

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Well-being u tanečníků v období mladé dospělosti

Well-being of young adult dancers



Bakalářská diplomová práce

Autor: Markéta Šťastná

Vedoucí práce: PhDr. et Mgr. Barbora Sedláková

Olomouc

2015

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „Well-being u tanečnicků v období mladé dospělosti“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí práce a uvedla veškeré použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 23. 3. 2015

Podpis.....

Poděkování

Děkuji především svým rodičům, kteří mi umožnili studovat, rozvíjet se a dojít až k psaní této práce. Děkuji za Vaši podporu, porozumění a dodání síly, kdykoliv jsem to potřebovala. Děkuji vedoucí práce PhDr. et Mgr. Barboře Sedlákové za přátelské jednání, odborné vedení, cenné rady a pomoc. Děkuji za bezproblémovou komunikaci a její nadšení, které mě k práci motivovalo. Děkuji Mgr. Miroslavu Řehákovi za korekturu práce. Děkuji Bc. Tomášovi Dominikovi za rady při statistickém zpracování. V neposlední řadě chci moc poděkovat všem účastníkům výzkumu za jejich čas a vůli k vyplnění dotazníku. Děkuji psychologii za to, že mě obohacuje každým dnem.

Obsah

ÚVOD	5
TEORETICKÉ UKOTVENÍ.....	6
1 Sport.....	7
1.1 Rozdělení sportu	7
1.2 Tanec	9
1.2.1 Historie tance.....	9
1.2.2 Role tance v životě člověka.....	10
1.2.3 Formy tance	12
1.2.4 Street dance	12
1.3 Funkce sportu	14
1.3.1 Sport jako ventilace emocí	15
1.3.2 Sport jako psychohygiena.....	15
1.3.3 Sport jako obnova psychických i fyzických sil	16
1.3.4 Sport jako potvrzení sebe sama	16
1.3.5 Sport jako strategie zvládnání stresu	17
1.4 Biologické děje při sportovní činnosti.....	18
1.5 Dosavadní výzkumy sportovní činnosti	19
2 Well-being	22
2.1 Well-being a pohyb.....	24
2.2 Dosavadní výzkumy well-being.....	24
3 Stres.....	27
3.1 Strategie zvládnání stresu	28
3.1.1 Strategie zvládnání stresu a pohyb.....	31
3.2 Dosavadní výzkumy stresu a copingu	32
VÝZKUMNÁ ČÁST	33
4 Metodologický rámec výzkumu	34
4.1 Cíle výzkumu a hypotézy	34

4.2 Výzkumný soubor	36
4.2.1 Výběr participantů.....	37
4.3 Výzkumné nástroje	40
4.3.1 Pilotní výzkum	42
4.4 Metody zpracování dat	42
4.5 Technické zabezpečení	42
4.6 Etika výzkumu	43
4.7 Časový harmonogram.....	43
5 Výsledky výzkumu.....	44
Well-being	44
Strategie zvládnání stresu	45
Vztah well-being a strategií zvládnání stresu	48
Doplňující zjištění	48
5.1 Výsledky vzhledem k výzkumným cílům	49
6 Diskuse	51
7 Závěry.....	54
8 Souhrn.....	54
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	58
LITERATURA A ZDROJE	59
PŘÍLOHY	

*Ta věčná chvíle, kdy můžete všechno,
kdy jste sami, ale ve vás je celý svět,
kdy poznáváte sebe a poznáváte vesmír,
kdy nevnímáte okolí, protože okolí neexistuje,
kdy dýcháte kyslík, co nebyl nikdy sladší,
kdy víte, že tohle je tak jedinečné, jako nic nikdy už nebude,
kdy nemůžete přestat, protože se bojíte, že pak bude všechno šedé,
kdy vás mrazí,
kdy jste plní pocitů a prosti myšlenek...
...tak tohle je tanec*

Markéta Šťastná

ÚVOD

Žijeme, pohybujeme se. Je to tak přirozené, že nad něčím takovým ani nepřemýšlíme. Kromě pohybů nezbytných pro život ale vyhledáváme i různé sporty.

Sport nám dává energii, radost, spokojenost, sebepotvrzení a je neodmyslitelnou složkou života mnoha lidí. A není divu. Pohyb se totiž v průběhu evoluce stal zdrojem obživy a sebezáchovy, ale mimo to začal přispívat i k rozvoji sociálních, psychických i tělesných složek (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006). Z tohoto důvodu se sport spojuje mimo jiné s pojmem well-being (neboli životní spokojenost) a je skvělým doplňkem k sedavé práci nebo sezení dětí ve školních lavicích. Přesto se však děti i dospělí stále více uchylují k sezení u televizních obrazovek, kde sport místo zdravého pohybu pouze sledují.

V rámci této práce jsme tedy chtěli prozkoumat význam pohybu, zjistit souvislost mezi životní spokojeností a pohybovými aktivitami, zejména tancem, a vyzdvihnout tak zájem o životní spokojenost a zdraví člověka. Výzkum jsme se rozhodli doplnit o strategie zvládání stresu, což je téma úzce spojené s naším.

Inspirací k výzkumu nám byla vlastní dlouholetá zkušenost se závodním tancem, a tedy i subjektivní prožívání tance a jeho vlivu na psychiku. Ačkoliv je známo, že na duševní zdraví nemá účinky pouze tanec, ale i další pohybové aktivity, dali jsme důraz právě na tanec, jakožto pohyb, který se od ostatních v mnohém liší.

Psychohygienické účinky pohybu na tělo i ducha jsou známy už odedávna. Vyplývá to z nemála publikací, které jsou na toto téma k dostání (např. Slezáčková, 2012; Slepička et al., 2006; Jirásek, 2005; Praško, 2003; Vaněk et al., 1970). Tato práce by měla rozšířit povědomí o tom, na jaké aspekty života může mít pohyb vliv, a zároveň se trochu vymanit z dosavadních výzkumů a zjistit, zda záleží i na tom, jakému druhu sportu se věnujeme.

TEORETICKÉ UKOTVENÍ

V této části práce se budeme zabývat tématy souvisejícími s naším výzkumem. Jako první uvádíme sport a tanec. To považujeme jako stěžejní pro nastínění problematiky, kterou se zabýváme. Následuje kapitola o well-being, kde vysvětlujeme pojem a dáváme ho do souvislosti právě s pohybovou aktivitou. Poslední kapitola této části se týká stresu a strategií jeho zvládnání.

1 Sport

Vývoj a rozvoj sportu bychom mohli sledovat hluboko v dějinách lidstva. Již od roku 2689 př. n. l. se v Číně díky tehdejším lékařům rozšířilo něco, co by se dnes dalo připodobnit k józe. Přesné a klidné pohyby měly mít léčebnou funkci. Už tehdy si uvědomili, že sport dokáže zpracovat nadbytek energie a ukázat sílu. To se dělo především formou zápasů a soubojů. Muži zároveň těmito boji dokazovali, že jsou schopni vykonávat různé druhy povinností nebo se zařadit do dospělosti (Kössl, Štumbauer & Waic, 2006).

Nejznačnější vliv měla již ve 4. století př. n. l. řecká kultura, která spojovala jiné vyspělé kultury. V této době se v antickém Řecku dostalo do popředí vnímání lidské individuality a krásy lidského těla (Olivová, 1989). Během 1. tisíciletí př. n. l. nezůstala pozadu, co se týče rozvoje evropského kontinentu, ani oblast antického Říma (Kössl et al., 2006).

Moderní sport vznikl až na přelomu 18. a 19. století, a to na území Anglie, tedy v evropské kultuře. Ta se tvořila vlivem mnohých kultur Přední Asie, severní Afriky a Středomoří. Postupně se vymanila z vlivu hlavní kultury a fungovala nezávisle. Vyskytovaly se zde rozdíly mezi vrstvami společnosti. Na tomto základě se poté vyvíjely i různé druhy sportů a postupně i moderní olympijské hry (Olivová, 1989), jejichž historie sahá do roku 776 př. n. l. (Kössl et al., 2006).

1.1 Rozdělení sportu

Sport můžeme rozdělovat podle počtu lidí, času, místa a organizace. Kodým, Gutvirth, Jansa, Schmid, Man, & Válková (1985) píše o psychologické klasifikaci sportů, kterou uvedl v 70. letech jako první u nás. Kodým et al. (1985) rozděluje sportovní činnost na sporty sensorické, esteticko-koordinační, funkčně mobilizační (krátkodobé x vytrvalostní), sporty rizikové a sporty anticipační (individuální x kolektivní).

V každé této skupině se odehrávají jiné vzorce vnímání, myšlení a ke každému sportu jsou potřeba jiné vědomosti, dovednosti, schopnosti a charakteristiky jedince. Jednotlivé skupiny jsou ale mezi sebou značně propojeny.

Podrobněji se tímto rozdělením zabývá Slepíčka et al. (2006), kteří rozdělení vysvětlují i s jednotlivými příklady.

- Sporty **senzorické** spojují s **koordinačně-estetickými**, které rozdělují na sporty zaměřující se na jemnou koordinaci a sporty esteticko-koordinační. U sportů zaměřujících se na jemnou koordinaci je nejdůležitější soustředit se na přesnost pohybu vzhledem k cíli. Jsou to např. sporty jako lukostřelba, střelba z pušky nebo pistole, golf. Sporty esteticko-koordinační kladou důraz na estetickou podobu sportu. Hodnotí se tu zejména umělecká rovina. Jedná se především o sporty, které mají blízko k tanečnímu provedení. Je to tedy tanec jako takový, ale také aerobic, krasobruslení, synchronizované plavání nebo akrobatické skoky jak do vody, tak např. na lyžích (Slepíčka et al., 2006).
- Autoři dále popisují **funkčně mobilizační sporty** (Slepíčka et al., 2006; Kodým et al., 1985), které jsou typické vysokou aktivací a výdejem energie. Atletické disciplíny, jako jsou skoky do dálky a výšky, hody, vrhy, se řadí do skupiny krátkodobých funkčně mobilizačních sportů (Slepíčka et al., 2006). V těchto aktivitách jsme nuceni vydat maximální možnou energii a sílu v krátkém čase (Vaněk et al., 1970). Na druhé straně stojí funkčně mobilizační sporty dlouhodobé povahy, jako je běh, chůze, plavání nebo cyklistika, které dlouhodobě aktivují organismus (Slepíčka et al., 2006). Tyto sporty vyžadují dlouhotrvající výdej energie, vytrvalost a silnou vůli (Vaněk et al., 1970).
- Sporty **anticipační** jsou další skupinou. Jsou to sporty, které předpokládají předvídání toho, jak se zachová spoluhráč (ve sportech kolektivních) nebo

protivník (ve sportech jeden na jednoho). Jedná se např. o tenis, fotbal, hokej nebo o zápasnické sporty (Slepička et al., 2006).

- Poslední skupinou jsou sporty **rizikové**, jinak také adrenalinové, které mnohdy využívají nějaké zařízení. Jsou to např. seskoky padákem, zároveň ale i motoristické sporty (Slepička et al., 2006), horolezectví, potápění nebo jízda na bobech (Vaněk et al., 1970).

V práci jsme se zaměřili na dva druhy sportu. Jsou jimi estetické sporty (konkrétně street dance) a funkčně mobilizační sporty dlouhodobé povahy. Jelikož právě tanečníci patří do experimentální skupiny a jsou tedy stěžejním tématem práce, budeme se tématu tanec věnovat v následující podkapitole.

1.2 Tanec

Jak jsme již zmínili, tanec patří do estetických sportů. Ty jsou specifické tím, že obsahují „umělé“ pohyby, které jsou předem připravovány (Vaněk et al., 1970). S tím se můžeme setkat zejména v případě skupinových tanců. Některé druhy tance jsou ale specifické užíváním improvizace, při které jedinec vymýšlí pohyb v průběhu samotného tance (Eliášová, 2013).

1.2.1 Historie tance

Tanec doprovází společnost od nepaměti (Kössl et al., 2006). Vznikal napodobováním všeho kolem. Ať už to byla zvířata, příroda nebo různé aktivity lidí jako např. lov nebo bitva. Tyto pohyby ale nebyly přesnou kopií toho, co člověk viděl. Byla to spíše inspirace, kterou si člověk přetvořil, stylizoval. Takový pohyb měl pak symbolickou funkci. Tímto procesem se začal vytvářet tanec jako součást umění (Balaš, 2003). Mimo to, že byl brán jako forma zábavy, doprovázel i náboženské slavnosti a rituály (Kössl et al., 2006). Tyto rituály původně mimo jiné připravovaly děti a dospívající na jejich budoucí život a později také provázely

závažné životní období, přelomy a významné události, např. narození dítěte, svatbu, úmrtí nebo i dobrou úrodu. Až na počátku 20. století v Americe i Evropě došlo k výraznému obratu tance od těchto rituálních funkcí k zábavě jako takové (Balaš, 2003). Některé z těchto rituálů se však zachovaly dodnes (Hátlová, 2003). Tanec měl také léčebnou funkci. Při ozdravných rituálech buď tančili šamani kolem nemocného, nebo naopak sám nemocný tancoval, čímž měl ze sebe vypudit zlou sílu. Postupem času se ale z tance začala jeho léčebná funkce oddělovat a do popředí zájmu se dostala zejména jeho estetická složka (Čížková, 2011, in Bič, Čížková, Syrovátková & Zedková, 2011).

Dnes se však v rámci komplexní léčby opět vrací k oné pomocné funkci tance např. v případě taneční pohybové terapie, která se řadí vedle muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie a jiných do expresivních terapeutických přístupů (Dosedlová, 2012).

1.2.2 Role tance v životě člověka

Tanec je radost, síla, energie a emoce vyjádřené skrz tělo. Zedková et al. (2012) právě možnost pochopit prožívání tanečnicka skrz pohyb popisuje jako to, čím se tanec odlišuje od běžného pohybu. Další odlišností je podle ní také estetická složka tance. Lobo & Winsler (2006) doplňují, že tanec umožňuje skrz tělo vyjadřovat kreativitu, symbolicky vykládá myšlenky, pocity a smyslové vjemy a rozvíjí jedince. Jediné na tanci je možnost vyjádřit svou osobitost a originalitu. Tanečník totiž neustále vymýšlí nové pohyby podle toho, jak se cítí a co je pro něj aktuálně důležité. Každý tanečník také upřednostňuje rozdílné pohyby a dva jedinci nikdy neudělají spontánně naprosto totožný pohyb.

Stejně tak, jak tanec prožívání člověka odráží, může tanec prožívání, myšlení a jednání ovlivnit (Čížková, 2011, in Bič et al., 2011).

Vaněk et al. (1970) ale upozorňuje, že tanec i estetické sporty obecně jsou na rozdíl od ostatních sportů zatíženy vysokými nároky. Jediné provozující estetické

sporty musí být vybaven především schopnostmi daný sport vykonávat, dále talentem, cítěním rytmu, estetickým cítěním, měl by mít dobrou senzomotorickou koordinaci, paměť a představivost, schopnost opakovat pohyby, kinestetickou citlivost a orientační schopnosti. Tím je na sportovce vyvíjen tlak a to vše má veliký vliv na jeho psychiku.

Rozdíl mezi tancem a obecně sportem je v tom, že tanec klade důraz na estetickou složku více než na tu fyzickou (Best, 1978, in Nieminen, 1998). I přesto je ale tanec dobrý způsob, jak zlepšit fyzickou kondici, je tedy příjemnou alternativou k tradičnímu cvičení pro mnoho lidí a nabízí jedinečnou příležitost učít se nové dovednosti ve skupině lidí (Lobo & Winsler, 2006). Dle Bremera (2007) právě tance, které rozvíjejí spolupráci mezi lidmi, jsou ty pravé pro zlepšování životní spokojenosti, protože vedou k rozvoji sociálních dovedností. Tím se pak zlepšuje duševní zdraví.

Tanec může být součástí života od raného dětství, kdy dítěti dodává zábavu a jistou formu hry. Na rozdíl od některých sportů ale s tancem mohou lidé pokračovat až do důchodu a věnovat se mu v pokročilém věku. To proto, že existují tance, které nezatěžují jedince tolik co běžné sporty, jako je např. běh (Bremer, 2007). Bohužel právě to, že je pro nás jako pro děti tanec a pohyb obecně přirozený, se postupem času vlivem školy a zaměstnání mění.

Tanec je dobrý pro zlepšení tělesného i duševního stavu, působí preventivně. Přitom je v porovnání s jinými sporty považován za ty z bezpečnějších pohybových aktivit (Malkogeorgos, Zaggelidou & Georgescu, 2011).

