

# Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Hekrova 805, 14900, Praha 4



## Flow u tanečnicků\*ic současného tance vzhledem k osobnosti podle Big five osobnostního dotazníku

Bc. Radka Honsová Dis.

Psychologie, prezenční

**Vedoucí práce:** Mgr. Julie Pikola

Praha 2023

# Prague Colegue of Psychosocial studies

Hekrova 805, 14900, Praha 4



## Flow in contemporary dancers in relation to personality according to the Big five Inventory

Bc. Radka Honsová, Dis.

Psychology

**The Master Thesis Work Supervisor: Mgr. Julie Pikola**

Prague 2023

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne.....Podpis.....

**Poděkování:**

Zde bych ráda poděkovala Mgr. Julii Pikole za odborné vedení a podporu, které mi poskytla při vypracování mé diplomové práce. Děkuji respondentům\*kám za sdílení informací o svém prožívání online formou a poskytnutí tak bohatého materiálu k mému výzkumu.

## **Abstrakt:**

Diplomová práce se zaměřuje na zhodnocení souvislostí mezi prožíváním flow u tanečnicků\*ic současného tance a jejich osobností podle pětifaktorového modelu. Teoretická práce informuje o tématech současného tance a Flow, jejich provázanosti a psychologickém působení tance a porovnání různých stylů tance vzhledem k prožívání. Dále se zaměřuje na propojení motivace s flow a osobností. Praktické části internetového průzkumu se zúčastnilo celkem 64 tanečnicků\*ic současného tance. Hlavním tématem diplomové práce jsou jednotlivé dimenze flow a jednotlivé rysy osobnosti pětifaktorového modelu u tanečnicků\*ic současného tance. Poslední výzkumná část je zaměřena na vzájemné vztahy dimenzí flow, osobnostních rysů a dalších charakteristik tanečnicků. K výzkumným účelům byly použity dotazníky FSS-2 a BFI-44.

**Klíčová slova:** Tanec, Flow, Osobnost, Big Five

## **Abstract:**

The diploma thesis focuses on the evaluation of the connection between the flow experience of contemporary dancers and their personality according to the five-factor model. The theoretical work informs about the topics of contemporary dance and Flow, their interconnectedness and the psychological effect of dance, and the comparison of different styles of dance in terms of experience. It also focuses on connecting motivation with flow and personality. A total of 64 contemporary dancers took part in the practical part of the internet survey. The main topic of the thesis is the individual dimensions of flow and the individual personality traits of the five-factor model in contemporary dancers. The last research part is focused on mutual relationships of flow dimensions, personality traits and other characteristics of dancers. FSS-2 and BFI-44 questionnaires were used for research purposes.

**Keywords:** Dance, Flow, Personality, Big Five

# Obsah

Úvod	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Tanec	10
1.1 Historie tance	11
1.2 Tanec jako umění	12
1.3 Tanec jako profese	14
1.4 Tanec jako terapie	15
1.5 Psychologické působení tance/ prožitek z tance	16
1.6 Srovnávací studie různých druhů tance a účinků tance	17
2 Flow	19
2.1 Flow v českém prostředí	20
2.2 Autotelická osobnost skrze pětifaktovou perspektivu	21
3 Flow a tanec	22
3.1 Psychologická specifika tance s ohledem na flow	22
3.2 Flow v tanečním těle	22
4 Flow a motivace u tanečnicků*icí	24
4.1 Vrcholné zážitky	24
4.1.1 Abraham Maslow	24
4.1.2 Vrcholné zážitky a tanec	25
4.2 Motivace	26
5 Osobnost	27
EMPIRICKÁ ČÁST	28
6 Metodologie výzkumu	28
6.1 Výzkumná problematika	28
6.2 Cíle práce, výzkumné otázky a hypotézy	30
6.3 Výzkumný soubor	32
6.3.1 Způsob a kritéria výběru	32
6.3.2 Charakteristika souboru	33
6.4 Průběh výzkumu	37
6.4.1 Etický rámec výzkumu	38
6.5 Metody sběru dat	38
6.5.1 Flow State Scale - 2	38
6.5.2 Big Five Inventory - verze BFI-44	40
6.6 Metody analýzy dat	43
7 Výsledky	43
7.1 Četnost taneční aktivity	44
7.2 Délka taneční praxe	46
7.3 Flow a analýza dat FSS-2	47
7.4 Osobnost a analýza dat BFI-44	49
7.5 Odpověď na výzkumné otázky a testování hypotéz	50
7.5.1 Výzkumná otázka č. 1	50
7.5.2 Výzkumná otázka č. 2	70
8 Diskuze	71

8. 1	Limity a rizika výzkumné práce	72
8.2	Interpretace výsledků	73
8.3	Vlastní přínos práce a doporučení pro další výzkumné studie	76
	Závěr	77
	Literatura	79
	Přílohy	81

## Úvod

Tato diplomová práce přímo navazuje na bakalářskou práci Flow v současném tanci (2021), z toho vyplývá použití některých částí práce bakalářské i v práci diplomové a to jmenovitě:

- kapitola Tanec (s menšími úpravami), včetně všech podkapitol
- kapitola Flow – Flow v českém prostředí
- kapitola Flow a tanec – Psychologická specifika tance s ohledem na flow, Flow v tanečním těle
- kapitola Flow a motivace u tanečnicků\*icí – Vrcholné zážitky – Abraham Maslow, Vrcholné zážitky a tanec

Současný tanec je bohatým a rozmanitým uměleckým oborem, který se stále vyvíjí a proměňuje. Výzkum v oblasti současného tance se zaměřuje na různé aspekty. Jednou z významných otázek výzkumu současného tance je zkoumání vztahu mezi tělem tanečnicka\*ice a osobností nebo vliv současného tance na osobnost jednotlivce. Tanec může mít terapeutický účinek a ovlivňovat psychické, emocionální a sociální aspekty osobnosti. Vliv tance na kvalitu života a psychické blaho může poskytnout perspektivu na vztah mezi tancem a osobností.

