://doi.org/10.1177/2167696813479781>

Somerville, L. H., Jones, R. M., & Casey, B. J. (2010). A time of change: behavioral and neural correlates of adolescent sensitivity to appetitive and aversive environmental cues. *Brain and cognition*, 72(1), 124–133.

St John, G. (Ed.). (2004). *Rave culture and religion* (Vol. 8). London: Routledge.

Takahashi, M., & Olaveson, T. (2003). Music, dance and raving bodies: Raving as spirituality in the central Canadian rave scene. *Journal of Ritual Studies*, 72–96.

Ter Bogt, M., & Engels, R. C. (2005). “Partying” hard: party style, motives for and effects of MDMA use at rave parties. *Substance use & misuse*, 40(10), 1479–1502.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(3), 250–283. <https://doi.org/10.2307/1166137>

Umberson, D., Chen, M. D., House, J. S., Hopkins, K., & Slaten, E. (1996). The Effect of Social Relationships on Psychological Well-Being: Are Men and Women Really So Different?. *American Sociological Review*, 61(5), 837–857. <https://doi.org/10.2307/2096456>

Veenhoven, R. (2003). Hedonism and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4, 437–457. <https://doi.org/10.1023/B:JOHS.0000005719.56211.fd>

Wagner, A. N. (2023). *Rave Culture: Motivations and Percieved Well-being*. [Diplomová práce, The Florida State University, Florida]. <https://diginole.lib.fsu.edu/islandora/object/fsu:854923/datastream/PDF/view>

Walker, C. J. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone?. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 3–11.

Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

Weir, E. (2000). Raves: a review of the culture, the drugs and the prevention of harm. *Canadian Medical Association Journal*, 162(13), 1843–1848.

World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International journal of behavioral development*, 38(2), 182–194.