Kröschlová (2003) působení tance na naši psychiku odůvodňuje tím, že při tanci využíváme rytmu, který převádíme z vnějšku i do našeho vnitřního prostředí. Tím se nám zklidňuje dech a jiné vnitřní pochody. To způsobuje celkové uvolnění, pohyby jsou přirozenější a odpadá volní působení na pohyby. Jedinec pak vyjadřuje bez zbytečného zatížení vůle, co zrovna prožívá.

1.2.3 Formy tance

I u tanců existují různé způsoby klasifikace. Jednu z nich nalézáme u Nieminena (1998). Podle autora můžeme tance rozdělovat podle místa výskytu (např. tance orientální nebo africké), podle toho, v jaké době daný tanec vznikl nebo nabral na oblíbenosti (např. barokní, renesanční, moderní), podle věkové kategorie, počtu tanečníků (sólové, párové, skupinové tance) nebo podle úrovně tanečníků (vrcholoví, rekreační).

Je naprosto přirozené, že tanečník v průběhu času mění taneční styl. Je to proces, kdy se jedinec vyvíjí a začíná hledat jiný druh pohybu, protože každý tanec naplňuje jiné potřeby, má jiný účel a funkce. To je důvod pro to, aby se taneční skupiny striktně nedržely jen jednoho stylu tance a všestranně rozvíjely své členy a předcházely tím jejich odchodu (Nieminen, 1998).

Pro účely práce jsme zvolili jako konkrétní typ tance street dance. Tento tanec je dynamický, rychlý, tedy vybíjí přebytečnou energii a dá se provozovat ve skupině i individuálně. Svým charakterem se tedy nejvíce blíží funkčně mobilizačním sportům dlouhodobé povahy.

1.2.4 Street dance

Street dance vychází z hip hopové kultury, která se objevila v 60. letech minulého století. Propojila se s kulturou rapu. Ta má původ v Africe a na Jamajce, kde DJové a zpěváci propojovali hudbu s mluveným slovem. Rap neměl pravidla a vyjadřoval tvrdý život Afroameričanů v USA. Jamajská hudba měla vliv na vývoj R'n'B a později se v Americe objevil i další hudební směr, kterým byl funk. Právě hudba měla velký vliv na rozvoj tanečních stylů, které byly touto hudbou doprovázeny (Fiedler, 2003).

Z hip hopu se stala kultura, která drasticky ovlivnila chování, oblékání i životní styl jedinců (Balaš, 2003). Podle vývoje hip hopové hudby se rozděluje tanec na Old school dancing a New school dancing, což popisuje Fiedler (2003).

Old School dancing byl na svém vrcholu v 70. a 80. letech, přičemž se na konci let 80. dostal z ohniska zájmu a spíše jen přežíval. Z Ameriky se do světa začal dostávat v 90. letech. Do této skupiny tanců patří zejména Up-rock, Locking, B-boying a Electric boogie, kam řadíme The robots, Popping a Electric Boogaloo style (Fiedler, 2003).

- **Up-rock** je charakterizován jako bojový tanec, který používá rychlé, ostré a přesné pohyby. Může být jeden na jednoho, často ale soupeří celá crew (v překladu toto slovo znamená skupina, parta, posádka). Protivníci se nedotýkají, ale tančí velice blízko u sebe a snaží se druhého porazit lepšími technikami a pohyby.
- **Locking** vycházel z funku a vyvíjel se na západě Spojených států souběžně s Up-rockem. „Lock“ znamená v překladu uzamknout, což také vystihuje tento tanec. Ten se skládá z velice rychlých a dynamických pohybů, které představují běžné denní činnosti, např. dívání se na hodinky. Tyto pohyby jsou v určitých chvílích zaseknuty, „uzamčeny“.
- **Electric Boogie** se stalo komerčně oblíbené především díky Michaelovi Jacksonovi, který byl znám svým moonwalk tancem. Tento tanec vychází z pantomimy a dává veliký prostor pro vyjádření každého tanečníka. Do Electric Boogie patří:
 - The robots, tanec, který vznikl v 70. letech a inspirací byly zřejmě roboti, kteří se objevovali v televizních pořadech pro děti.
 - Popping, který se na východním a západním pobřeží značně odlišoval. Na východě se formoval jako ostrý a škubavý, kdežto na západě dominovaly hladké, vlnivé a plynulé prvky.

- B-boying neboli breaking působí tvrdě a agresivně, což v jeho počátcích mělo právě svůj účel. Kdo byl B-boy, byl lépe přijímán skupinou a zároveň jako skupina dávali tímto tancem najevo, že jsou schopni ubránit sebe a své území. Je to velmi náročný tanec, kdy se tanečník točí na zádech, rukou i hlavě, dělá freez, tedy drží se v určité pozici na svých rukách (Fiedler, 2003).

New school dancing začíná kolem roku 1986 na základě vývoje hudby. Důležitá je zde individualita jedince (Fiedler, 2003). Z new school tanců uvedeme především House dance, který se vyvinul z kraje 90. let. Tančilo se na méně komerční disko, které se začalo mísit s jazzem a latinskými rytmy (Balaš, 2003).

Do kategorie street dance patří i další směry jako je Hype, R'n'B, Wackin, krump, vogue, MTV dance. Zabývání se všemi zmíněnými ale překračuje rámec této práce.

1.3 Funkce sportu

Stejně tak jako psychické rozpoložení ovlivňuje sportovní výkon, sport a obecně aktivní pohyb ovlivňují psychiku člověka. Tento vztah se zdůrazňoval již ve středověku. Kromě toho ale sportovní aktivita ovlivňuje i složku biologickou a sociální (Kodým et al., 1985).

Existují primární a sekundární důvody, proč lidé začínají sportovat. Mezi primární patří potřeba sounáležitosti, potřeba uznání a potřeba pohybovat se. Do sekundárních řadíme touhu vypadat dobře a být v kondici (Kodým et al., 1985).

1.3.1 Sport jako ventilace emocí

Lidé jsou dnes v naší kultuře spíše vedeni k tomu, aby potlačovali své emoce, aby je nedávali najevo a vyrovnávali se se svými trápeními sami. To je ale z hlediska duševního zdraví nevhodné. Extrémem může být podle sociologického modelu alexithymie, což je jedna z poruch struktury emocí, při níž dotyčný není schopen své emoce verbalizovat. Místo toho popisuje tělesný doprovod (Orel, Facová, Heřman, Kaláb, Koranda, & Šimonek, 2014).

Abychom vyjádřili emoce, hledáme náhradní způsoby. Dnes jsou velmi oblíbené filmy a počítačové hry, které nás dostanou do virtuální reality, kde není problém emoce projevit. V horším případě se uchylujeme k návykovým látkám, které emocionální projevy nezadržují, naopak je umocňují. Oba tyto případy ale vedou buď k závislosti, nebo k tomu, že ustane to, co je pro člověka typické a důležité, pohyb. Ten nám umožňuje kulturně uznávaným způsobem emoce ventilovat a zároveň i posilovat své zdraví (Slepička et al., 2006).

1.3.2 Sport jako psychohygienu

Pohyb do svého života zařazujeme podle Míčka (1986) také proto, že má psychohygienické účinky. Psychohygienu je soubor pravidel chování, které vedou k opětovnému nabytí nebo zlepšení stávajícího duševního zdraví a předchází tak i riziku vzniku duševní nerovnováhy. Psychohygienu je založena na autoregulaci jedince a zároveň jeho aktivním přístupu k životu a změně vnitřního i vnějšího světa. Na duševní zdraví má vliv odpočinek, spánek, výživa, správné dýchání, ale i pohyb a cvičení (Míček, 1986).

Díky pohybu je psychika člověka ve vyváženém stavu, kdy se vše odehrává tak, jak má. Zároveň dotyčný vnímá vnější svět i vnitřní procesy, na které je schopen reagovat odpovídajícím způsobem. Sport podporuje duševní pohodu právě proto, že nastavuje přiměřeně obtížné překážky, které jedinec chce zvládnout. Duševní hygiena tedy nespočívá v odstraňování nepříjemných

a složitých událostí, ale naopak vyhledávání překážek, které po úspěšném překonání zvýší kompetenci člověka. Díky tomu pak může zvládat lépe a rychleji i reálné obtížné životní situace. Toto Kodým et al. (1985) označuje jako adaptivní funkci sportu.

1.3.3 Sport jako obnova psychických i fyzických sil

Další účinek sportu je reprodukce psychických i fyzických sil. Sport nám totiž pomáhá alespoň na chvíli zapomenout na starosti běžného života, dává nám čas na promyšlení si toho, jak budeme jednat, a zároveň poskytuje jiný náhled na věc. Sport nabíjí zvláštním druhem energie a kromě toho nás učí přijímat jak jiné lidi, tak i sebe sama (Kodým et al., 1985).

Lidé od 50. let již přestávají vidět jako hlavní cíl sportu vítězství nebo úspěch, jejich centrum zájmu se obrací právě ke zlepšení životní úrovně, radosti a životní spokojenosti (Jirásek, 2005). A právě radost, kterou v nás daná aktivita vzbuzuje, je hlavním důvodem „léčivé“ funkce sportu. Radost je to, co nás u sportu drží a dělá z něj dlouhodobý koníček. Částečně nahrazuje i hru, kterou mnohdy dospělí lidé zapomínají do svého života zahrnovat (Slepička et al., 2006).

Záleží i na prostředí, ve kterém sportujeme. Pokud je to venkovní prostor, působí na nás vlivy přírody, které nám sami o sobě dělají dobře, očišťují nás a vytvářejí dobrou náladu (Slepička et al., 2006).

1.3.4 Sport jako potvrzení sebe sama

Sportovní aktivita nám pomáhá zvýšit sebevědomí, sebedůvěru, pocit vlastní kompetence a hrdosti. Nacházíme skrze něj sociální oporu, uznání, prestiž, možnost srovnání se a soupeření s ostatními, ale i sdílení radosti ve skupině (Slepička et al., 2006). Učíme se projevit se, hrát fair, ocenit vítěze, ale i poraženého. To vše potom lehce převádíme do běžného života, což také zlepšuje jeho kvalitu (Vaněk et al., 1970).

Podle Jiráska (2005) můžeme obecně říct, že sport a jiný pohyb pomáhá člověku najít sama sebe a smysl života a tím zvyšovat i životní spokojenost. Stejně tak nám sport zvyšuje odolnost k nepříznivým událostem, protože postupně díky sportu zdoláváme menší stresory, a tím zvykáme tělo na skutečné problémy a stresující situace přicházející z vnějšího prostředí (Vašina, 1999).

Skrze pohyb je nám umožněno lépe vnímat své tělo, což má dále vliv i na naše chování a prožívání (Slepička et al., 2006).

1.3.5 Sport jako strategie zvládání stresu

Podle Hátlové (2003) sport pomáhá při zvládání zátěžových situacích a tím nám dává možnost zvládnout a zpracovat tyto nepříznivé stavy lépe a rychleji. Stresové situace si totiž uvědomíme včas a díky sebereflexi, kterou získáme sportováním, jsme schopni využít odpovídající strategie zvládání stresu.

Sport má i sám o sobě antistresové účinky. V dnešní době, kdy nemusíme utíkat před predátory a složitě si obstarávat potravu v nebezpečné divoké přírodě, nemáme kde vybit přebytečnou energii. Stres tedy držíme v sobě. Sport nám ale pomáhá tuto energii a aktivaci organismu vybit a tím se dostat do somatopsychické rovnováhy (Hátlová, 2003).

Sport nám také pomáhá přijít na jiné myšlenky a tím se odpoutat od těžkých vzpomínek z uběhlého dne. Radost, kterou z pohybu máme, částečně negativní emoce přebíjí. Stres pak nemusí ani vzniknout. Pohyb mimo to může nenásilnou a společensky akceptovanou formou vybit vztek a agresi (Slepička et al., 2006).

Výše zmíněné funkce a mnoho dalších bychom mohli obecně zmínit u téměř všech sportů, tedy i tance. Tanec má však ještě něco navíc. Je to např. již zmíněná estetická složka. Kröschlová (2003) dále označuje za výrazný prvek v tanci rytmus, kterému se naše tělo přizpůsobuje a tím se zklidňuje a uvolňuje. V pohybu pak nehraje roli vůle, ale nevědomí. To nám dává možnost pochopit prožívání

tanečnicka skrz pohyb. Díky tomu můžeme pozorovat projevy kreativity, osobitosti a originality tanečnicka. Pracuje se se symbolickým výkladem myšlenek, pocitů a smyslových vjemů (Lobo & Winsler, 2006).

Výmluvný je příklad workshopu Kláry Čížkové, kterého jsme se zúčastnili v roce 2014. Vždy jeden z dvojice měl zatančit, pohybem znázornit, sebe jako přírodní živel. Druhý se na „tanečnicka“ díval a maloval na papír, co vidí. Ačkoliv „malíř“ „tanečnicka“ předtím neznal, dokázal z kresby téměř přesně interpretovat, jak se „tanečník“ cítil a co se v něm odehrávalo.

1.4 Biologické děje při sportovní činnosti

Pocit radosti, euforie, zlepšení nálady a celkově antidepresivní účinky při sportovní činnosti vyvolává soubor fyziologických změn. Jsou to především prokrvení a lepší okysličení centrální nervové soustavy, prohřátí organismu, tzv. vertiginální efekt, který se projevuje např. při letu, skluzu nebo houpání (Slepička et al., 2006). Při zvýšené činnosti těla se zrychluje tep a obecně se zrychluje metabolismus. Tělo začne spotřebovávat hormony, lipidy a glukózu (Hátlová, 2003). Zřejmě nejdůležitějšími změnami je ale vyplavování norepinefrinu a endorfinů (Slepička et al., 2006). Tyto endogenní opiáty se nacházejí v různých částech těla a způsobují to, že si na sportu a obecně pohybové aktivitě vytváříme jistý druh závislosti. Působí totiž proti bolesti a zároveň zlepšují náladu (Vokurka et al., 2005). Zehentbauer (2012, 91) uvádí další účinky endorfinů, kterými jsou „zklidnění a snížení úzkosti, antidepresivní účinky, zintenzivnění čichových a zrakových vjemů, rozšíření vědomí“ a další. Tyto účinky jsou velmi podobné těm, které vyvolají opiáty získávané z vnějšku, tedy např. morfium nebo heroin.

Pohyb se u člověka, stejně jako u jiných živých organismů, uskutečňuje díky adenosintrifosfátů (ATP), což je energie, která se přeměňuje v různé druhy energie podle toho, na co je v těle právě potřeba (Merkunová & Orel, 2008).

Na pohybu se pak podílí mnoho částí a složek lidského těla. Patří tam mimo jiné svaly, nervový systém, smyslové orgány, mícha a mozek (Perič & Dovalil, 2010).

Organismus člověka je pohybem ovlivňován v mnoha směrech. Jak silné tyto změny jsou, je ovlivňováno tím, jestli je dotyčný zvyklý na nějakou fyzickou zátěž, či nikoliv. Každému jedinci trvá nějaký čas, než se danému pohybu přizpůsobí jeho tělo. Když už si ale zvykne, je pro něj tato aktivita daleko jednodušší než pro netrénovaného jedince. Tento proces se nazývá motoricko-funkční adaptace a nastává přibližně po 6 měsících, pokud se aktivitě věnujeme pravidelně (Perič & Dovalil, 2010).

Na pohyb si ale musíme zvyknout i z pohledu motoriky. Někjaký čas trvá, než se v nějakém sportu cítíme dobře a přirozeně. Tento proces motorického učení probíhá ve 4 krocích. Nejprve se musíme s činností **seznámit**, což probíhá většinou formou pozorování a verbálního popisu aktivity. Po tom, co si pohyb jedinec vyzkouší a reflektuje odpověď těla na něj, nastává fáze **zdokonalování**. V tomto bodě učení sportovec zlepšuje pohyb a dochází k eliminaci chyb. Zároveň je v aktivitě jistější a zrychluje se tempo jedince. **Automatizace** je pak proces, kdy došlo k plnému zautomatizování, tedy jedinec přijal pohyb za svůj. Dochází zde k odstranění posledních drobných chyb. Po této fázi se může sportovec dostat do stavu **tvořivé realizace**, tedy vložit do sportu sebe sama a své zkušenosti, které při sportu nasbíral (Perič & Dovalil, 2010).

1.5 Dosavadní výzkumy sportovní činnosti

Už jen proto, že mohly vzniknout různé publikace typu psychologie sportu nebo taneční pohybové terapie, je jisté, že na téma účinků pohybu na psychiku člověka existuje mnoho výzkumů.

Z těch zahraničních je to např. studie pánů Loba & Winslera (2006), která se zabývá účinky tance na předškolní děti. Tento výzkum byl proveden v USA na 40

dětech. Bylo zjištěno, že děti z experimentální skupiny vykazují vyšší sociální kompetence a zlepšení chování. Tímto vlivem můžeme potom usuzovat na lepší začlenění se do kolektivu, vyšší míru sebevědomí a tím i lepší životní spokojenost.