Důležitou oblastí výzkumu je také studium tanečního vzdělávání a jeho vlivu na rozvoj osobnosti tanečnicků. Zkoumá se, jaké metody výuky a pedagogické přístupy jsou nejúčinnější při podpoře rozvoje osobnosti tanečnicků a jejich uměleckého růstu. Lze říci, že problematika osobnosti u tanečnicků\*ic je dobře zmapována. Tato diplomová práce se zaměřuje na tanečnický\*ice jejich osobnost a jejich prožitek flow. Jako doplnění těchto výzkumů osobnosti a prožívání v současném tanci bylo pro tuto práci zvoleno téma: *Flow u tanečnicků\*ic současného tance vzhledem k osobnosti podle Big five osobnostního dotazníku.*

Diplomová práce je rozdělena na dvě části. Teoretická práce informuje o tématech současného tance a Flow, jejich provázanosti a psychologickém působení tance a porovnání různých stylů tance vzhledem k prožívání. Dále se zaměřuje na propojení motivace s flow a osobností.

Kvantitativního výzkumu se zúčastnilo 64 tanečnicků\*ic současného tance. Hlavním cílem praktické části bylo ověřit souvislost mezi osobností a flow u



tanečnicků\*ic současného tance a zjistit, jak souvisí délka taneční praxe s prožíváním flow. Pro výzkumné účely byly použity 2 metody a to, Flow State Scale-2 (FSS-2) a Big Five Inventory (BFI-44).

Výsledky této výzkumné práce by mohly být užitečné pro další výzkumné studie na poli současného tance a flow. Výzkum také může přispět k lepšímu porozumění flow a osobnosti v současném tanci skrz jednotlivé dimenze flow, a tím zjednodušit přístup k tomuto stavu a pocitu štěstí z činnosti.

V poslední řadě bych chtěla napsat o použití inkluzivního tvaru "tanečnick\*ice" v celém textu práce. Jeden z důvodů je, že větší část respondentů\*ek se identifikují jako ženy a připadalo by mi zkreslující používat obecné maskulinum, přestože to v textu může působit rušivě.

## TEORETICKÁ ČÁST

### 1 Tanec

Neexistuje jednotná definice, ale když se řekne tanec, každý si něco vybaví.

Blažičková (2005) v knize Metodika a didaktika taneční výchovy popisuje tanec takto „Slovo tanec vnímáme jako pohybové vyjádření přehodnocených citových stavů. Jeho hlavním nástrojem je výraz a sdělení prostřednictvím pohybu, který má moc obdobné síly vyvolávat u diváka.“ (s.7). Dále tvrdí, že tanec vzniká z každodenní zkušenosti a je proto jeho základnou. Tanec pramení ze života, a proto ho nemůžeme od něho oddělovat, „je uměním, které vyjadřuje citové hodnoty pohybem“ (s. 8).

Z výzkumu Dou et al. (2021) vyplývá, že improvizální tanec je volný tanec, jehož nositelem je lidské tělo, a je to taneční forma, při níž se myšlení tanečnicka\*ice transformuje do taneční akce, aby vyjádřil své vnitřní myšlenky. Navíc se prostřednictvím psychologických experimentů prokázalo, že improvizální tanec je důležitým způsobem uvolňování a rozvíjení kreativity.

Podle H'Doublera (1957, in Dou et. al., 2021) je tanec atraktivní a příjemná forma tvůrčího vyjádření. Lidé tento druh umění objevují již dlouho a vyvíjí se s rozvojem lidské společnosti.

Fisher et al., (2021) tanec popisuje jako náročný autonomní fyzický projev, protože stimuluje mnohočetné senzomotorické systémy (zrakový, sluchový, a vestibulárního). prostřednictvím pohybu celého těla v komplexním prostředí a při plnění úkolů nabízí bohatou příležitost k zážitkovému učení tím, že integruje vizuální, verbální a emocionální schopnosti

Dou et al. (2021) dále uvádějí, že prostřednictvím experimentálního výzkumu vědecké psychologie došli k závěru, a že improvizální tanec lze využít jako tréninkový způsob k otevření tělesné kreativity. Tato kreativita může řešit tělesnou iniciativu a stimulovat tělesný potenciál tanečnicka\*ice. Učinili tak pozitivní a smysluplný pokus o aplikaci teorie kreativity ve výuce improvizálního tance. Tímto způsobem mohou být praktické zkušenosti s výukou improvizálního tance povýšeny na teorii s univerzálním významem, která může vychovávat originální talenty pro taneční vzdělávání a poskytovat teoretický odkaz.

Na základě výzkumu taneční psychologie a vztahu mezi taneční výukou a kreativitou, o kterém se píše v knihách o taneční psychologii, bylo zjištěno, že improvizací tanec je nejlepším způsobem tréninku pro kultivaci kreativity tanečnicků\*ic. Směr výzkumu improvizací tance a kreativity je relativně novým směrem výzkumu psychologie tance (Dou et al., 2021).

## 1.1 Historie tance

Kapitolu o historii tance jsem se rozhodla zařadit zejména z důvodu lepšího pochopení z čeho se současný tanec vyvinul a jaké má kořeny. Také si myslím, že může pomoci pochopení toho, proč je současný tanec s flow propojený.