V roce 2009 se v Hong Kongu uskutečnil výzkum vlivu tance naopak na well-being seniorů, převážně žen ve věku 65-75 let. Po dobu 12 týdnů proběhlo 23 tanečních setkání se seniory. Autoři se zaměřili na starší generaci kvůli fenoménu stárnutí populace. U většiny seniorů byl po intervenci zaznamenán zlepšený zdravotní stav, a to jak fyzický, tak psychický. Z výsledků tedy vyplývá, že tanec je vhodná aktivita mimo jiné i pro seniory (Hui, Chui & Woo, 2009).

Roku 2008 byl proveden výzkum, který trval 32 týdnů, o vlivu pohybové aktivity na depresivní ženy ve věku 40-60 let. Intervence probíhala 60 minut týdně. Na konci studie byl zaznamenán statisticky významný vliv pohybové aktivity na životní spokojenost (Carta et al., 2008).

Z výzkumů na české populaci zmíníme studii, kterou udělala roku 2013 kolegyně z Masarykovy univerzity v Brně v rámci své magisterské diplomové práce. Ta měla zjišťovat změnu subjektivně prožívané úzkosti u žen vlivem street dance. Do práce zahrnula i fenomén well-being. Kontrolní skupinou jí byly stejně staré ženy, které se zabývaly spinningem. Celkem měla 96 probandů ve věku 18-22 let. Testování probíhalo metodou pretest-posttest, kde pauza mezi měřeními byla 6 měsíců. Výzkum nepřinesl signifikantní výsledky (Nedomová, 2013).

Roku 2013 vznikla na podobné téma i bakalářská práce Karolíny Chovancové (2013). Konkrétně zkoumala vliv pohybové aktivity na zdraví a životní spokojenost. Výzkum byl proveden na 60 studentech a výsledkem byl závěr, že pohyb má pozitivní vliv na spokojenost v oblasti zdraví, vlastní osoby a celkové spokojenosti.

Často se ale vyskytuje otázka, zda záleží i na druhu tance, který jedinec provozuje. Podle výzkumu Petry Kočové (2012) mezi jednotlivými tanečními styly nejsou výrazné rozdíly v prožívání, emocích, které tanec vyvolává, ani

v představách. Street dance tanečníci se ale podle autorky vyznačují tím, že mají tendence ke zlepšování a touhu „někam to dotáhnout“.

Ačkoliv se ve zmíněných výzkumech můžeme setkat s tancem jako nástrojem zvyšující well-being, roku 2014 vznikla studie, která zkoumá tanec z jiného hlediska, a to z hlediska vášně. U tance se podle tohoto výzkumu objevuje vašeň harmonická, která má kladný vliv na životní spokojenost. Tato vašeň k tanci totiž člověku dává sebevědomí. Druhou vášní je ale obsedantní, která se projevuje perfekcionismem a poruchami příjmu potravy. Autoři tedy v závěru uvádějí, že tanec může mít kladné dopady na životní spokojenost, není to však pravidlem (Padham & Aujla, 2014).

2 Well-being

Well-being je v psychologii velice diskutované téma, avšak jeho výklad je různorodý. Pojem vznikl z anglických slov well, což znamená „dobře“, a being, v překladu „žití, existence“. Spojení těchto dvou slov vyjadřuje psychologické pocity štěstí a sytí je především slast a radost a obsahuje jak subjektivní, psychickou, tak i senzorickou složku (Křivohlavý, 2013). Jedná se tedy o spokojenost v životě. Pod pojmem well-being v češtině Křivohlavý (2013) ale používá kromě životní spokojenosti i pojem psychické blaho.

V rámci naší práce používáme pojmy well-being a životní spokojenost. Tyto volně zaměňujeme a přikládáme jim stejný význam.

Podle Ryffové & Singera (2002) well-being sestává z šesti dimenzí.

Jsou jimi:

- **Sebepřijetí**, tedy smíření se se svými vlastnostmi a jejich přijetí.
- **Osobní rozvoj** neboli neustálý posun vpřed, naplnění svých možností.
- **Smysl života**, což je pocit smysluplnosti v přítomnosti, minulosti i budoucnosti, tedy vědomí účelného a správného směřování.
- **Zvládání prostředí**, čímž se myslí porozumění a přijetí svého okolí a prostoru, ve kterém jedinec žije.
- **Autonomie**, tedy chovat se tak, jak je nám přirozené. Nenechat se ovlivňovat a manipulovat, sám se rozhodovat a být odolný vůči tlakům z okolí.
- **Pozitivní vztahy s druhými lidmi**, které by měly být upřímné, naplňující a důvěrné (in Slezáčková, 2012, 26).

K těmto bodům přidává Keyes (2007) ještě další dva, kterými jsou:

- **Emocionální pohoda**, která je přítomná tím, že máme dostatek pozitivních emocí, pociťujeme štěstí a životní spokojenosti.

- **Sociální pohoda**, která se skládá z uznání a přijetí ostatních lidí, zájmu žít společenský život, z pocitu vlastní užitečnosti ve prospěch společnosti, pocitu sounáležitosti (in Slezáčková, 2012, 27).

Podle Frýby (2003) nezáleží na tom, jestli máme v životě štěstí, ale na tom, jestli umíme být v životě šťastní. Štěstí je vždy ale posuzováno subjektivně. Někomu přijde, že osud druhého je skoro katastrofický, dotyčný je ale spokojen a cítí se skvěle.

Stejně tak, jak jsou rozdíly mezi lidmi, můžeme si všimat i změn u jedince. Well-being totiž není v průběhu života na stejné hladině. Mění se vlivem různých událostí, které člověka potkají. Toto kolísání se ale pohybuje kolem určité hodnoty, ke které má daný člověk dispozice. Na tom se podílí několik faktorů, z nichž nejvýznamnější jsou pozitivní emoce, negativní emoce a genetický základ (např. temperament). Tyto tři složky jsou na sobě nezávislé. Pozitivní a negativní emoce nejsou kontinuum, ale dvě na sobě nezávislé složky. Spokojený člověk je ten, který má především nadprůměrnou hladinu pozitivních emocí a podprůměrnou hladinu těch negativních (Křivohlavý, 2013).

O nárůstu zájmu o subjektivní prožívání well-being píše autor Steve Crabtree (2007). Zmiňuje, že „je potřeba změnit pohled lidstva na to, co je vlastně šťastný, uspokojující a prosperující život.“ Well-being podle něj není jen to, že se lidé cítí dobře. „Jde tu o způsob, jak být silnější a stabilnější v zaměstnání i ve společnosti“ (Crabtree, 2007, 1). Tento autor se snaží zvýraznit potřebu zabývat se fenoménem well-being z důvodu široké propojenosti pojmu s dalšími aspekty našeho života. Poukazuje schématicky na vzájemné postupné působení různých faktorů. Schéma začíná hrubým domácím produktem, který ovlivňuje navýšení počtu kvalifikovaných zahraničních odborníků, kteří do země přichází žít a pracovat. S tímto úzce spojuje well-being, na který nasedají změny ve zdraví, ekonomice, výživě, bydlení, zákonech a řádech (Crabtree, 2007). Well-being tedy

není jen aktuálně dobrý pocit člověka, který ho obohacuje, má i důsledky do budoucnosti. O tom píše Diener & Seligman (2004). Podle nich, pokud má někdo vyšší well-being, jeho výkonnost se zvyšuje, více vydělává a to mu pak opět zvyšuje well-being. Tito lidé mají lepší sociální vztahy, je pravděpodobnější, že se ožení, budou zdravější a že budou žít déle než lidé, kteří mají well-being nízké.

2.1 Well-being a pohyb

Pohyb je přirozený. Díky němu získáváme informace o sobě i o svém okolí, které na nás působí tak, jako my působíme na něj. To má vliv na naše chování a prožívání (Suchá, Jindrová & Hátlová, 2013). Pokud sportujeme, naše tělo může fungovat tak, jak má. Udržujeme si váhu a svalovou hmotu, udržujeme správnou činnost srdce a vůbec metabolického systému a tím se necítíme unavení (Praško, 2003).

Lidé, kteří sportují, mají delší život než ti, kteří se nevěnují pohybové aktivitě (Suchá et al., 2013). Na well-being mají vliv různé sportovní činnosti, i ty relativně jednoduché, jako je třeba prostá chůze (Křivohlavý, 2013). Také Slezáčková (2012) uvádí, že pohybová aktivita nemusí být jen činnost vyloženě výkonnostní. Říká, že si můžeme zvolit na jedné straně kickbox, na druhé prosté protahování. Oboje by mělo mít však vliv na naši psychiku.

2.2 Dosavadní výzkumy well-being

Výzkumy stresu a jeho vlivu na zdraví člověka a well-being se začaly objevovat před několika desítkami let jako fenomény související s osobností a copingem. Výzkum z roku 2000 se zaměřuje na osobnost, coping a subjektivní vnímání životní spokojenosti. Autoři chtěli porovnat, zda jsou stejné výsledky testů u lidí, kteří mluví španělsky, jako u těch, co mluví anglicky. Do španělštiny byly přeloženy testy, které jsou v těchto oblastech využívány jako účinné.

Výsledky ukázaly, že vnitřní reliabilita je srovnatelná u španělských verzí s těmi anglickými, až na COPE behavioral disengagement scale (Perczek, Carver, Price & Pozo-Kaderman, 2000).

Výzkumy na téma well-being můžeme nalézt také na americkém institutu veřejného mínění Gallup, který vznikl roku 1935 a zabývá se různými otázkami vedení skupiny lidí, firmy nebo organizace. Jedním z těchto výzkumů je i ten od Ratha & Hartera (2010). Chod firmy podle autorů závisí na spokojenosti každého jedince. Autoři si stojí za tím, že well-being lze měřit, dokázat i kvalifikovat. Ačkoli se organizace zabývá tématem životní spokojenosti už od poloviny 20. století, až v poslední době začali spolupracovat s odborníky např. z oblasti ekonomie, psychologie, sociologie nebo fyziky s cílem fenoménu podrobně porozumět. Udělali analýzu vzorku více než 150 zemí světa a sledovali odlišnosti lidí, kteří jsou spokojeni, od těch, kteří trpí. Z výzkumu vyšlo pět oblastí, které se podílejí na životní spokojenosti. Jsou jimi: karierní, sociální, finanční well-being, tělesné zdraví a komunitní well-being, tedy smysl a zapojení se do života v místě, kde jedinec žije. Data se sbírala po dva roky. Vyšlo mimo jiné najevo, že lidé, kteří mají nějaké potíže, mají až o 41% vyšší náklady související s jejich zdravím.

Ryan & Deci (2000) udělali na univerzitě v Rochestru studii týkající se faktorů, které zvyšují nebo naopak snižují vnitřní motivaci, samoregulaci a well-being. Výsledky ukázaly, že existují tři vrozené psychologické potřeby. Jsou jimi kompetence, autonomie a sounáležitost, které, pokud jsou uspokojeny, zvyšují právě motivaci a well-being. Při nenaplnění se výše zmíněné naopak snižuje.

Fredrickson & Joiner (2002) ve své studii potvrdili vztah pozitivních emocí s well-being. Vyzkoumali to, že je tento vztah jakási spirála. Pozitivní emoce umocňují životní spokojenost a to zase zvyšuje pozitivní emoce. Stejně tak platí tento vztah u negativních emocí, které ve spirále umocňují např. deprese.

Tématem životní spokojenosti se zabývá z jiného pohledu také část výzkumu Ryana & Fredericka (1997). Primárně je výzkum zaměřen na vitalitu člověka.

Autoři nazývají vitalitou energii, která způsobuje to, že se někdy cítíme „více živí“ než jindy. Bylo vyzkoumáno, že pocit vitality je jeden z ukazatelů well-being. Vitalita potom závisí i na tělesné funkčnosti, fyzických schopnostech a na fyzickém zdraví. Bylo prokázáno, že pokud lidé cvičili, měli lepší vitalitu, tedy se cítili „živější“ a tím měli i vyšší míru životní spokojenosti. Nebylo tu ale potvrzeno, že tento vztah funguje vždy.

Za jednu z důležitých složek well-being je už dlouhou dobu považován také pojem všímavost. Ve svém výzkumu se tomuto tématu věnovali pánové Brown & Ryan (2003). Vycházeli z toho, že různá kvalita vědomí ovlivňuje i kvalitu životní spokojenosti. Vyšší všímavost také vede k snížení výskytu poruch nálady a stresu.

Další výzkum na toto téma byl proveden v Kalifornii v roce 2008. Zjistilo se, že se všímavost dá nacvičit různými technikami, což pak vede k nižšímu výskytu stresu a vyššímu well-being (Shapiro, Oman, Thoresen, Plante & Flinders, 2008).

Ve své diplomové práci se tímto vztahem zabýval i kolega z Karlovy univerzity Žitník (2011). Na vzorku 2871 respondentů potvrdil střední korelaci mezi životní spokojeností a všímavostí.

S tématem well-being úzce souvisejí kromě zmíněných i další pojmy. Na základě zahraničních výzkumů jsme do studie zahrnuli jako rozšíření i téma copingové strategie (strategie zvládání stresu) (např. Laureano, Grobbelaar & Nienaber, 2014; Mayordomo-Rodríguez, Meléndez-Moral, Viguer-Segui & Sales-Galán, 2014; Moodley, Beukes & Esterhuyse, 2012). V následujících kapitolách proto nastíníme teoretický základ i tohoto fenoménu.

3 Stres

Stres pochází z anglického slova stress, což znamená tlak, nátlak (Geist, 2000). Je to zvýšená zátěž organismu, na kterou je obtížné se adaptovat. Pokud nás nějaká situace dostane do nerovnovážného stavu, zažíváme energetickou změnu, kterou nazýváme stres. Tělo se s tímto stavem snaží vyrovnat a opět se dostat do homeostázy (Hošek, 1999).

Stresem se zabývalo v historii mnoho autorů. Byli to např. I. P. Pavlov, W. Cannon, R. Lazarus nebo H. Selye. Poslední zmíněný udělal veliký průlom ve výzkumu stresu, když pustil do světa svoji teorii obecného adaptačního syndromu, který říká, že každý člověk reaguje na stres podle stejného vzorce. Tento vzorec má tři fáze. První je **poplachová fáze**, kdy nastává v reakci na stresor jiný stav organismu. Po vyhlášení poplachu, kde se uplatňují vzorce „bojů nebo úteč“, nastává **fáze rezistence**. V této fázi se tělo snaží vyhrát nad stresem pomocí adaptační energie. Pokud ale boj trvá příliš dlouho, může dojít k selhání a nastává **fáze vyčerpání** (Křivohlavý, 2009).

Stres je vyvolán stresem neboli zátěžovým faktorem, který člověka uvádí do nepříznivé životní situace, se kterou se neumí vypořádat (Schreiber et al., 1985).

Náš vyspělý západní svět ulehčuje spoustu věcí. Nemusíme řešit situace, kvůli kterým naši předkové umírali. Místo toho, abychom šli lovit potravu, zajdeme si do supermarketu. Nehrozí nám většinou ani to, že bychom se my sami stali obětí nějakého predátora. Máme skvělou lékařskou péči, díky které se dožíváme vysokého věku, a nemoci, které byly dříve postrachem, jsou dnes banálními. Díky tomuto a dalšímu jsme uchráněni mnohých stresorů, kterým museli naši předci čelit. Takové stresory označuje Joshi (2007) jako akutní nebo chronické fyzické stresory.

I přesto se vyspělá civilizace zabývá stresem víc než kdykoliv předtím. Stres prožíváme stále a v míře, která nám a našemu tělu ubližuje. Existuje totiž ještě další skupina stresorů, velmi rozšířena ve vyspělé společnosti. Jsou to psychologické a sociální stresory, které si vytváříme pouze v našich myšlenkách a představách, když máme strach ze zkoušky, nadřizeného nebo když se pohádáme s partnerem. Tyto a mnoho dalších situací vyvolávají takovou tělesnou odezvu, kterou můžeme najít u živočichů, kteří utíkají před predátorem. Rozdílem je ale to, že živočichové tuto energii zpracují a vyčerpají, v našem těle však zůstává podstatně déle a tím nám škodí (Joshi, 2007).

Ačkoliv je stres brán pouze jako něco negativního, není to úplně pravda. Kromě negativního stresu (distresu), u něhož máme subjektivní pocit, že situaci nemůžeme zvládnout, je tu totiž i eustres. Ten je vnímán jako složitá životní situace, která je však doprovázena pozitivními emocemi. Ačkoliv situaci musíme přizpůsobit svůj život a nějakým způsobem ji zvládnout, není to bráno negativně. Příkladem tu může být narození dítěte, nervozita před závodem nebo nejistota před první schůzkou s potencionálním partnerem (Křivohlavý, 2009). I z tohoto důvodu není vždy nezbytné stresu předcházet. Pomáhá nám dojít k cíli, nabudí nás k lepším výkonům, vytváří vzpomínky. Je ale dobré vědět, jak stres zvládat.