Tanec jako prostředek sebevyjádření se v lidském pokolení využívá od nepaměti, například jako součást obřadů a různých přechodových rituálů nebo znázornění komunikace s duchy předků. Důležitá role rituálů byla smíření se s rytmy v přírodě a překonání přechodových fází v životě jedince i celé komunity. Šaman byl ústřední postavou rituálu, jako někdo mezi knězem, lékařem a umělcem. Šamanismus byl popsán ve střední a severní Asii, severní Americe, Indonésii a Ocenánii (Čížková, 2005). V Brazílii v oblasti Bahia můžeme najít stále živý rituál zvaný Candomble (Swift, 2017).

Ve středověku byly praktikovány religiózní tance, kterými se tanečníci uváděli do extáze, a to tanec sv. Víta nebo tarantismus a další (Čížková, 2005). Tyto tance měli ochraňovat proti epidemiím moru a dalších nemocí, protože se tvrdilo, „že veselost mor od sebe odhání“ (Čížková, 2005, s. 19). Obecně bylo na tanec ve středověku nahlíženo spíš jako na nečistý a škodlivý. Tento pohled byl ovlivněn feudálním systémem, válkami a křesťanstvím (Dosedlová, 2012). Ale přesto se vyvíjel dvorský tanec, který znázorňoval milostné hry za doprovodu strunných nástrojů, pomalé milostné tance nebo veselé a skočné tance (Jebavá, 1998).

Tanec v novověku můžeme rozdělit na balet, moderní a postmoderní taneční formy. V dobách Ludvíka XIV. a jeho zásluhou zažil balet prudký rozvoj, zejména baletní techniky. Později další představitelé spojili jevištní tanec s dějem a zbavili tanečnický\*ice těžkých kostýmů jako masek a krinolín, což vedlo k dalšímu rozvoji taneční techniky směrem k volnosti a elasticnosti. Během

romantismu s estetikou víl a elfů přišly kostýmy s přiléhavými trikoty a delšími splývavými sukněmi, které byly později vyztužené, a saténové boty s vyztuženou špičkou. Tyto kostýmy můžeme vidět i v dnešní době v divadle téměř ve stejné podobě. Baletní technika se od té doby ale výrazně nezměnila a baletní představení se skládají ze stále stejných předepsaných figur, které pozbývají výrazu (Dosedlová, 2012).

Proti této neživotnosti tance na přelomu 19. a 20. století začala vystupovat nejedna osobnosti a vzniklo tak spousta moderních tanečních škol (Dosedlová, 2012). Například Isadora Duncan, jako jedna z prvních moderních tanečnic, ve své knize píše, že její největší inspirace je příroda a její tanec není jen napodobování pohybů přírody, ale vychází z pozorování a „snaží se do svých pohybů vložit něco z oné božské kontinuity, jež dává celé přírodě krásu a život“ (1932, s. 19). A tedy její představení tvořily pohyby, které vznikly z inspirace, naproti baletu, ve kterém si baletní mistři vybírali z repertoáru pohybů a skládali je k sobě. V tanci Isadory Duncan šlo hlavně o volnost, svobodu a návrat ke kořenům antického Řecka (Duncan, 1932). Dalšími osobnostmi moderního tance jsou např.: Martha Graham, Rudolf Laban, Mary Wigman, Ted Shawn, Doris Humphrey, Kurt Joos (Petišková & Vangeli, 2005).

Postmoderní tanec dále narušuje formu, využívá minimalistickou estetiku, ruší hierarchii pohybů a návaznost na hudbu, využívá různé projekce a další moderní média a využívá i těla, která nejsou na první pohled taneční, ale i těla s handicapem, všech tvarů, barev, velikostí a věku (Dosedlová, 2012).

V současnosti je na světě nespočet tanečních stylů, škol a proudů, ze kterých si každý může vybrat přesně padnoucí pro své tělo i přesvědčení. U tance zas tolik nezáleží na směru, ke kterému se tanečnick\*ice hlásí, ale má většinou svůj osobitý „taneční jazyk“ těla, který je však ovlivněn školou, kterou vystudoval nebo pod jakým vedením tvoří.

## 1.2 Tanec jako umění

Tato kapitola by měla pomoci nastínit to, jak je tanec s lidmi spojen už od nepaměti, proč je tanec tak oblíbený a proč je skrze tanec prožívání přístupné.

Už od pravěku je tanec jako umělecká složka součástí lidského pokolení, nejstarší výtvarně – taneční vypodobení tzv. magického tance bylo nalezeno

v nejedné jeskyni. Dosedlová (2012, s. 15) například uvádí: „napůl lidského, napůl zvířecího *čarodějníka*, který tančí v jeskyni Trois Frères v Pyrenejích“.

„Pohyb je základním projevem života – všechno, čeho člověk dosáhl, bylo skutečně tělesným pohybem. Tanec je proto činností, která je přístupná všem, kteří si to přejí. Každý v ní může nalézt určitý stupeň radosti a estetického uspokojení“ (Blažíčková, 2005, s. 8). Dále autorka uvádí, že taneční umění má schopnost vyjádřit a sdělit svůj názor na pravdu, tím i napomáhá tanečnickovi\*ici k sebepoznání. Zároveň s tím se zlepšuje schopnost sebejistoty a sebekontroly (2005).

Dou et al. (2021) mluví o úzké souvislosti improvizčního tance s Freudovou teorií nevědomé tvořivosti. Improvizční tanec je přímým odrazem vnitřního světa a komunikace tanečnicka\*ice. Prostřednictvím vyjadřování řeči těla dokáže přímo odhalit nevědomí ukryté v hloubi duše.

Haller a Courvoisier (2010) popisují, že v oblasti umělecké tvořivosti bývají vysoce kreativní lidé (např. umělci nebo tanečníci) introvertní, mají relativně vysokou emotivitu nebo neuroticismus, jsou otevřenější sdílení zkušeností a mají silnou touhu po úspěchu nebo výkonu (citováno podle Dou et al., 2021). Pro choreografy musí být pohyby těla navrženy s využitím vnitřních a vnějších signálů a vyjádřeny vysoce kreativním způsobem, od nejabstraktnějších myšlenek až po konkrétní, divácky atraktivní formy vyjádření. O kreativitě umělců se často uvažuje jako o "vnitřním procesu", který se odehrává pouze v mysli. Ludwig (1989) se navíc domnívá, že kreativita různých uměleckých forem včetně taneční tvorby zahrnuje tři dimenze: samotného tvůrce, proces tvorby a produkt kreativity

Łuczniak (2015) píše o výzkumu, ve kterém zkoumala taneční improvizaci. Dospěla ke zjištění, že taneční díla nejsou jen vnitřním procesem samotného tvůrce, ale také interakcí mezi skupinou improvizujících tanečnicků\*ic a prostředím. Prostřednictvím videonahrávek reflektovali vlastní proces. Byla diskutována vzájemná souvislost mezi původními znalostními strategiemi, jako je obrazotvornost a pocit, proces skupiny, role ostatních v procesu tvorby a interakce mezi tělem a prostředím. Dou et al., (2021) vyzdvihuje, že tanečníci moderního tance vystupují na jevišti svobodně a vykazují relativně vysokou kreativitu v oblasti řeči těla a tanečního obrazu (měřeno psychometrickým testem kreativity).

"Neomezená improvizace" je vhodná pro profesionální tanečnický\*ice. Může jim pomoci osvobodit se od původní taneční formy, takže mohou tančit svobodně podle svých psychologických potřeb a rytmu těla, bez definování vnějších omezení tématu, melodie, kategorie a rytmu (Dou et al., 2021).

### 1.3 Tanec jako profese

Výzkumná část této práce zahrnuje zkoumání jak profesionálních, tak zájmových tanečnicků\*ic a proto se tato část teoretické práce věnuje specifikům profesionálního tance a jeho rozdíly od zájmového tance.

„Má-li tanec vyjadřovat citový zážitek prostřednictvím pohybových symbolů, musí se opírat o osobní zkušenost, protože člověk může dát tvar pouze tomu, co zná“ (Blažíčková, 2005, s. 61).

Choreograf jako důležitý tvůrce tanečního umění je zodpovědný za návrh a ztvárnění umělecké praxe tance z hlediska pohybové sekvence a obsahu a formy. Tanečníci varíují své pohyby podle prostoru, rychlosti, rytmu atd. a přesně je vyjadřují a zdokonalují podle choreografova zadání. Kromě toho tanečníci zdokonalují pohyby podle estetických a výrazových schopností choreografa a tanečního stylu. V současné společnosti plné komerční atmosféry masová kultura hluboce ovlivňuje estetický zájem mladých lidí a dává vzniknout nové generaci tanečních choreografů (Henfield et al., 2010, citováno dle Dou et al., 2021).

Taneční interpret se obvykle hodnotí na základě fyzických dovedností, jeho fyzické koordinace, flexibility a síly, stejně jako dalších subjektivních výkonů a estetických prvků (Bläsing et al., 2012).

Taneční tvorba zahrnuje komplexní psychologické činnosti. Tanečníci musí kombinovat fyzické pohyby s kognitivními dovednostmi, aby mohli pozorovat, provádět a koordinovat složité pohybové vzorce (Dou et al., 2021).

Improvizační tanec je schopnost, kterou musí mít každý tanečnický\*ice, a je emocionálním vyjádřením impulsu, který v daném okamžiku vzbuzuje instinkt. Tato technika tvorby je nejnáročnější, nejmýraznější, nejosobitější a nejreálnější emocionální externalizací, která je jevištním uměním integrujícím tělo a mysl; proto je improvizační tanec zdrojem všech technik tvorby a je nejprimitivnější formou vzniku tance (Dou et al., 2021).

## 1.4 Tanec jako terapie

Taneční terapie je místo, kde se střetává tanec a psychologie, je důležité pochopit jak pomáhá taneční terapie a tím, moci pochopit i to jak funguje prožívání u tanečníků\*ic.

Taneční terapie má dvě hlavní větve, a to americkou a evropskou. Ve 20. letech 20. století začali první tanečnice v Americe rozvíjet taneční terapii. Např. Marian Chase začala klást do popředí výuky tance motivaci, individuální psychické potřeby a provázanost kvality pohybu s duševním stavem, před samotnou techniku. Později se začala věnovat psychiatrickým pacientům a byla první prezidentkou Americké asociace taneční terapie (American Dance Therapy Association – ADTA). Franciska Boas pracovala s dětskými psychiatrickými pacienty a pohybem s nimi chtěla docílit změny obrazu o jejich těle (Čížková, 2005).