3.1 Strategie zvládání stresu

Strategie zvládání stresu neboli copingové strategie jsou podle Lazaruse (1984, in Love, 1985, 629) "neustále se měnící kognitivní a behaviorální snahy řídit konkrétní vnější a / nebo vnitřní požadavky, které jsou hodnoceny jako překročení zdrojů jedince".

Pojmy strategie zvládání stresu a copingové strategie chápeme jako zaměnitelné, proto v práci používáme obě tato označení.

Křivohlavý (2012) říká, že copingové strategie jsou soubor aktivit coby postupů, kterými se dostáváme z těžké situace do stavu psychického zdraví.

Můžeme zde volit strategii aktivní (útokem), nebo pasivní (útěkem, obranou). Tyto strategie se mění podle charakteru problému, původu problému a cíle, ke kterému chceme dojít. Je hned několik možných technik zvládnání stresu. Obecně Křivohlavý (2012, 82) uvádí čtyři:

- **Strategie přijetí**, která vychází z ochoty přijmout fakt, že problém existuje.
- **Strategie změny rámce**, tedy změna pohledu na svět, na svůj život a žebříček hodnot.
- **Strategie popření** znamená vyrovnání se s problémem tím, že si ho držíme od těla, jako kdyby ani neexistoval.
- **Strategie vzdání boje** je rezignace, ztráta víry ve šťastný konec. Dotyčný se přestává snažit o změnu.

Je rozdíl mezi reakcemi na stres coby obrany, které se objevují automaticky, a copingem, který vědomě vyvoláváme (Vašina, 2009).

Coping se rozděluje na dvě skupiny. Je to coping zaměřený na problém a coping zaměřený na emoce. Pokud je situace v rukou jedince, který má pocit, že jeho aktivita bude něco platná k odstranění problému, převažuje coping zaměřený na problém. Pokud je však jedinou možností počkat a vyrovnat se se situací, převládá coping zaměřený na emoce (Vašina, 2009).

Carver, Scheier, & Weintraub (1989) popisují základní typy copingu. Jsou jimi:

1. aktivní coping
2. plánování
3. potlačení nevhodných aktivit
4. odložení řešení na příhodnou dobu
5. vyhledávání instrumentální sociální opory
6. vyhledání citové sociální opory
7. pozitivní reinterpretace
8. akceptování (přijetí)

9. obrácení se k víře
10. projevení emocí
11. popření existence stresoru
12. behaviorální vzdání se
13. mentální vzdání se

Vašina (2009) tento výčet doplňuje o:

14. obrácení se k alkoholu, lékům nebo drogám
15. humor

První až pátý bod označuje coping zaměřený na problém, šestý až desátý coping zaměřený na emoce, jedenáctý až třináctý bod jsou spíše nevhodným copingem (Carver et al., 1989).

Vztah mezi stresujícími událostmi, se kterými se jedinec setkává v běžném životě, a emocionální odpovědí na ně je ovlivněn dvěma procesy. Je to kognitivní vyhodnocení a coping. Kognitivní hodnocení je proces, při němž jedinec hodnotí jak závažnost a vliv stresující události na jeho well-being (primární hodnocení), tak možnosti pro zvládnutí situace - coping (sekundární hodnocení). Coping jsou myšlenky a činy, které lidi dělají pro zvládnutí vnitřních nebo vnějších podnětů, které vyvolávají stresovou reakci (Folkman & Lazarus, 1985 in Folkman & Lazarus, 1986).

Pokud se objeví stresor, máme tři možnosti, jak se k němu postavíme. Jedná se o odstranění stresorů, o změnu reakcí na stresory nebo o vytvoření odolnosti vůči zátěži (Whetten & Cameron, 1984, in Vašina, 1999).

Odstranění stresorů má dlouhodobý účinek a převážně se týká záležitostí vnějšího prostředí, ze kterého stresor vzniká. Jedná se většinou o nepříjemnosti fyzikálního nebo chemického charakteru, jako je nadměrné teplo nebo např. osvětlení (Vašina, 1999).

Změna reakce na stresory spočívá zejména v činnostech, které nás uvolní a zrelaxují. Jedná se např. o autogenní trénink, meditace nebo různé druhy relaxací. Tato strategie má ale relativně krátkodobé působení (Vašina, 1999).

Zvyšování odolnosti vůči stresu má účinek dlouhodobý, této technice však musíme věnovat hodně času. Jedná se o změnu způsobu života, zejména omezováním látek nepříznivých pro tělo (alkohol, cigarety, drogy), zdravé stravování a jistě také pravidelná pohybová aktivita (Vašina, 1999).

Aktivně můžeme zvládat stres mimo sportovní a fyzickou aktivitou např. masáží a dýchacími metodami, které pomohou zrelaxovat tělo. Dalšími jsou mnohé psychologické metody. Do této skupiny patří např. nalezení koníčku, aktivity, která nás baví a kromě toho nás zbaví i přebytečného napětí. Jinými technikami je dočasné popření situace, pokud se jedná o stres vyvolaný např. onemocněním nebo smrtí někoho blízkého. Měli bychom také pracovat se svými emocemi a to tím způsobem, že se na věc dokážeme koukat optimisticky, zároveň ale realisticky. Je důležité, abychom spoléhali na své možnosti a schopnosti a začali aktivně participovat na zlepšení situace. Ve stresových situacích nám také může velmi pomoci, pokud se vymaníme z kruhu neustále opakujících se myšlenek např. pouhou přítomností přátel a rodiny, včetně domácích zvířat. Podstatné je, že se necítíme s problémem sami. Stresu můžeme také zabránit hudbou, poezií, humorem nebo naopak pláčem (Joshi, 2007).

Fryba (2003) mluví o tzv. happy life coping, což je jednání a chování, které člověk dělá vědomě za účelem zlepšení života.

3.1.1 Strategie zvládání stresu a pohyb

Praško (2003) uvádí pravidelný sport jako jeden z hlavních způsobů, jak čelit stresovým situacím. Pohybovou aktivitou totiž zpracováváme nevyužitý adrenalin a pravidelnou aktivitou se mění činnost parasympatiku. Ten pak zpomaluje srdeční činnost a tím se dostáváme do klidu. Zlepšuje se také postavení

těla a jedinec se celkově cítí svěží, zdravý, silný a klidný. Díky sportu se zlepšuje přenos informací mezi jednotlivými neurony. Psychohygienické účinky mají zejména aerobní sporty, pokud je cvičíme alespoň 20 minut bez přerušení (Praško, 2003).

3.2 Dosavadní výzkumy stresu a copingu

Ohledně copingových strategií byl proveden výzkum na vysokoškolských studentech. Ti vyplnili dotazník na zjištění jejich osobnostních vlastností. Potom měli popsat nejvíce stresovou situaci v posledních dvou měsících a zhodnotit, nakolik byly tyto situace kontrolovatelné. Dále byli požádáni, aby zhodnotili stresové události předložené výzkumníky. Výzkum potvrdil, že se liší strategie zvládání stresu u optimistů a pesimistů. Optimismus koreloval se strategiemi zaměřené na problém, především když byl problém kontrolovatelný, dále pozitivně koreloval s užíváním pozitivního přehodnocení situace a negativně koreloval s popíráním problému. Optimismus je také spojován s hledáním sociální opory a odstoupením, pokud byl problém vyhodnocen jako nekontrolovatelný. (Scheier, Weintraub & Carver, 1986). Dalo by se na základě tohoto výzkumu tedy tvrdit, že optimisté spíše využívají první dvě rozdělení dle Křivohlavého, které jsme popsali výše, kdežto pesimisté spíše druhé dvě, tedy popření a rezignaci.

Susan Folkmen (1984) provedla v Kalifornii ve své době jednu z velmi důležitých analýz, která ukázala dnes již známý fakt, tedy že vztahy mezi sebekontrolou, stresem, copingem a schopností adaptace nejsou tak jednoznačné, jak se do té doby zdálo. Autorka píše, že vědomí toho, že je situace kontrolovatelná a ovlivnitelná jedincem, nevede vždy ke kladnému přizpůsobení. A naopak, nekontrolovatelná událost nevede vždy jen k prohloubení stresu a napětí. Vnímání vlastní kontroly nad situací potřebuje být zkoumáno v kontextu specifických stresujících situací.

VÝZKUMNÁ ČÁST

V této části práce se budeme zabývat námi realizovaným výzkumem na základě předchozího teoretického oddílu. Budeme popisovat zejména pozadí výzkumu, jeho průběh a výsledky.

4 Metodologický rámec výzkumu

Výzkum jsme realizovali na základě vlastní zkušenosti s tancem a na základě vnímání jeho působení na naši psychiku. Tento subjektivní pocit jsme si potvrdili výzkumy z České republiky i zahraničí, které tvoří základnu naší studie. Autoři v nich např. zmiňují, že má tanec účinky na well-being jak předškolních dětí (Lobo & Winsler, 2006), tak i seniorů (Hui et al., 2009). Dále že pohybová aktivita snižuje depresi (Carta et al., 2008) a má pozitivní vliv na spokojenost v oblasti zdraví, vlastní osoby a celkové spokojenosti (Chovancová, 2013). Ačkoliv tyto i další studie potvrzují účinky sportu a tance na životní spokojenost, nemusí tomu tak být vždy (Padham & Aujla, 2014).

Studie má tedy za cíl odhalit souvislosti mezi životní spokojeností a pohybovými aktivitami, zejména tancem, a vyzdvihnout tak zájem o životní spokojenost a zdraví člověka. Rozhodli jsme se na základě zahraničních výzkumů (např. Laureano et al., 2014; Mayordomo-Rodríguez et al., 2014; Moodley et al., 2012) přidat do práce i téma strategie zvládání stresu jako pojem, který je s well-being úzce spojen.

4.1 Cíle výzkumu a hypotézy

Cíle:

1. Porovnat hodnotu well-being tanečnicků s hodnotami well-being sportovců a lidí, kteří se nevěnují pohybové aktivitě.
2. Zjistit, zda se liší strategie zvládání stresu tanečnicků, sportovců a lidí, kteří se nevěnují pohybové aktivitě.
3. Ověřit souvislost well-being a strategií zvládání stresu na vzorku mladých dospělých v České republice.

Hypotézy:

H₁: Tanečníci dosahují signifikantně vyšších hodnot well-being než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům.

H₂: Tanečníci dosahují signifikantně vyšších hodnot well-being než lidé, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě.

H₃: Tanečníci dosahují signifikantně vyšších hodnot pozitivních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům.

H₄: Tanečníci dosahují signifikantně vyšších hodnot pozitivních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě.

H₅: Tanečníci dosahují signifikantně nižších hodnot negativních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům.

H₆: Tanečníci dosahují signifikantně nižších hodnot negativních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě.

H₇: Hodnoty well-being a hodnoty pozitivních strategií zvládnání stresu spolu statisticky významně souvisí.

Očekávalo se, že lidé věnující se pohybové aktivitě budou v životě spokojenější než ostatní. Dále jsme předpokládali, že budou tanečníci a sportovci lépe odolávat stresu. Otázkou zůstávalo, jestli v těchto fenoménech objevíme signifikantní rozdíl mezi tanečníky a lidmi, kteří se věnují jinému druhu sportu.

Naše hypotézy vycházejí z toho, že ačkoliv tanec i funkčně mobilizační sporty jsou stále pohyb, jde tu o rozdíl, který popisuje např. Knuf (2014). Ten zmiňuje, že např. jógu nemůžeme dávat do jedné skupiny s gymnastikou. To proto, že při gymnastice je naše tělo jen jakýmsi nástrojem, které vykonává určité pohyby. Při józe naopak každý pohyb prožíváme. My chápeme tanec podobně jako Knuf (2014) jógu. Tedy že při tanci není tělo jen zprostředkovatelem mechanického pohybu, ale naopak tu hraje tu nejdůležitější roli spojení vnitřního a vnějšího světa. Předpokládali jsme tedy vyšší skóre v testech právě u tanečníků.

4.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor se skládal z jedné experimentální a dvou kontrolních skupin. Tím jsme si chtěli ověřit jak již vyzkoumané rozdíly v míře životní spokojenosti u tanečníků oproti nesportovcům a sportovců oproti nesportovcům, tak výše zmíněné propojit a zjistit, zda nalezneme rozdíl i mezi tanečníky a sportovci.

Experimentální skupina: Muži a ženy ve věku 20 až 30 let, což Švancara označuje za období mladé dospělosti (Švancara, 1986, in Kuric, Rybářová, Švancara, & Vašina, 1986), kteří se aktivně věnují některému ze stylu street dance po dobu minimálně půl roku. Do svého výzkumu jsme zařadili věkový interval odpovídající období mladé dospělosti podle Švancary, protože právě v těchto letech téměř ve všech disciplínách je člověk schopný podat nejlepší výkon. Organická kapacita totiž dosahuje vrcholu kolem 28. roku (Slepička et al., 2006).

Dobu minimálně půl roku jsme zvolili, protože podle Periče a Dovalila (2010) nastává motoricko-funkční adaptace, tedy než se pohybu přizpůsobí jedincovo tělo, přibližně za 6 měsíců.

Nutností bylo, aby se tito lidé věnovali tanci minimálně dvě hodiny v týdnu, tedy pravidelně a relativně často. Dvě hodiny v týdnu jsme zvolili vlivem vlastní zkušenosti s tanečními tréninky, kde byly dvě hodiny tréninku týdně minimum pro subjektivní pocit zlepšení. Z hlediska teoretického by tu ale stačilo 20 minut. Jak Praško (2003) popisuje, psychohygienické účinky mají aerobní sporty, tedy ty, které cvičíme alespoň 20 minut bez přerušení v přiměřeném tempu.

Kontrolní skupina 1: Muži a ženy ve věku 20 až 30 let (mladá dospělost dle Švancary), kteří se aktivně věnují některému z tzv. funkčně mobilizačních sportů dlouhodobé povahy po dobu minimálně půl roku. Nutností bylo, aby se tito lidé věnovali dané aktivitě nebo aktivitám minimálně dvě hodiny v týdnu.

Kontrolní skupina 2: Muži a ženy ve věku 20 až 30 let (mladá dospělost dle Švancary), kteří se aktivně nevěnují žádné sportovní, taneční či jiné pohybové aktivitě.

Zvolili jsme tanec street dance z toho důvodu, že to není párový tanec, je dynamický, a proto se svými vlastnostmi přibližuje právě funkčně mobilizačním sportům.

Ačkoliv označujeme participanty jako tanečníky a sportovce, nejsou to lidé, kteří by byli profesionálové a danou aktivitou se živili, nýbrž lidé, kteří se aktivitě věnují ve svém volném čase. Absolvování soutěží je přípustné, ne však podmínkou.

4.2.1 Výběr participantů

Výběr participantů probíhal metodou prostého záměrného výběru, záměrného výběru přes instituci, metodou sněhové koule a samovýběru.

Začali jsme s administrací dotazníku v rámci přátel, které známe z doby, kdy jsme se ještě sami zabývali závodním tancem. Tito jedinci kontaktovali své známé-tanečníky. Dalším krokem bylo kontaktování e-mailem všech tanečních skupin zaregistrovaných v Czech Dance Organizacion (CDO), což je instituce, která sdružuje taneční skupiny celé České republiky. Čítá kolem 200 tanečních kolektivů, tedy něco přes 20 000 tanečníků (DCO, 26. února, 2015). Z těchto nás někteří kontaktovali, že nezapadají do věkové kategorie nebo že se věnují jinému stylu tance. Jiní pak nereagovali, ani dotazník nevyplnili. Dá se ale říci, že jsme díky tomuto pokryli celou Českou republiku a neomezovali jsme se pouze na určité území.

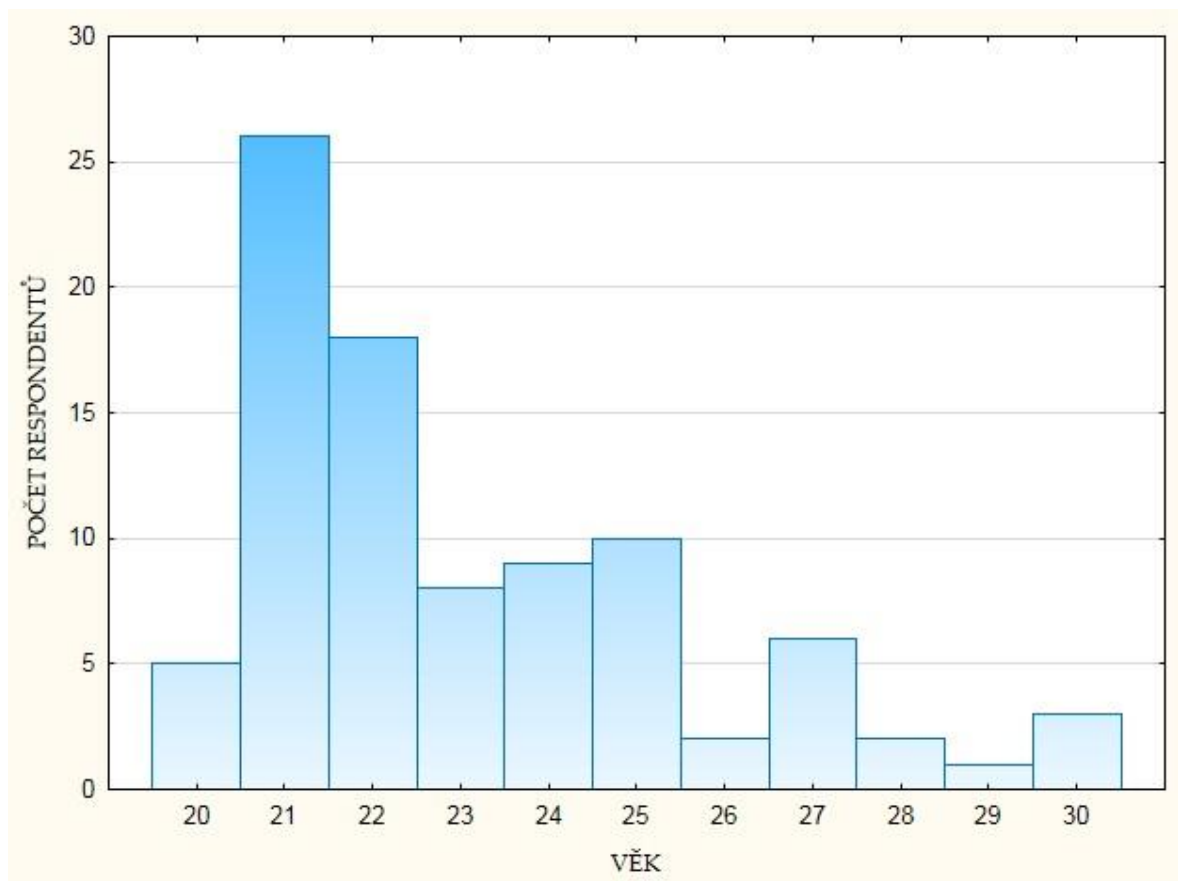
Z celkového počtu 111 vyplněných dotazníků jsme jich z výzkumu vyřadili celkem 21. U tanečníků jsme byli nuceni z celkového počtu 36 vyřadit 6 dotazníků. U sportovců bylo vyřazeno 13 sportovců z celkového počtu 43 a z celkového počtu

32 nesportovců byly vyřazeni 2 respondenti. Vyřazení bylo nutné z důvodu nesplnění kritérií pro zařazení do výzkumu nebo z důvodu nevhodných a nerelevantních odpovědí. Výzkum jsme tedy prováděli na vzorku 90 probandů, kde každá skupina čítala přesně 30 dotazovaných.

Z tohoto vzorku bylo 28 žen a 62 mužů. Dle skupin bylo rozdělení podle pohlaví nerovnoměrné. Průměrný věk byl 23,12 let (SD= 2,51). Jak zobrazuje Graf č. 1, věkové rozložení je tu ale také nerovnoměrné.

Nejčastěji se jednalo o svobodné respondenty (n=82) se středoškolským (n=61) a vysokoškolským vzděláním (n=24).

Graf č. 1- Věkové rozložení participantů všech skupin výzkumné studie



Tanečníci se některému stylu street dance věnovali průměrně 8,07 let, kde minimum byly 3 roky a maximum 15 let. Za týden tancem strávili průměrně 7,07 hodin. Minimálně to byly 2 hodiny a nejvíce 42 hodin týdně. Přehledně je toto zobrazeno v Tabulce č. 1. Vzorek tanečníků tvořilo 28 žen a pouze 2 muži.

Tabulka č. 1- Čas strávený aktivitou u tanečníků

	N	Průměr	Minimum	Maximum	Sm. odch.
Doba aktivity (let)	30	8,07	3,00	15,00	3,63
Hodin za týden	30	7,07	2,00	42,00	7,28

Skupinu sportovců zastupovalo 14 žen a 16 mužů. Aktivitě se věnovali průměrně 12,57 let (n=30), minimum tu bylo půl roku a maximum 25 let. Týdně sportovali průměrně 5,5 hodiny. Minimální čas strávený sportem byl 2 hodiny a maximální 14 hodin. Zmíněné hodnoty jsou zobrazeny v Tabulce č. 2. Tabulka č. 3 pak zobrazuje hodnoty tanečníků i sportovců celkem.

Kontrolní skupina nespportovců čítala 20 žen a 10 mužů. Vzorek byl tedy nehomogenní, k čemuž se vrátíme v diskuzi.

Tabulka č. 2- Čas strávený aktivitou u sportovců

S	N	Průměr	Minimum	Maximum	Sm. odch.
Doba aktivity (let)	30	12,57	0,50	25,00	7,30
Hodin za týden	30	5,50	2,00	14,00	3,45

Tabulka č. 3- Čas strávený aktivitou u tanečníků i sportovců celkem

C	N	Průměr	Minimum	Maximum	Sm. odch.
Doba aktivity (let)	60	10,32	0,50	25,00	6,15
Hodin za týden	60	6,28	2,00	42,00	5,70

4.3 Výzkumné nástroje

Pro náš výzkum jsme zvolili metodu kvantitativního zpracování. Byl použit dotazník zjišťující demografické údaje a doplňující informace o participantech, které se týkaly oblasti tance, sportu nebo jiné než pohybové aktivity, a standardizované dotazníky. Konkrétně Dotazník životní spokojenosti (J.Fahrenberg, M. Myrtek, J. Schumacher, E. Brähler) a Dotazník strategií zvládání stresu (W. Janke, G. Erdmannová).

Dotazník životní spokojenosti (DŽS) vznikl roku 1986 pod rukama německých autorů J.Fahrenberga, M. Myrteka, J. Schumachera a E. Brählera. Ačkoliv je tento dotazník vydán testcentrem a používán na české populaci, normy zůstaly v nezměněné podobě. Musíme tedy brát v úvahu, že výsledky mohou být zkreslené odlišností mezi naší a německou společností, na které jsou normy pořízeny. Od původního vydání došlo ke změnám. V současnosti dotazník o 70 položkách obsahuje 10 škál. Jsou jimi Zdraví, Práce a zaměstnání, Finanční situace, Volný čas, Manželství a partnerství, Vztah k vlastním dětem, Vlastní osoba, Sexualita, Přátelé, známí, příbuzní a Bydlení. Kromě těchto kategorií se počítá i celkové skóre, které ale vychází pouze ze sedmi výše zmíněných. Nepočítají se tam škály Práce a zaměstnání, Manželství a partnerství a Vztah k vlastním dětem vzhledem k tomu, že ne každý má s těmito kategoriemi zkušenosti.

Svůj postoj k tvrzení v jednotlivých otázkách zaznamenávali respondenti na škále Velmi nespokojen(a)- Nespokojen(a)- Spíše nespokojen(a)- Ani spokojen(a) ani nespokojen(a)- Spíše spokojen(a)- Spokojen(a)- Velmi spokojen(a) (Rodná & Rodný, 2001).

Dotazník SVF 78 (Stressverarbeitungsfragenbogen, česky Dotazník strategií zvládání stresu) je zkrácenou verzí dotazníku SVF 200 od autorů W. Janke a G. Erdmannová, původně z roku 1985.

Dotazník je složen ze 78 položek, které sytí 13 kategorií. Jsou jimi Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Úniková tendence, Perseverace, Rezignace, Sebeobviňování. U těch se potom počítá jednotlivé skóre, ale také to, jestli převládají pozitivní, nebo naopak negativní strategie zvládání stresu u jednotlivých probandů. Pozitivní zvládání se počítá z prvních 7 kategorií, negativní z posledních 4. Pozitivní strategie jsou ty, které účelně stres odstraňují a pomáhají člověku ve vyrovnání se s životní událostí. Naproti tomu negativní strategie můžou stres ještě umocnit nebo se jedinec uchyluje k útěku, rezignaci, perseveraci nebo sebeobviňování.

Odpovědi se hodnotí na škále Vůbec ne- Spíše ne- Možná- Pravděpodobně- Velmi pravděpodobně (Švancara, 2003).

Do výzkumu jsme zařadili i **Škálu schematických siluet postav** od Fallona a Rozina. Jedná se o obrázky postav rozdělených podle pohlaví a seřazených od nejtíhlejší po obézní. Proband má nejprve vybrat svoji vlastní postavu, jak aktuálně vypadá, a poté tu postavu, která se mu jeví jako ideální a chtěl by jí dosáhnout. Rozdíl mezi těmito volbami značí spokojenost nebo nespokojenost s vlastní postavou a dává nám tak informaci o tělesném sebepojetí (Plháková, 2010).

K dotazníku jsme také připojili 3 otázky týkající se **perfekcionismu**, a **Dotazník pěti aspektů všímavosti**, který je překladem z anglického dotazníku FFMQ, Five Facets Mindfulness Questionnaire od autorů Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney (2006, in Žitník, 2011).

Tyto tři screeninky nám poskytují informace pro případné budoucí práce, které by na tuto navazovaly. Chtěli jsme jimi zjistit, zda jsou i tato témata vhodným námětem ke zkoumání ve spojitosti s tancem.

4.3.1 Pilotní výzkum

Předtím, než jsme sestavili dotazník zjišťující obecné informace, jsme provedli pilotní výzkum. Byly to rozhovory s tanečnicí, které se týkaly jejich života, minulosti a zkušeností s tancem. Díky těmto rozhovorům jsme si ujasnili, jakým směrem budeme výzkum směřovat, a pomohlo nám to v konstrukci dotazníků zabývajících se danou aktivitou jedince.

Po sestavení tohoto dotazníku jsme vytvořili 3 baterie, kde každá obsahovala výše zmíněné standardizované dotazníky, náš obecný dotazník, škálu k posouzení tělesného schématu, perfekcionismu a všímavosti. Každou z těchto baterií vyplnilo několik dobrovolníků, kteří poskytli zpětnou vazbu k smysluplnosti sestavení baterie a funkčnosti on-line vyplňování. Tito jedinci nebyli do výzkumu zařazeni.

4.4 Metody zpracování dat

Po ukončení sběru dat přes internet jsme si odpovědi převedli do excelové podoby, kde jsme data zakódovali, vyhodnotili a převedli na standardní z-skóry. Ačkoliv jsme měli soubor dosahující svým počtem k parametrickým metodám výpočtu, nebyla prokázána normalita dat, proto jsme využili neparametrické zpracování. Konkrétně jsme použili Kruskal- Wallisovu ANOVu, Mann-Whitneyův U Test a Spearmanovu korelaci.

4.5 Technické zabezpečení

Technické zpracování probíhalo v Google formuláře, Microsoft Word 2007, Microsoft Excel 2007 a STATISTICA 12. Z hlediska administrace bychom se neobešli bez e-mailové schránky. Jelikož byly dotazníky administrovány přes internet, nezahrnoval výzkum žádné finanční výdaje.

4.6 Etika výzkumu

V dotazníku nezjišťujeme informace, které by mohly narušovat psychickou integritu participantů. Jedním z problematických bodů mohlo být téma sexuality, které můžeme najít v dotazníku životní spokojenosti, jakožto citlivé téma. Respondenti s odesláním dotazníku nepřímo souhlasili se zařazením do výzkumu. Pokud by ale na některou otázku nechtěli odpovídat, byla jim ponechána možnost ve výzkumu dále již nepokračovat. Studie probíhala na základě etických pravidel psychologického výzkumu dle APA (1982, in Ferjenčík, 2000). Účastníky jsme předem ujistili, že je dotazník zcela anonymní a odpovědi z něho poslouží pouze účelům výzkumu. Dále jsme jim podali informaci, že v dotazníku nejsou správné ani špatné odpovědi. Pokud by měli participanté jakékoliv dotazy, byly jim sděleny kontaktní údaje, na které mohli otázky směřovat. Respondentům bylo nabídnuto zaslání práce na jejich e-mailovou adresu po skončení výzkumu.

4.7 Časový harmonogram

Listopad 2013- duben 2014

- Tvorba tématu
- Seznámení se s literaturou
- Ujasnění si cílů
- Obstarání dotazníků

Červenec 2014

- Vypracování plánu výzkumu

Říjen 2014

- Vytvoření dotazníkové baterie
- Převedení do elektronické podoby

Říjen 2014- únor 2015

- Sběr dat, zpracování a analýza dat

5 Výsledky výzkumu

V této kapitole nastíníme výsledky našeho šetření a pokusíme se je odůvodnit vzhledem k podmínkám, které jsme si nastavili.

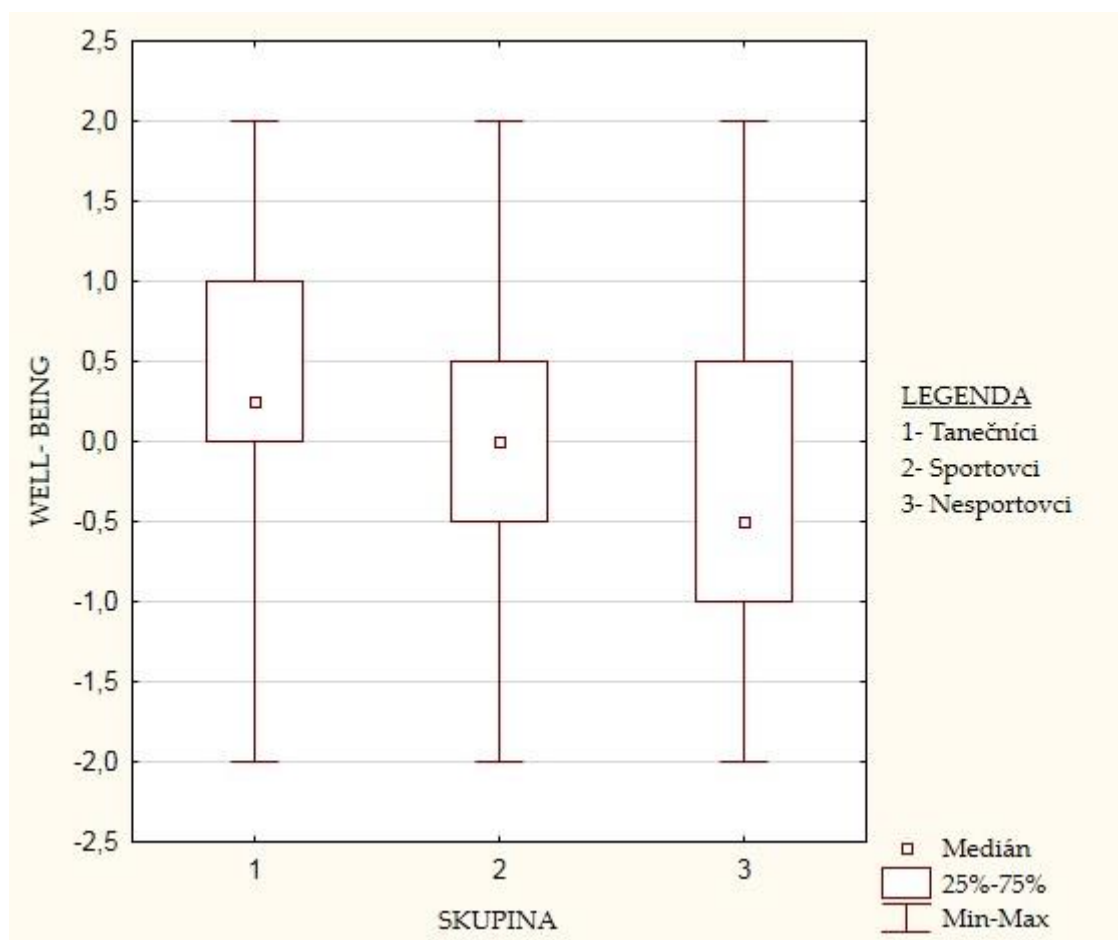
Analýzu dat jsme rozdělili do několika částí podle toho, jakých hypotéz se výsledky týkají.