Hlavním místem pro rozvoj taneční terapii v Evropě bylo Britské Laban Centre for Movement and Dance v Londýně. S pomocí ADTA zde vznikla Association for Dance Movement Therapy – (ADMT). Tanečníci, psychologové a psychiatři se zde věnovali zejména pozorování a pohybové diagnostice. Ve Francii je nejsilnějším proudem tzv. primitivní exprese, která se liší od ostatních směrů. V říjnu 2010 byla v Mnichově založena Evropská asociace taneční a pohybové terapie (European Association Dance Movement Therapy – EADMT). V českém prostředí probíhal první výcvik v taneční terapii mezi roky 1997-1999 v Pražském Duncan Centre<sup>1</sup> pod vedením terapeutů ADTA. V roce 2002 vznikla Česká asociace taneční a pohybové terapie TANTER (Čížková, 2005).

ADTA taneční terapii definují jako: „psychoterapeutické užití pohybu v procesu, který podporuje emoční, sociální, kognitivní a fyzickou integraci jedince“ ("What is Dance/Movement Therapy?", 2020). EADMT definují taneční terapii jako: terapeutické využití pohybu pro další emocionální, kognitivní, fyzickou, duchovní a sociální integraci jedince. Tanec jako tělesný pohyb, tvůrčí vyjádření a komunikace je základní složkou tanečně pohybové terapie. Na základě skutečnosti, že mysl, tělo, emoční stav a vztahy jsou vzájemně

---

<sup>1</sup> Konzervatoř Duncan Centre. Branická 145, 147 00 Praha 4

propojeny, poskytuje pohyb těla současně prostředek hodnocení a způsob intervence tanečně pohybové terapie ("Ethical code – EADMT", 2010).

Stanton-Jones (1992, s. 93 cituji dle "Definice a cíle – Tanter", 2019) uvádí 3 hlavní cíle taneční terapie:

- Cíle na pohybové úrovni (revitalizace, aktivace, zvýšení motivace, podpora formování zdravého tělesného obrazu, zmírnění dezorganizace v pohybu, pohyb vychází z vnitřního prožívání),
- Zlepšení interpersonálního fungování (podporuje reflexi vlastního jednání s ostatními, pocit osobního významu a autonomie, neverbální empatii a poskytuje zpětnou vazbu),
- Zpřístupnění důležitých emočních témat a jejich vyjádření pomocí bezpečného a neposuzujícího prostředí.

### 1.5 Psychologické působení tance/ prožitek z tance

Tanec se stal důležitým tématem pro výzkum v oblasti empirické estetiky, sociálního a motorického poznávání a jako intervence při neurodegenerativních a neurovývojových poruchách. Navzdory rostoucímu vědeckému zájmu o tanec neexistuje žádný standardizovaný psychometrický nástroj, který by hodnotil prožitek lidí z tance. Ve studii od Rose, Müllensiefen, Lovatt & Orgs, G. (2022) představují Goldsmiths Dance Sophistication Index (Gold-DSI), 26 položkový dotazník pro měření individuálních rozdílů v participaci a pozorování tanečních zkušeností na kontinuální škále. Gold-DSI byl vyvinut ve třech fázích: V první fázi byl vytvořen soubor 76 položek adaptací otázek z Goldsmiths Musical Sophistication Index (Müllensiefen, Gingras, Musil, & Stewart, 2014). Druhá fáze se zaměřila na redukci položek. S využitím rozsáhlého online průzkumu (N = 424) byl pomocí hierarchické faktorové analýzy sestaven model sestávající z jednoho obecného a šesti vedlejších faktorů (celkem 28 položek). Ve třetí etapě bylo přidáno šest nových položek, které měly specificky zachytit individuální rozdíly v pozorování tance. Poté shromáždili údaje ze dvou vzorků pro konečný odhad modelu. Konečná verze Gold-DSI obsahuje 26 položek; 20 položek se vztahuje k 1 obecnému faktoru, který zachycuje zkušenosti s účastí na tanci. Ten zahrnuje 4 sekundární faktory: uvědomění si těla, společenský tanec, chuť tančit a taneční trénink. Další 6 položek samostatně měří zkušenosti s pozorováním tance.



Souhrnně lze říci, že Gold-DSI poskytuje stručné, standardizované a průběžné hodnocení, pozorování a znalostí o tanci. Česká veze Gold-DSI podle mého průzkumu zatím neexistuje.

## 1.6 Srovnávací studie různých druhů tance a účinků tance

Cílem studie Roussel, Aubé a Richer (2017) bylo porovnat prožitek flow ve třech populárních tanečních stylech: baletu, moderním tanci a hip-hopu. Výzkumníci provedli průzkum mezi tanečníky jednotlivých stylů, aby posoudili jejich prožitky flow během tréninku a vystoupení.

Ze studie vyplývá, že ačkoli existují podobnosti ve faktorech, které přispívají k flow napříč tanečními styly (jako je soustředění, výzva a zpětná vazba), existují také rozdíly. Například baletní tanečníci uvádí vyšší míru náročnosti a větší zaměření na technickou přesnost ve srovnání s tanečníky moderního tance a hip-hopu. Moderní tanečníci naopak zdůrazňovali význam tvůrčího vyjádření a improvizace. Hip-hopoví tanečníci zdůrazňovali roli rytmiky, muzikálnosti a osobního stylu. Zjištění naznačují, že charakteristiky a požadavky jednotlivých tanečních stylů ovlivňují prožívání flow. Studie zdůrazňuje, že při zkoumání stavu flow v tanci a navrhování optimálního prostředí pro učení a vystupování tanečníků je důležité porozumět jedinečným aspektům různých tanečních stylů (Roussel, Aubé a Richer, 2017).

Další studie od Karageorghis, Terry a Lane (1999), kterou bych ráda uvedla, srovnávala prožitek flow v tanci a sportu a jejím cílem bylo prozkoumat podobnosti a rozdíly ve stavech flow mezi tanečníky a sportovci. Výzkumníci provedli průzkum u účastníků, kteří se věnují různým tanečním a sportovním aktivitám, aby posoudili jejich prožitky flow.

Studie zjistila, že tanečníci i sportovci uváděli podobné prožitky flow, které se vyznačují vysokou mírou soustředění, pocitem kontroly, jasnými cíli a splynutím akce a vědomí. Existovaly však i určité rozdíly. Tanečníci měli tendenci zdůrazňovat význam estetických aspektů svého výkonu a spojení s hudbou, zatímco sportovci se více zaměřovali na fyzické pocity a soutěžní aspekty svého sportu. Výsledky této studie naznačují, že ačkoli tanec a sport jsou odlišné činnosti, mají společné prvky, pokud jde o prožitek flow. Obě oblasti zahrnují integraci dovedností, výzev a soustředěného zapojení. Studie poukazuje na

význam pochopení stavu flow v různých výkonnostních kontextech a na to, jak může zlepšit prožitek a výkon tanečníků a sportovců (Karageorghis, Terry a Lane, 1999).

## 2 Flow

Teorie flow se stala předmětem zájmu badatelů v oblasti pozitivní psychologie Jacoba Getzelse a Mihalyho Csikszentmihalyiho, když v 60. letech studovali tvůrčí proces. Csikszentmihalyiho při sledování umělce při práci zaujalo jeho cílevědomé, jedinečné soustředění a vytrvalost pokračovat v malování navzdory jakémukoli nepohodlí, únavě nebo hladu. Po dokončení malby však umělec zcela přestal projevovat zájem o dokončené dílo. Csikszentmihalyi pak přenesl svůj výzkum do dalších oblastí a zabýval se okolnostmi a subjektivní povahou tohoto jevu souvisejícího s požitkem například u tanečnic a šachistů (Getzels & Csikszentmihalyi, 1976).

Csikszentmihalyi popisuje jeho cestu k „objevení“ prožitku flow. Přemýšlel nad tím, jak se lidé stávají šťastnými a dospěl k tomu, že to není otázka okolností, do jaké doby a komu se narodíme, ale musíme na štěstí být připraveni a kultivovat prostor pro něj. O štěstí, ale nemůžeme vědomě usilovat, člověk musí být plně zaujat každou podrobností svého života, pak se může ke štěstí přiblížit. Svými výzkumy dospěl k tomu, že k dosažení štěstí musíme „dosáhnout kontroly nad svým vědomím“ (2015, s. 12).

Flow je stav, ve kterém jsme plně ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se nezdá důležité a na nic jiného nemyslíme, tato činnost je pro nás důležitá a máme v ní dobré schopnosti.

*... ale přesto jsme všichni zažili chvíle, kdy jsme měli najednou pocit, že řídíme své činy, že jsme pány vlastního osudu, místo abychom se jen nechali vláčet anonymními silami. Při vzácných příležitostech, kdy se tohle děje, se cítíme jakoby rozjařeni a máme hluboký pocit radosti, který si dlouho hýčkáme a který se v naší paměti stává orientačním bodem pro představu, jaký by měl život být (Csikszentmihályi 2015, s. 13).*

Csikszentmihályi takto popisuje optimální prožitek a tvrdí, že nejlepší okamžiky v životě nejsou ty, kdy pasivně přijímáme, ale ty, kdy se naše tělo a mysl vzepne k hranicím svých možností, tehdy dosahujeme stavu flow ponoření do činnosti (2015).

Flow je prožitek, který je těžké podrobněji popsat slovy, protože je to stav, který není statický, ale vyžaduje schopnost udržet aktivitu prostřednictvím nepřetržitého výkonu. Výsledkem flow je prohlubování úspěchu, větší naplnění a

také růst sebe sama. Flow je možné identifikovat popisem složek, které jsou pro jeho vznik nezbytné. Csikszentmihalyi zastává názor, že ti, kteří zažívají flow a kteří ho uplatňují i v jiných oblastech svého života, jej používají jako prostředek k budování své osobnosti, zvládnání stresu a smysluplnosti života. Takže se zdá, že čas strávený ve flow může posílit naše já, snížit stres a učinit život smysluplnějším (Csikszentmihalyi, 2015).

Nakamura a Csikszentmihályi (2001) identifikují následujících šest faktorů, které ovlivňují prožitek flow:

- Intenzivní soustředění na přítomný okamžik
- Splynutí činnosti a vědomí
- Ztráta reflexivního sebeuvědomění
- Pocit osobní kontroly nebo působení na situaci nebo činnost
- Subjektivní prožívání času je změněno
- Prožívání činnosti jako vnitřně uspokojující

Csikszentmihályi, Abuhamdeh a Nakamura (2005) v teorii flow předpokládají tři podmínky, které musí být splněny, aby bylo dosaženo stavu flow:

- Člověk musí být zapojen do činnosti, která má jasně stanovené cíle a postup. To dodává úkolu směr a strukturu.
- Prováděný úkol musí mít jasnou a okamžitou zpětnou vazbu. To člověku pomáhá vyjednávat o případných měnících se požadavcích a umožňuje mu přizpůsobit svůj výkon tak, aby si udržel stav flow.
- Člověk musí mít dobrou rovnováhu mezi vnímanými výzvami daného úkolu a vlastními vnímanými schopnostmi. Člověk musí mít důvěru ve své schopnosti dokončit daný úkol.

Výzkum stavu flow přispěl k rychlému rozšíření jeho aplikace do praktického života. Teorie flow může být vodítkem, jak na šťastný život a Csikszentmihályi tvrdí, že aplikace této teorie bude nadále postupovat (2015).