Well-being

Odpověď na první dvě hypotézy (**H₁: Tanečníci dosahují signifikantně vyšších hodnot well-being než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům. H₂: Tanečníci dosahují signifikantně vyšších hodnot well-being než lidé, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě.**) jsme zjišťovali neparametrickým testem Kruskal-Wallis pro porovnání více skupin. Ten nám ukázal, že neexistuje statisticky významný rozdíl uvnitř všech tří skupin ($H=5,86$, $p>0,05$). Na krabicovém grafu (Graf č. 2) můžeme ale drobné rozdíly vidět. Pokračovali jsme tedy v porovnání každé skupiny zvlášť pomocí Mann Whitney U testu. Ten neukázal statisticky významný rozdíl mezi hodnotou životní spokojenosti tanečnicků a sportovců ($U=366,5$, $p>0,05$), ani mezi hodnotami sportovců a nespportovců ($U= 369$, $p>0,05$), ale našel statisticky významný rozdíl mezi hodnotami tanečnicků a nespportovců ($U= 291,5$, $p= 0,017$). Abychom ale zabránili zkreslení dat, museli jsme provést Bonferroniho korekci, tedy vynásobit p hodnoty všech skupin hodnotou 3 (počet skupin). Po této korekci i signifikantní rozdíl mezi tanečnickými a nespportovci vyšel nesignifikantně ($p=0,051$). Tato hodnota je ale velmi těsná.

Podle této analýzy tedy **zamítáme** první i druhou hypotézu. Tanečníci nedosahují signifikantně vyšších hodnot well-being než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům, a stejně tak tanečníci nedosahují signifikantně vyšších hodnot well-being než lidé, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě.

Graf č. 2- Hodnoty well-being u všech skupin výzkumné studie



Strategie zvládání stresu

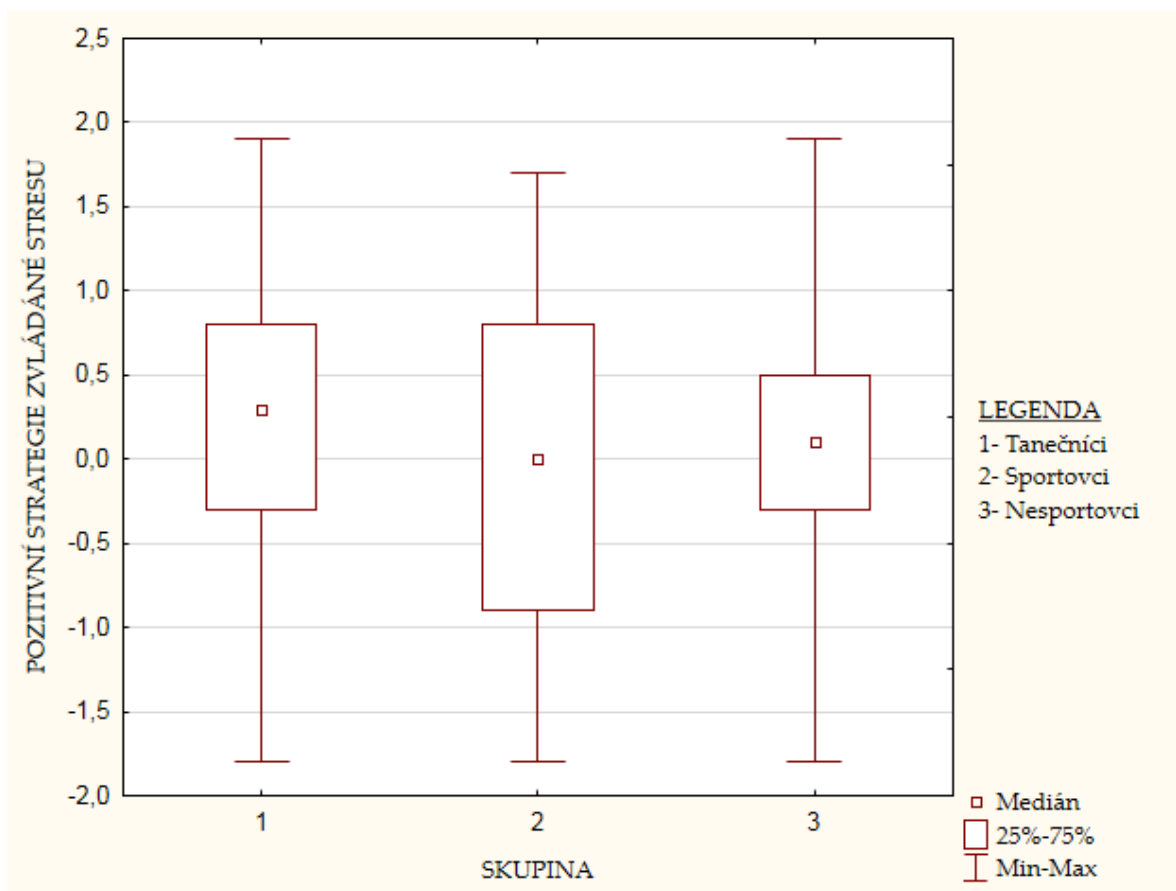
Strategie zvládání stresu jsme rozdělili do čtyř hypotéz, protože z dotazníku SVF 78 vyjdou dvě důležité hodnoty, se kterými jsme počítali. Jsou jimi pozitivní a negativní strategie zvládání stresu.

Pozitivní strategie zvládání stresu

Pro ověření hypotézy tři a čtyři (**H₃: Tanečníci dosahují signifikantně vyšších hodnot pozitivních strategií zvládání stresu než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům. H₄: Tanečníci dosahují signifikantně vyšších hodnot pozitivních strategií zvládání stresu než lidé, kteří se nevěnují žádné**

pohybové aktivitě.) jsme opět použili Kruskal-Wallis test. Na jeho základě **zamítáme** i tyto hypotézy. Tanečníci nedosahují signifikantně vyšších hodnot pozitivních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům, a stejně tak tanečníci nedosahují signifikantně vyšších hodnot pozitivních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě ($H=1,04$, $p>0,05$). Hodnoty můžeme vidět i na Grafu č. 3.

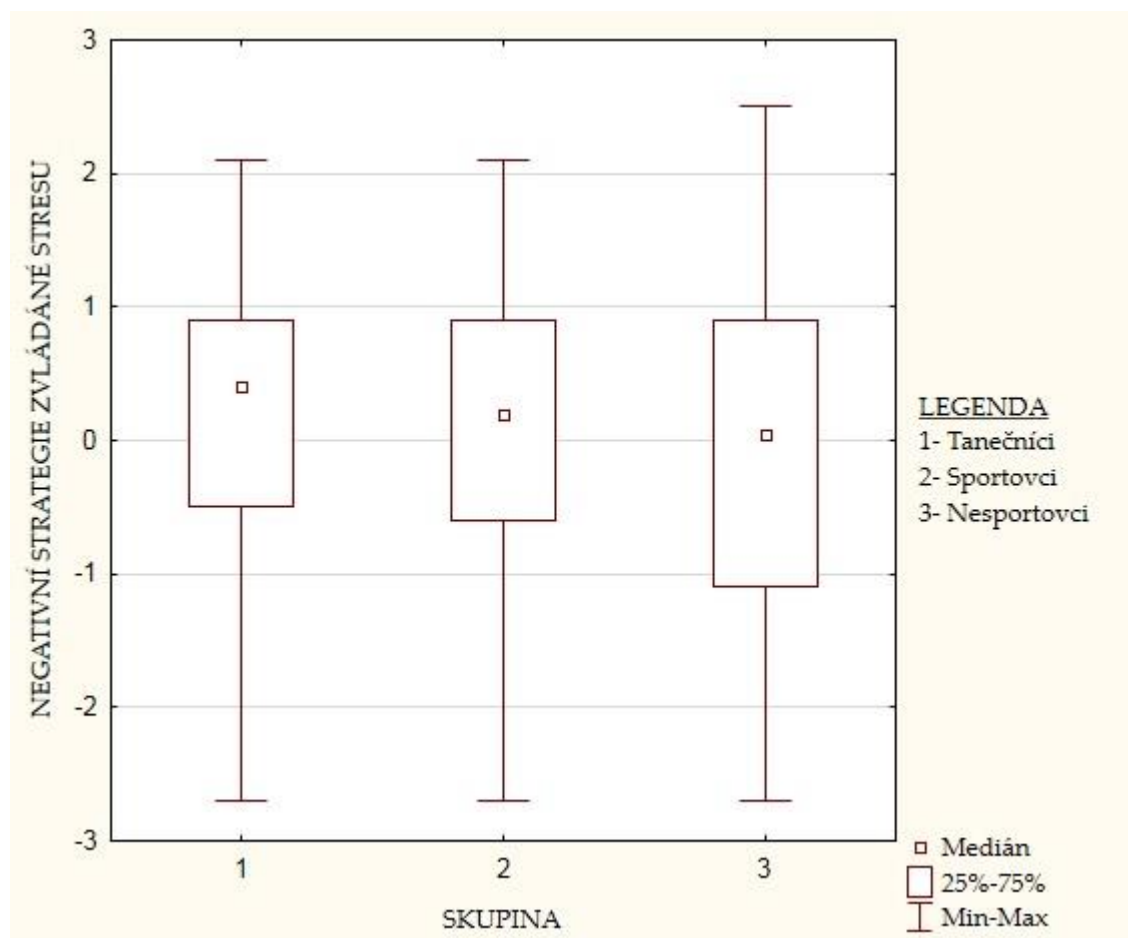
Graf č. 3- Hodnoty pozitivních strategií zvládnání stresu u všech skupin výzkumné studie



Negativní strategie zvládnání stresu

K negativním strategiím zvládnání stresu se váží hypotézy pět a šest (**H₅: Tanečníci dosahují signifikantně nižších hodnot negativních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům.** **H₆: Tanečníci dosahují signifikantně nižších hodnot negativních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě.**). V Kruskal-Wallisově testu opět vyšli obě hypotézy jako neplatné, což opět můžeme vidět i na grafu (Graf č. 4). I tyto hypotézy **zamítáme**. Tanečníci nedosahují signifikantně nižších hodnot negativních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům, ani nedosahují signifikantně nižších hodnot negativních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě ($H=0,79, p>0,05$).

Graf č. 4- Hodnoty negativních strategií zvládnání stresu u všech skupin studie



Vztah well-being a strategií zvládání stresu

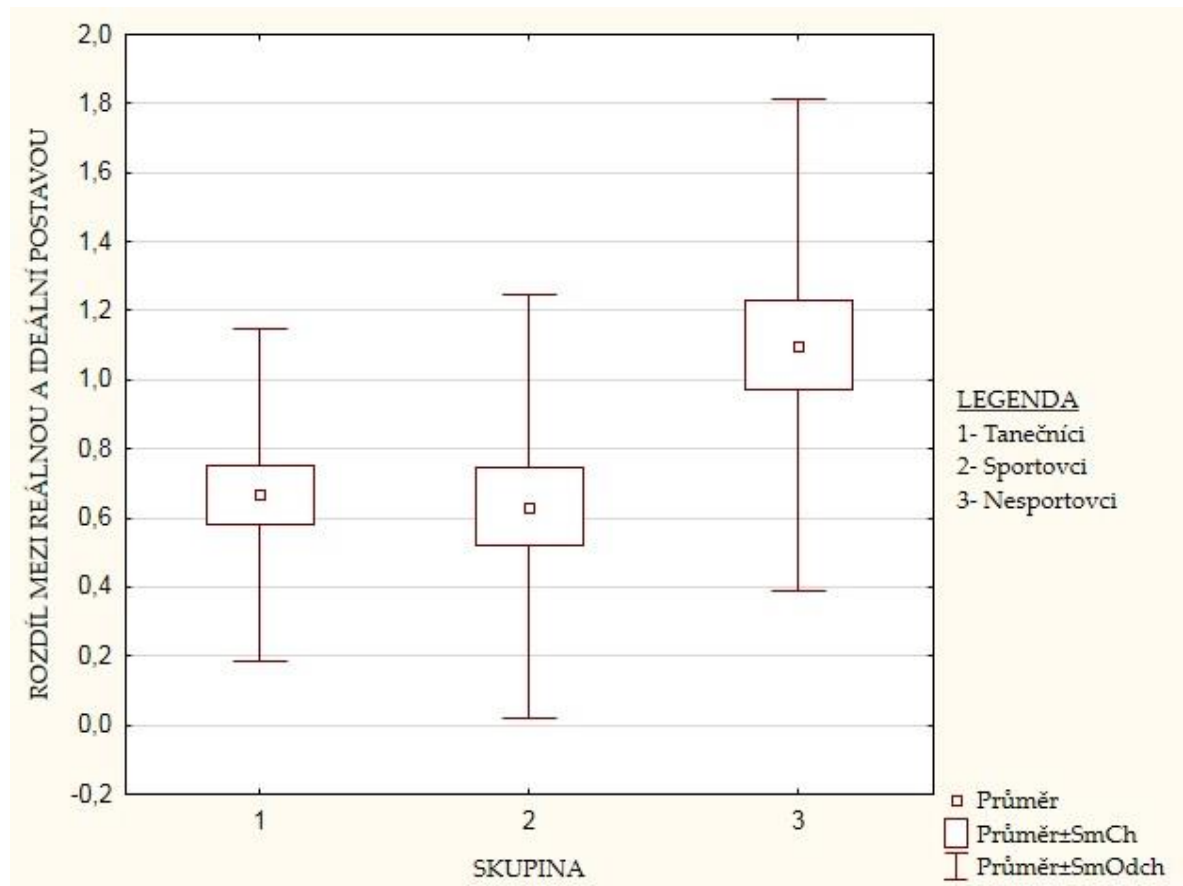
Poslední, sedmou hypotézu (**H₇: Hodnoty well-being a hodnoty pozitivních strategií zvládání stresu spolu statisticky významně souvisí.**) jsme ověřovali neparametrickou Spearmanovou korelací. Tento vztah můžeme potvrdit a hypotézu **přijímáme**. Hodnoty well-being a hodnoty pozitivních strategií zvládání stresu spolu statisticky významně souvisí na hladině 0,05 ($R=0,23$, $p=0,03$).

Doplňující zjištění

Jelikož se domníváme, že s tématem well-being souvisejí i další fenomény, vložili jsme do dotazníku 3 metody coby screening pro další výzkum. Zajímali jsme se konkrétně o tělesné sebepojetí, perfekcionismus a všímavost. Právě tělesné sebepojetí, které jsme zjišťovali Škálou schematických siluet postav od Fallona a Rozina, se ukázalo jako zajímavé téma ve spojitosti s pohybovou aktivitou. Graf č. 5 ukazuje, že existuje rozdíl v pojetí tělesného schématu u lidí sportujících oproti těm, kteří se nevěnují pohybové aktivitě. Nesportovci nejsou se svým tělem spokojeni tak jako ostatní dvě skupiny.

Ve zbylých dvou tématech, tedy v oblasti perfekcionismu a všímavosti, jsme nenašli významnou souvislost s tancem nebo sportem. Výsledky v našem výzkumu vyšly nesignifikantně.

Graf č. 5- Absolutní hodnoty tělesného sebepojetí u všech skupin výzkumné studie



5.1 Výsledky vzhledem k výzkumným cílům

H₁ zamítáme: Tanečníci nedosahují signifikantně vyšších hodnot well-being než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům.

H₂ zamítáme: Tanečníci nedosahují signifikantně vyšších hodnot well-being než lidé, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě.

H₃ zamítáme: Tanečníci nedosahují signifikantně vyšších hodnot pozitivních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům.

H₄ zamítáme: Tanečníci nedosahují signifikantně vyšších hodnot pozitivních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě.

H₅ zamítáme: Tanečníci nedosahují signifikantně nižších hodnot negativních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům.

H₆ zamítáme: Tanečníci nedosahují signifikantně nižších hodnot negativních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě.

H₇ přijímáme: Hodnoty well-being a hodnoty pozitivních strategií zvládnání stresu spolu statisticky významně souvisí.

Nepotvrdil se tedy předpoklad, že lidé věnující se sportu nebo tanci dosahují vyšších hodnot v životní spokojenosti a ve strategiích zvládnání stresu než nesportovci. Signifikantní rozdíl jsme neobjevili ani v porovnání skupin tanečníků a sportovců. Potvrdili jsme však souvislost mezi well-being a využívání pozitivních strategií zvládnání stresu.

6 Diskuse

Naším výzkumem se nepodařil potvrdit předpoklad, že má na životní spokojenost větší vliv tanec než jiný sport.

To, že jdou naše úvahy správným směrem, můžeme ale vidět na Grafu č. 2. Tanečníci zde mají vyšší hodnoty well-being než sportovci a tyto dvě skupiny mají vyšší hodnoty než nespportovci. Rozdíl mezi tanečníky a nespportovci se téměř prokázal i v Mann Whitney U testu. Lze tedy předpokládat, že při navýšení vzorku by mohl být rozdíl ještě zřetelnější a prokázat tedy námi předpokládaný signifikantní rozdíl a spojitost mezi tancem a well-being. Může to být tedy námětem příštího výzkumu.