## 2.1 Flow v českém prostředí

V českém překladu u nás vyšlo několik knih od Csikszentmihalyiho, např: Flow – O štěstí a smyslu života (1996, 2015), nebo Flow a práce (2017). Stavem flow ve vztahu k různým aktivitám se také zabývali někteří studenti a studentky

ve svých kvalifikačních pracích, např. Rousová (2011): Kvalitativní výzkum výskytu flow fenoménu v rámci hudebních aktivit; dále Vašíčková (2010): Přítomnost prožitku flow během studia a osobnostní charakteristiky v pojetí big five; a Karda (2018) Jak najít a udržet flow na jevišti.

## 2.2 Autotelická osobnost skrze pětifaktovou perspektivu

“Autotelický” je slovo složené ze dvou řeckých kořenů: auto (já) a telos (cíl). Autotelická činnost je taková, kterou děláme pro ni samotnou, protože prožít ji je hlavním cílem. [...] Aplikováno na osobnost, autotelické označuje nějakého člověka, který obecně dělá věci spíše pro ně samotné než pro dosažení nějakého pozdějšího vnějšího cíle” (Csikszentmihalyi, 1997, s. 117).

"Znakem autotelické osobnosti je schopnost zvládnout odměňující se rovnováhu mezi "hrou" při hledání výzev a "prací" při získávání dovedností." (Csikszentmihalyi et al., 1993, s. 80).

Csikszentmihalyi (1997) shrnul vlastnosti autotelické osobnosti jako schopnost "nezaujatého zájmu". Pojem "nezaujatý" poukazuje na zaměření na podněty spojené s úkolem na rozdíl od podnětů souvisejících s cílem, stejně jako na orientaci na zvládnutí na rozdíl od výkonu.

Csikszentmihalyi a kolektiv (1993) navrhli, že současná přítomnost komplementárních nebo dokonce protichůdných vlastností podporuje dynamické napětí, které napomáhá "optimálnímu" rozvoji osobnosti a vývoji komplexních jedinců. Proto by autoteličtí jedinci měli mít jasnou výhodu při realizaci rozvoje svých talentů v co nejširší míře (Csikszentmihalyi a kol., 1993).

Teorie flow potvrdila zavedením konceptu autotelické osobnosti, že někteří lidé mají větší pravděpodobnost prožívat flow než jiní (Csikszentmihalyi, 1990). Četnost prožitků flow (tj. dispoziční flow nebo náchylnost ke flow) pozitivně koreluje s rysy "velké pětky" (Big Five) svědomitosti a negativně s neuroticismem (Ross & Keiser, 2014; Ullén et al., 2012).

### 3 Flow a tanec

Následující kapitola je věnovaná propojení tance a flow, snaží se najít, co nejdetailnější vysvětlení proč zrovna současný tanec flow podporuje.

#### 3.1 Psychologická specifika tance s ohledem na flow

„Tanec je bytostná přítomnost. Nemůžeme tančit v minulosti, ani v budoucnosti, tančíme vždy tady a teď, tanec je naše ukotvení do přítomnosti, je schopen nás chránit před naším rozpětím – ukřižováním – mezi nostalgií nad minulostí a iluzemi o budoucnosti“ (Petišková & Vangeli, 2005, s.200).

Současný tanec je projevem svobody. Současný tanec vznikl myšlenkou svobody. Tanečníci\*ce se přestali nechávat svazovat soudobými mravy a předsudky – tak vznikl svobodný tanec. „Svoboda začíná svobodným tělem. Tělo bojuje tancem proti chřadnutí, bojuje o svobodný dech, svobodný pohyb, svobodný prostor; tanec překračuje svobodně státní hranice“ (Petišková & Vangeli, 2005, s. 198).

Nejnovější výzkum zastává názor, že psychologickou rovinou improvizálního tance je ponoření do prožitku flow. Dle teorie ponoru (viz. kapitola 3.2) je to jedna z metod, jak se dostat do stavu flow a která tedy dokáže využít vrozený potenciál tanečníků\*ice. Toto zkoumání může vést k praxi, jak přimět lidi prožívat stav těla a mysli při učení se improvizálnímu tanci a podněcovat ponoření se do zážitku z hlubiny nitra (Dou et al., 2021).

#### 3.2 Flow v tanečním těle

V novém výzkumu, kde Dou et al., (2021) uvádějí, že v procesu improvizálního tance je individuální subjektivní prožitek úzce spojen se schopností odpojení se, což je metoda, která určuje, zda se tanečník\*ice dostane do stavu flow. Tělo je materiálním nositelem tance a emocionální vyjádření je zpětnou vazbou reálného života. Improvizální tanec přináší nadstandardní prožitek. Pouze díky schopnosti improvizace a integraci těla a mysli tanečníka\*ice může vzniknout flow. Stav flow může zvýšit motivaci k účasti a

pomoci zlepšit seberealizaci tanečnicků\*ic. Tato celistvost může tanečnickům\*ím pomoci při improvizaci. Obojí se vzájemně doplňuje. Když jsou tanečnicků\*ice nezištní, je stav improvizčního tance nejlepším.