To, jestli jedinec sportuje, tancuje nebo se nevěnuje žádnému sportu, se neprokázalo jako důležité, ani co se týče výzkumu strategií zvládání stresu. Tento vztah se ukázal nesignifikantní. Může být ale podnětem pro další ověření a prozkoumání např. na větším vzorku respondentů.

I přesto jsme prokázali souvislost mezi životní spokojeností a schopností člověka užívat pozitivní strategie při zvládání stresu, jak již bylo vyzkoumáno v jiných studiích (např. Perczek et al., 2000; Laureano et al., 2014; Mayordomo-Rodríguez et al., 2014; Moodley et al., 2012).

Ačkoliv výsledky nepotvrzují většinu našich hypotéz, vnímáme tento výzkum jako přínosný alespoň coby nastínění problematiky a základ pro budoucí výzkumy.

Námětem by mohl být i výzkum tělesného sebepojetí tanečníků. Právě tělesné sebepojetí se ukázalo jako zajímavé téma ve spojitosti s pohybovou aktivitou. V dalším výzkumu bychom tedy doporučovali toto téma prozkoumat důkladněji.

Jsme si vědomi různých limitů této studie. Jako jeden z hlavních bychom chtěli uvést limity ve výběru účastníků výzkumu. Sběr dat metodou prostého záměrného výběru, záměrného výběru přes instituci, metodou samovýběru a sněhové koule nespĺňuje nároky na dokonalé znáhodnění.

Jelikož nám výzkum neprokázal ani již mnohokrát vyzkoumané, tedy že pohyb jako takový má na well-being vliv, usuzujeme na možné zkreslení zapříčiněné malým vzorkem, nevhodným výběrem respondentů či jejich motivací při vyplňování dotazníků. Těmito tématy se budeme v následujícím textu dále zabývat.

Skupina experimentální, tedy skupina tanečnicků, se skládá zejména z participantů ženského pohlaví, proto není dokonalé porovnávat tuto skupinu s dvěma kontrolními, kde je pohlaví participantů rozděleno více rovnoměrně. Můžeme z toho vyvodit všeobecně známou představu o tom, že tanec je stále ještě více doménou žen.

Měli jsme si určit přesnější kritéria ve výběru respondentů. Problematickým bodem je věk. Ačkoliv zkoumáme mladou dospělost (20-30 let), náš výzkumný soubor tvoří téměř z jedné třetiny (n=26) lidé ve věku 21 let. Toto zkreslení zcela jistě nastalo z důvodů nedokonalého znáhodnění a sběru metodou sněhové koule.

Ačkoliv byla minimální doba aktivity půl roku, někteří jedinci se aktivitě věnovali činnosti spoustu let. Bylo tu tedy rozmezí od půl roku až po 25 let. Dá se předpokládat, že je rozdíl, jestli někdo se sportem začíná, nebo se mu věnuje od dětství.

Další faktor způsobující heterogenost souboru je počet hodin týdně, po které se respondenti věnují dané aktivitě. Ačkoliv nejnižší je hranice dvou hodin (n=8), nejvyšší hodnota dosahuje až 42 hodin (n=1). Průměrně strávili sportovci a tanečníci aktivitou 4,8 hodin týdně. Tanečníci přitom tancem trávili průměrně 7 hodin týdně a sportovci průměrně 5,5 hodiny týdně.

Otázkou také zůstává, zda by výsledky dopadly jinak, kdybychom vybrali jiný druh tance namísto street dance. Polemizujeme tak s výsledkem studie zmíněné v teoretické části, která říká, že mezi jednotlivými tanci není rozdíl v prožívání, představách a emocích (Kočová, 2012).

Tanečníci street dance se hledali velice obtížně. Nevyhnuli jsme se tedy úvaze, zda by tanečníci jiného stylu tance byli ochotnější participovat na tomto (nebo jiném) výzkumu. Myslíme si, že by stálo za prozkoumání této oblasti psychologie. Tedy jestli si lidé s určitými osobnostními charakteristikami volí konkrétní druhy tance.

Jako velký nedostatek vidíme rozsáhlý dotazník obsahující 205 otázek, který mohl některé participanty odradit od vyplňování či snížit jejich zájem.

Dalším limitem je vůbec testování po internetu, které skrývá mnoho obecných nedostatků, jako je nemožnost kontrolovat participanty při vyplňování. Nevíme, zda dotazník vyplňovali sami, nemohli jsme nastavit standardní podmínky a nemohli jsme kontrolovat, zda vyplnili dotazník jen jednou.

Vzhledem k trendu, který se ve výsledcích ukázal, ač nebyl signifikantní, by bylo tedy pro další výzkum zajímavé najít větší a vnitřně konzistentnější vzorek respondentů a prozkoumat, zda vyšel téměř signifikantní vztah u životní spokojenosti mezi tanečníky a nesportovci náhodou, nebo jestli jdou naše úvahy přece jen správným směrem. Do dalšího výzkumu by se mohla také zařadit otázka tělesného sebepojetí člověka ve vztahu k tanci a sportu na základě našeho signifikantního výsledku ve Škále schematických postav.

7 Závěry

Výsledky studie neukázaly signifikantní souvislost mezi mírou životní spokojenosti a tím, jestli se věnujeme funkčně mobilizačnímu sportu, street dance, nebo se nevěnujeme žádnému sportu.

I přesto můžeme pozorovat náznaky toho, že by přece jen naše úvaha mohla být správná. Může to být tedy návrh pro další výzkum na toto téma.

Nepotvrdili jsme ani vztah našich tří skupin k strategiím zvládnání stresu.

Vztah mezi životní spokojeností a pozitivními strategiemi zvládnání stresu jsme ale potvrdili a tím i podpořili jiné výzkumy na toto téma.

Ačkoliv jsme nepřijali většinu našich hypotéz, práce alespoň podala tanečnickům i laikům informace o tom, jakým způsobem lze zvyšovat životní spokojenost, co nabízí sport a tanec, k čemuž měla také sloužit.

8 Souhrn

V rámci práce jsme chtěli poukázat na význam pohybu, navrhnout tanec jako alternativu pro neaktivní trávení volného času dnešních mladých lidí a prozkoumat souvislosti mezi životní spokojeností a tancem. Jako doplnění k měření životní spokojenosti jsme přidali strategie zvládnání stresu jako téma s tím úzce spojené. Cílem bylo tedy:

- Porovnat hodnotu well-being tanečnicků s hodnotami well-being sportovců a lidí, kteří se nevěnují pohybové aktivitě.
- Zjistit, zda se liší strategie zvládnání stresu tanečnicků, sportovců a lidí, kteří se nevěnují pohybové aktivitě.
- Ověřit souvislost well-being a strategií zvládnání stresu na vzorku mladých dospělých v České republice.

Inspirací k výzkumu nám byla naše vlastní dlouholetá zkušenost se závodním tancem, a tedy i subjektivní prožívání tance a jeho vlivu na naši psychiku. Bylo provedeno mnoho výzkumů zabývajících se tématem životní spokojenosti, které potvrdily vliv jak tance, tak sportu na psychiku člověka. V našem výzkumu jsme chtěli tyto výsledky ověřit na české populaci mladých dospělých a zároveň potvrdit naši hypotézu, že well-being bude vyšší u tanečníků.

Teoretickými východisky nám byly zejména výzkumy z pole psychologie sportu a pozitivní psychologie (např. Slezáčková, 2012; Slepíčka et al., 2006; Jirásek, 2005; Praško, 2003; Vaněk et al., 1970) a výzkumy zahraničních autorů na téma well-being. S tímto pojmem jsou často spojována např. jména C. D. Ryffová, B. H. Singer, E. Diener, R. M. Ryan, E. L. Deci, K. W. Brown. V České republice se tématem well-being zabývá např. Křivohlavý.

Výzkumný soubor se skládal z jedné experimentální skupiny a dvou kontrolních. Experimentální skupinou byli muži a ženy ve věku 20 až 30 let (mladá dospělost dle Švancary), kteří se aktivně věnují některému ze street dance. První kontrolní skupinu tvořili muži a ženy ve věku 20 až 30 let, kteří se aktivně věnují některému z funkčně mobilizačních sportů dlouhodobé povahy. Nutností bylo, aby se respondenti v obou těchto skupinách věnovali dané aktivitě minimálně dvě hodiny v týdnu po dobu minimálně půl roku. Druhou kontrolní skupinou byli muži a ženy ve věku 20 až 30 let, kteří se aktivně nevěnují žádné sportovní, taneční či jiné pohybové aktivitě.

Výběr participantů probíhal metodou prostého záměrného výběru, záměrného výběru přes instituci, metodou samovýběru a sněhové koule. Byli jsme si v tomto případě vědomi nedokonalého znáhodnění.

Z celkového počtu 111 vyplněných dotazníků jsme jich z výzkumu vyřadili celkem 21. Výzkum jsme tedy prováděli na vzorku 90 probandů, kde každá

skupina čítala přesně 30 dotazovaných. Z tohoto vzorku bylo 28 žen a 62 mužů. Dle skupin je rozdělení podle pohlaví nerovnoměrné. Průměrný věk byl 23,21 let.

Zvolili jsme metodu kvantitativního zpracování. Byl použit dotazník zjišťující demografické údaje a doplňující informace o participantech, které se týkaly oblasti, které se věnují, tedy tance, sportu nebo žádné pohybové aktivitě, a standardizované dotazníky. Dotazník životní spokojenosti (J.Fahrenberg, M. Myrtek, J. Schumacher, E. Brähler) a Strategie zvládnání stresu (W. Janke, G. Erdmannová).

Do výzkumu jsme zařadili i Škálu schematických siluet postav od Fallona a Rozina, která dává informace o tělesném sebepojetí, a také jsme připojili 3 otázky týkající se perfekcionismu a dotazník pěti aspektů všímavosti od autorů Baera, Smithe, Hopkinse, Krietemeyera & Toneyho. Tyto tři screeniny nám měly poskytnout informace pro případné budoucí výzkumy jako rozšíření tohoto tématu.

Jelikož u soboru nebyla prokázána normalita dat, využili jsme neparametrické zpracování, konkrétně Kruskal- Wallisovu ANOVu, Mann-Whitneyův U Test a Spearmanovu korelaci.

Stanovili jsme si 7 hypotéz. Z toho jsme 6 zamítli a 1 přijali.

H₁ zamítáme: Tanečníci nedosahují signifikantně vyšších hodnot well-being než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům.

H₂ zamítáme: Tanečníci nedosahují signifikantně vyšších hodnot well-being než lidé, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě.

H₃ zamítáme: Tanečníci nedosahují signifikantně vyšších hodnot pozitivních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům.

H₄ zamítáme: Tanečníci nedosahují signifikantně vyšších hodnot pozitivních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě.

H₅ zamítáme: Tanečníci nedosahují signifikantně nižších hodnot negativních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se věnují funkčně mobilizačním sportům.

H₆ zamítáme: Tanečníci nedosahují signifikantně nižších hodnot negativních strategií zvládnání stresu než lidé, kteří se nevěnují žádné pohybové aktivitě.

H₇ přijímáme: Hodnoty well-being a hodnoty pozitivních strategií zvládnání stresu spolu statisticky významně souvisí.

Naším výzkumem se nepodařilo potvrdit předpoklad, že má na životní spokojenost větší vliv tanec než sport jako takový. Ačkoliv jsme prokázali souvislost mezi životní spokojeností a schopností člověka užívat pozitivní strategie při zvládnání stresu, neprokázala se zde souvislost mezi tím, kdo tyto strategie používá. Jelikož nám výzkum neprokázal ani již mnohokrát vyzkoumané, tedy že pohyb jako takový má na well-being vliv, usuzujeme na zkreslení výsledků kvůli špatnému výběru respondentů, což považujeme za jeden z nejzávažnějších limitů výzkumu. Ačkoliv jsme hypotézy zamítli a statisticky neprokázali, můžeme tu přesto vidět trendy směřující k naplnění našich předpokladů.

Pro další výzkum by bylo zajímavé najít větší a vnitřně konzistentnější vzorek respondentů a prozkoumat, zda jdou naše úvahy přece jen správným směrem, a dále ověřit souvislost mezi tělesným sebepojetím a vykonáváním pravidelné sportovní činnosti.

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ATP	Adenosintrifosfát
CDO	Czech dance organization (Česká taneční organizace)
DŽS	Dotazník životní spokojenosti
SVF	Dotazník strategií zvládnání stresu

LITERATURA A ZDROJE

Monografie

1. Balaš, R. (2003). *Tanec 20. století*. Olomouc: Hanex.
2. Bič, P., Čížková, K., Syrovátková, R., & Zedková, I. (2011). *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého.
3. Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada Publishing.
4. Eliášová, B. (2013). *Improvizční postupy v současném tanci*. Praha: Akademie múzických umění.
5. Ferjenčík, J. (2000). *Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
6. Fialová, L. (2006). *Moderní body image. Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada Publishing.
7. Fiedler, M. (2003). *Hip hop forever*. Olomouc: Hanex.
8. Frýba, M. (2003). *Umění žít šťastně*. Praha: Argo.
9. Geist, B. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Nakladatelství Vodnář.
10. Hátlová, B. (2003). *Kinezioterapie. Pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. Praha: Karolinum.
11. Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
12. Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
13. Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.

14. Knuf, A. (2014). *Jak zklidnit splašenou mysl*. Praha: Grada Publishing.
15. Kodým, M., Gutvirth, J., Jansa, P., Schmid, L., Man, F. & Válková, H. (1985). *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
16. Kössl, J., Štumbauer, J. & Waic, M. (2006). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
17. Kröschlová, E. (2003). *Jevištní pohyb. Herecká pohybová výchova*. Praha: Akademie múzických umění.
18. Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
19. Křivohlavý, J. (2012). *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Praha: Grada Publishing.
20. Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí*. Praha: Grada Publishing.
21. Kuric, J., Rybárová, E., Švancara, J. & Vašina, L. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
22. Merkunová, A. & Orel, M. (2008). *Anatomie a fyziologie člověka*. Praha: Grada Publishing.
23. Míček, L. (1986). *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
24. Olivová, V. (1989). *Odvěké kouzlo sportu*. Praha: Olympia.
25. Orel, M., Facová, V., Heřman, M., Kaláb, M., Koranda, P. & Šimonek, J. (2014). *Psychopatologie*. Praha: Grada.
26. Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
27. Plháková, A. (2010). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

28. Praško, J. (2003). *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada Publishing.
29. Rodná, K. & Rodný, T. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum.
30. Schreiber, V., Blahoš, J., Broulík, P., Dobiáš, J. Doleček, R., ...Zvěřina, J. (1985). *Stres*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství.
31. Slepíčka, P., Hošek, V. & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
32. Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada Publishing.
33. Suchá, J., Jindrová, I. & Hátlová, B. (2013). *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál.
34. Švancara, J. (2003). *Strategie zvládání stresu*. Praha: Testcentrum.
35. Vaněk, M., Hlavsa, J., Hošek, V., Hraše, J., Kittler, J.,... Svoboda, B. (1970). *Psychologie sportovní činnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
36. Vašina, B. (1999). *Psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská univerzita.
37. Vašina, B. (2009). *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská univerzita.
38. Vokurka, M., Hugo, J., Broulík, P., Brůnová, B., Černý, M.,...Živný, J. (2005). *Velký lékařský slovník*. Praha: Maxdorf.
39. Zedková, I., Čížková, K., Syrovátková, R., Stehlíková Lešková, M., Špinarová Dusbábková, J., ... Dercsényiová, L. (2012). *Tanečně pohybová terapie. Teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého.
40. Zehentbauer, J. (2012). *Drogy lidského těla*. Praha: Portál.

Články v elektronické podobě

41. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822.
42. Carta, M. G., Hardoy, M. C., Pilu A., Sorba, M., Floris,...Salvi, M. (2008). *Improving physical quality of life with group physical activity in the adjunctive treatment of major depressive disorder*. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health* 2008, 4:1 doi:10.1186/1745-0179-4-1.
43. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267.
44. Crabtree, S. (2007). *The Well-Being Revolution*. *Gallup Management Journal Online*, 1.
45. Diener, E., & Seligman, M. P. (2004). *Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being*. *Psychological Science In The Public Interest*, 5(1), 1-31. doi:10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x.
46. Folkman, S. (1984). *Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis*. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 46(4), 839-852.
47. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). *Stress processes and depressive symptomatology*. *Journal Of Abnormal Psychology*, 95(2), 107-113. doi:10.1037/0021-843X.95.2.107.

48. Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). *Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being*. *Psychological Science* (Wiley-Blackwell), 13(2), 172.
49. Hui, E., Chui, B. T., & Woo, J. (2009). *Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons*. *Archives Of Gerontology And Geriatrics*, 49(1), e45-e50. doi:10.1016/j.archger.2008.08.006.
50. Chovancová, K. (2013). *Vliv pohybové aktivity na životní spokojenost* (Nepublikovaná bakalářské práce). Získáno 28. února 2013 z theses.cz. Dostupné z: <<http://theses.cz/id/vjuevr/>>
51. Kočová, P. (2012). *Prožívání a vnímání tance tanečnický rozličných stylů* (Nepublikovaná diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita. Získáno 11. listopadu 2014.
52. Laureano, C., Grobbelaar, H. W., & Nienaber, A. W. (2014). *Facilitating the coping self-efficacy and psychological well-being of student rugby players*. *South African Journal Of Psychology*, 44(4), 483-497. doi:10.1177/0081246314541635.
53. Lobo, Y. B., & Winsler, A. (2006). *The Effects of a Creative Dance and Movement Program on the Social Competence of Head Start Preschoolers*. *Social Development*, 15(3), 501-519. doi:10.1111/j.1467-9507.2006.00353.x.
54. Love, J. M. (1985). *Review of 'Stress, appraisal and coping' and 'The coping capacity: On the nature of being mortal'*. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 55(4), 629-632. doi:10.1037/h0098844.
55. Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., & Georgescu, L. (2011). *The Effect of Dance Practice on Health*. *Asian Journal Of Exercise & Sports Science*, 8(1), 100-112.

56. Mayordomo-Rodríguez, T., Meléndez-Moral, J. C., Viguer-Segui, P., & Sales-Galán, A. (2014). *Coping strategies as predictors of well-being in youth adult*. Social Indicators Research, doi:10.1007/s11205-014-0689-4.
57. Moodley, T., Beukes, R. I., & Esterhuyse, K. F. (2012). *The Relationship between Coping and Spiritual Well-Being in a Group of South African Adolescents*. Religion & Theology, 19(3/4), 265-297. doi:10.1163/15743012-12341239.
58. Nedomová, J. (2013). *Street dance jako prevence úzkosti u dospívajících dívek* (Nepublikovaná diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita. Získáno 28. února 2015. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/261186/ff_m/.
59. Padham, M., & Aujla, I. (2014). *The Relationship between Passion and the Psychological Well-Being of Professional Dancers*. Journal Of Dance Medicine & Science, 18(1), 37-44.
60. Perczek, R., Carver, C. S., Price, A. A., & Pozo-Kaderman, C. (2000). *Coping, Mood, and Aspects of Personality in Spanish Translation and Evidence of Convergence With English Versions*. Journal Of Personality Assessment, 74(1), 63-87.
61. Rath, T. & Harter, J. (2010). *The Economics of Wellbeing*. Gallup Press. Získáno 28. února 2015 z http://www.gallup.com/services/177050/economics-wellbeing.aspx?utm_source=what%20is%20gallup&utm_medium=search&utm_campaign=tiles
62. Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). *On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being*. Journal Of Personality, 65(3), 529-565. doi:10.1111/1467-6494.ep9710314567.

63. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.
64. Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). *Coping With Stress: Divergent Strategies of Optimists and Pessimists*. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 51(6), 1257-1264.
65. Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). *Cultivating mindfulness: effects on well-being*. *Journal Of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862. doi:10.1002/jclp.20491.
66. Žitník, J. (2011). *Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení* (Nepublikovaná diplomová práce). Praha: Karlova univerzita. Získáno 5. prosince 2014.

Webové stránky

67. Czech dance organization CDO (26. února 2015). Získáno z <http://www.czechdance.org/cdo/o-nas.html>

PŘÍLOHY

- Příloha 1 Abstrakt bakalářské práce
- Příloha 2 Abstract of thesis
- Příloha 3 Podklad pro zadání bakalářské práce
- Příloha 4 Úvodní slovo na začátku testové baterie
- Příloha 5 Dotazník zjišťující obecné informace (tanečníci)
- Příloha 6 Ukázka matice dat

Příloha 1: Abstrakt bakalářské práce

Název práce: Well-being u tanečníků v období mladé dospělosti

Autor práce: Markéta Šťastná

Vedoucí práce: PhDr. et Mgr. Barbora Sedláková

Počet stran a znaků: 65 stran, 92 009 znaků

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 67

Abstrakt: Cílem práce je zkoumat to, jak je pohyb prospěšný, a dokázat souvislost mezi životní spokojeností a tancem. Pro doplnění zjišťujeme strategie zvládnání stresu. Teoretickými východisky jsou výzkumy z psychologie sportu a pozitivní psychologie. Výzkumný soubor tvoří experimentální skupina (tanečníci) a dvě kontrolní (sportovci, nesportovci). Výběr participantů probíhal prostým záměrným výběrem, záměrným výběrem přes instituci, metodou samovýběru a sněhové koule. Vzorek čítá 90 probandů (28 žen a 62 mužů). Byl použit dotazník zjišťující demografické údaje a doplňující informace a standardizované dotazníky DŽS a SVF 78. Nebyla prokázána normalita dat, využili jsme tedy neparametrické zpracování. Výzkumem se nepotvrdil předpoklad, že má na životní spokojenost větší vliv tanec než sport jako takový. I přes to můžeme vidět trendy směřující k naplnění našich předpokladů. Ačkoliv se prokázala souvislost mezi životní spokojeností a schopností člověka užívat pozitivní strategie zvládnání stresu, není zde souvislost mezi tím, kdo tyto strategie používá. Pro další výzkum by bylo zajímavé najít větší a vnitřně konzistentní vzorek a prozkoumat, zda jdou naše úvahy přece jen správným směrem.

Klíčová slova: Well-being (životní spokojenost), tanec, street dance, sport, copingové strategie (strategie zvládnání stresu)

Příloha 2: Abstract of thesis

Title: Well-being of young adult dancers

Author: Markéta Šťastná

Supervisor: PhDr. et Mgr. Barbora Sedláková

Number of pages and characters: 65 pages, 92 009 characters

Number of appendices: 6

Number of references: 67

Abstract: Main target of this thesis is examining the benefits of exercise and prove that there is a connection between well-being and dance. Furthermore, we will examine coping strategies. Theoretical resources are sport psychology research and positive psychology. The research sample consists of an experimental group (dancers) and two control groups (people who sport and people who don't). The sample consists of 90 probands (28 women and 62 men). The questionnaire determines demographic data and additional information and also the Life Satisfaction Questionnaire and standardized SVF 78 questionnaire. The normality of the data was not established, so we used nonparametric method. The research did not confirm the assumption that dance has a bigger impact on well-being than sports in general. Despite that we can notice trends, which lead to fulfilment of our assumptions. Even though there is a connection between the well-being and the ability to use positive coping strategies, there is no connection between those who use these strategies. For further research it would be better to find bigger and internally more consistent sample and find out, if we are indeed going in the right direction.

Key words: Well-being, dance, street dance, sport, coping strategies

Příloha 3: Podklad pro zadání bakalářské práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2013/2014

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
ŠŤASTNÁ Markéta	Jana Weisse 1203, Jilemnice	F12607

TÉMA ČESKY:

Well-being u tanečnicků v období mladá dospělosti

NÁZEV ANGLICKY:

Well-being of young adult dancers

VEDOUcí PRÁCE:

Mgr. Barbora Sedláková - ACE

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Základem pro vypracování je Manuál pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci.
2. Vyhledávání odborných článků, monografií, výzkumných prací, odborných knižních publikací - domácích i zahraničních.
3. Zpracování osnovy bakalářské práce, formulace cílů výzkumu.
4. Bakalářská práce bude zaměřena na subjektivní vnímání životní spokojenosti u tanečnicků a netanečnicků.
5. V teoretické části budou vymezeny pojmy související s tancem, pohybovými aktivitami, well-being (definice pojmu, jeho vymezení a zahrnutí dalších fenoménů jako např. všímavost, copingové strategie, sebehodnocení).
6. Výzkumná část bude zaměřena kvantitativně.
7. Použité metody: standardizované a nestandardizované dotazníky dle záměru výzkumu.
8. Dokončení bakalářské práce - integrace jednotlivých částí a kapitol do srozumitelného a logicky navazujícího celku s ohledem na požadované formální náležitosti.
9. Podmínkou vypracování práce je její odevzdání vedoucímu minimálně měsíc před oficiálním termínem daným vztažnými směrniciemi.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Barre, F. L. (2004). Jak mluví tělo. Neverbální chování v klinické praxi. Praha: TRITON.
- Baštecká, B., & Goldmann P. (2001). Základy klinické psychologie. Praha: Portál.
- Danzer, G. (2010). Psychosomatika. Celostný pohled na zdraví těla i duše. Praha: Portál.
- Ferjenčík, J. (2010). Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Praha: Portál.
- Fryba, M. (1995). Psychologie zvládnání života. Brno: Masarykova Univerzita.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). Velký psychologický slovník. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2001). Psychologie zdraví. Praha: Portál.
- Kuneš, D. (2009). Sebepoznání. Praha: Portál.
- Payne, H. (1999). Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Příloha 4: Úvodní slovo na začátku testové baterie

Dobrý den,

díváte se na dotazník, který vznikl ve spolupráci s katedrou psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Právě vy jste byli vybráni, abyste se zúčastnili našeho výzkumu, který se týká zejména životní spokojenosti (well-being).

Dnešní doba vybízí ke stále větší mentální aktivitě, zatímco tělesné aktivity jsou mnohdy opomíjeny a odsouvány na okraj běžného lidského fungování. Chtěli bychom tedy prostřednictvím vás zjistit, jaká je souvislost mezi pohybovou aktivitou a schopností zvládat stres, všímavostí, vnímáním vlastního těla a obecně spokojeností jedince v běžném životě.

Zjištěné výsledky práce by mohly být zpětnou vazbou jak pro samotné účastníky výzkumu, tak i pro odbornou populaci a širokou veřejnost.

Chceme vás ujistit, že je tento dotazník zcela anonymní a odpovědi z něho poslouží pouze účelům výzkumu. Nejsou zde správné ani špatné odpovědi, proto prosíme o to, abyste dotazník vyplnili pravdivě a volili takové odpovědi, které jsou nejbližší skutečnosti. Dbejte prosím také na vyplnění všech položek v dotazníku.

Dotazník má celkem 205 položek a zabere vám asi 30 minut.

Pokud budete mít jakékoliv otázky, neváhejte mě kontaktovat na e-mailové adrese marketa.stastna01@upol.cz.

Odpovědi prosím zaznamenávejte podle pokynů v jednotlivých částech dotazníku.

Děkujeme za váš čas strávený tímto dotazníkem.

Markéta Šťastná

Příloha 5: Dotazník zjišťující obecné informace (tanečníci)



1. Pohlaví: *

- Muž
- Žena

2. Věk: *

Dopíšte číslicí

3. Dosažené vzdělání: *

- Nedokončené základní vzdělání
- Základní vzdělání
- Vyučen bez maturity
- Vyučen s maturitou
- Ukončené středoškolské vzdělání
- Ukončené vysokoškolské vzdělání
- Jiné:

4. Rodinný stav: *

- Ženatý/vdaná
- Svobodný(á)
- Rozvedený(á)
- Jiné:

5. Domácnost: *

- Žiji sám/sama
- Žiji s partnerem/partnerkou
- Žiji s rodiči
- Žiji se spolubydlícím(i)
- Jiné:

6. Jsem: *

- Zaměstnaný(á)
- Zaměstnaný(á) ve vlastní firmě
- V domácnosti
- Žák/žákyně
- Student/studentka
- V učení
- Nezaměstnaný(á)
- Jiné:

7. Zaměstnání/studium:

Napište obor, ve kterém pracujete/studujete

8. Jak dlouho tancujete street dance? *

Dopíšte počet let a měsíců

9. Jakému druhu street dance se konkrétně věnujete? *

Zaškrtněte libovolný počet odpovědí

- Break dance
- Popping
- Locking
- Hype
- R'n'B
- Wackin
- House dance
- Hip hop
- Krump
- Bboying
- Vogue
- MTV dance
- Jiné:

10. Jaký jeden tanec z těchto je pro vás stěžejní? (děláte ho nejaktivněji) *

Zaškrtněte pouze jednu pravdivou odpověď

- Break dance
- Popping
- Locking
- Hype
- R'n'B
- Wackin
- House dance
- Hip hop
- Krump
- Bboying
- Vogue
- MTV dance

Jiné:

11. S jakou frekvencí v současné době tancujete street dance? *

- 1x týdně
- 2x týdně
- 3x týdně
- 4x týdně
- 5x týdně
- 6x týdně
- Každý den

12. Kolik minut se v jednotlivých dnech většinou tancování street dance věnujete? *

Dopíše číslíci

13. Účastníte se i závodů či soutěží v kategorii street dance? *

- Ano
- Ne

Příloha 6: Ukázka matice dat

Proband	Typ	Pohlaví	Věk	Vzdělání	Stav	Let aktivity	Hod/tyden	DŽS celk.	SVF pozit.	SVF negat.	Situety	Všímavost	Perfekcio.
1	1	0	20	5	2	5,33	4,00	0,00	1,20	1,40	1,00	0,25	11,00
2	1	1	23	5	2	10,00	10,00	0,00	0,00	1,70	0,00	0,25	11,00
3	1	0	22	5	2	7,00	9,00	0,00	1,20	0,90	0,00	-1,75	7,00
4	1	0	20	5	2	6,25	2,00	2,00	1,20	0,40	0,00	-0,25	8,00
5	1	0	22	5	1	8,00	6,00	-0,50	-1,20	0,20	1,00	-1,75	8,00
6	1	0	21	5	2	6,00	4,00	0,00	0,50	-1,10	1,00	-1,75	6,00
7	1	0	21	5	2	4,00	4,00	0,00	-0,30	1,20	1,00	-1,25	9,00
8	1	0	25	6	2	12,00	2,00	-0,50	-0,30	0,90	0,00	-1,25	9,00
9	1	0	21	5	2	9,00	4,50	2,00	-1,50	0,40	-1,00	-2,25	9,00
10	1	0	25	6	2	9,00	4,50	0,50	-0,80	-0,50	1,00	-2,25	8,00
11	1	0	21	5	2	7,41	4,00	2,00	1,20	0,20	1,00	-0,75	8,00
12	1	0	24	5	2	14,00	42,00	0,00	0,80	-1,10	0,00	-1,25	11,00
13	1	0	20	5	2	10,00	3,00	0,00	-1,20	1,20	1,00	-1,25	10,00
14	1	0	25	6	2	13,00	10,00	0,50	0,50	-1,30	1,00	-1,75	7,00
15	1	0	21	5	2	6,50	10,00	0,50	0,10	-0,80	0,00	-1,25	8,00
16	1	0	20	5	2	9,00	6,00	0,50	0,50	0,20	1,00	-1,25	6,00
17	1	0	25	6	9	15,00	4,00	0,50	0,10	-0,50	0,00	-2,25	11,00
18	1	0	22	5	2	8,41	4,00	-2,00	-0,30	2,10	1,00	0,25	8,00
19	1	0	24	6	2	4,00	12,00	0,00	0,80	0,60	1,00	-0,75	10,00
20	1	1	21	5	2	8,00	2,00	0,50	-0,90	0,50	-1,00	-1,75	10,00
21	1	0	22	5	2	5,00	6,00	1,00	1,90	0,20	0,00	-0,25	9,00
22	1	0	21	5	2	4,00	9,00	-1,50	-1,80	0,90	1,00	-1,75	8,00
23	1	0	22	5	2	7,58	10,00	2,00	-1,80	-2,70	1,00	-1,25	7,00
24	1	0	26	6	2	3,50	6,00	-1,00	0,10	1,20	1,00	-1,25	10,00
25	1	0	25	5	2	15,00	12,00	0,50	0,50	-0,50	0,00	-1,75	9,00
26	1	0	22	5	2	8,50	2,00	0,00	0,80	2,10	1,00	-0,25	9,00
27	1	0	23	6	2	4,75	4,50	2,00	0,80	-1,30	1,00	-0,75	7,00
28	1	0	21	5	2	3,00	4,50	1,00	0,50	0,40	1,00	-1,25	7,00
29	1	0	27	6	2	15,00	8,00	1,00	0,50	0,60	0,00	-0,25	8,00
30	1	0	21	5	2	4,00	3,00	0,00	-0,30	0,20	1,00	-0,25	9,00
31	2	0	30	6	2	6,00	4,50	-0,50	-1,80	0,20	1,00	-1,75	7,00
32	2	1	24	6	2	4,00	14,00	0,00	-0,40	1,00	0,00	-0,75	10,00
33	2	1	22	5	2	15,00	3,75	-1,50	-1,20	1,90	1,00	-0,25	11,00