Podle zkoumání Yuan a Wu, (2020) je cílem improvizčního tanečního tréninku integrovat taneční tělo od neuspořádanosti k přirozenosti prostřednictvím koordinace vědomí a těla, rozdělení času, prostoru a síly. Tento integrační pohled zdůrazňuje zejména flow. Za prvé, v procesu výuky improvizčního tance může učitel vést studenty k tomu, aby vyvážili své vlastní taneční dovednosti a obtížnost stanoveného cíle. Flow nastává, když je cílová náročnost vyvážená s vlastními schopnostmi. V procesu výuky potřebují studenti jako hlavní předpoklad vysokou míru soustředění, jasnou vnitřní motivaci, fyzickou a duševní jednotu a zaměření na aktuální psychický stav. Učitelé i studenti musí pružně využívat teorii flow, aby posílili schopnosti v improvizčním tanci u studentů a podnítili jejich kreativitu (Yuan a Wu, 2020).

Dále Dou et al. (2021) dospěli k návrhu, jak dosahovat stavu flow u tanečnicků\*ic. Na začátku výuky taneční improvizace nejsou dovednosti studentů dovedeny k dokonalosti, takže je obtížné dosáhnout stavu flow na vysoké úrovni. V této době si studenti potřebují procvičit vlastní improvizční taneční dovednosti. Po zvládnutí formy improvizčního tance začnou studenti polevovat. V tu chvíli by měl učitel zvýšit požadavky na studenty, zvýšit obtížnost výzvy, aby studenti dosáhli rovnováhy náročnosti a dovedností. V improvizčním tanci, když tanečnicki dosáhnou rovnováhy mezi dovednostmi a cíli výzvy, dosáhnou stavu flow. Pokud je obtížnost nižší než jejich vlastní dovednosti, vyvolá to nudu. Pokud je obtížnost vyšší než jejich vlastní dovednosti, budou pociťovat úzkost. Když jsou dovednosti a obtížnost výzvy v rovnováze, tanečnicki se mohou dostat do stavu flow. Základem této vyváženosti není racionální měření, ale subjektivní vnímání.

Csikszentmihályi (2015) dodává, že se stav flow odehrává jen v těle, účastní se ho i mysl. Uvádí, že k dosažení stavu flow se potřebujeme danou aktivitu naučit, silou vůle a pílí, a nakonec ji provádět pro radost z dané aktivity. Tělo i mysl se musí zapojit rovným dílem, protože se stav flow odehrává v mysli za fyzické aktivity.

## 4 Flow a motivace u tanečnicků\*icí

Profesionální tanečnický\*ice potřebují velkou motivaci k tomu, aby se mohli živit tancem a být spokojeni a mohli\*y překonávat těžkosti taneční profese. Zároveň tím, že zažívají flow právě v tanci, tanečnický\*ice vnitřně motivuje ho dál dělat, což může platit i pro zájmové tanečnický\*ice.

### 4.1 Vrcholné zážitky

#### 4.1.1 Abraham Maslow

Abraham Maslow se během 2. sv. války zabýval motivací, nižšími a vyššími potřebami. Zaměřil se na sebe aktualizující jedince jejich hodnoty a popsal tzv. „vrcholné zážitky“ (Drapela, 2001).

Maslow (1954) uspořádal potřeby dle jejich hierarchie od nejnižších po nejvyšší. Nižší nebo také základní jsou potřeby fyziologické, potřeby bezpečí. Vyšší nebo psychologické potřeby jsou potřeba lásky a uznání. Poslední skupinou potřeb jsou sebe-aktualizační. Nižší potřeby slouží k redukci tenze, vyšší k zajištění duševní pohody.

Metapotřeby, které se nacházejí na úrovni sebeaktualizační, jsou vyjádřením potřeby transcendence, to znamená překročit každodenní zkušenost. Sebeaktualizace je proces v životě člověka, který o ni neustále usiluje. Potřeba sebeaktualizace je na vrcholu pyramidy všech potřeb, a to nad potřebami fyziologickými, bezpečí, lásky a uznání. I když jsou všechny tyto potřeby naplněné, můžeme stále očekávat, že se brzy objeví nová nespokojenost a neklid. Pokud se jedinec nebude cítit dobře, nedělá to, k čemu je předurčen. Hudebník musí skládat hudbu, výtvarník musí malovat, básník psát, pokud to dělá, bude nakonec šťastný. Čím člověk může být, tím musí být. Tuto potřebu můžeme nazvat seberealizací (Maslow, 1954).

U sebeaktualizovaných osob můžeme najít shodné znaky, Maslow (1954) jich stanovil 15 a jsou to například:

- Originalita a tvořivost
- Odstup a potřeba soukromí
- Smysl pro humor bez nepřátelství



- Sebetranscendence nebo také sebezpřesah
- Nezávislost na kultuře a okolí

#### 4.1.2 Vrcholné zážitky a tanec

Maslow (1954) se domníval, že seberealizaci lze měřit pomocí konceptu vrcholných zážitků. K těm dochází, když člověk prožívá svět zcela takový, jaký je, a dostávají se pocity euforie, radosti a úžasu.

Maslow (1962) napsal, že vrcholné zážitky jsou okamžiky nejvyššího štěstí a naplnění. Ve vrcholných zážitcích rozpoznal úroveň psychologického prožívání, která svou intenzitou převyšuje běžnou úroveň smysluplnosti a plnohodnotnosti (citováno dle Privette, 1983). Leach (1963) definovala vrcholný prožitek jako vysoce hodnotný prožitek, který se vyznačuje intenzitou vnímání, hloubkou pocitů nebo hlubokým významem, který způsobuje, že vyniká, v rámci mysli subjektu ve více či méně trvalém kontrastu k ostatním zážitkům, zážitkům, které ho obklopují v čase a prostoru (citováno dle Privette, 1983). Laski (1962 in Privette 1983) při studiu pojmu "extáze" dále definoval vrcholný zážitek jako radostný, přechodný, nečekaný, vzácný, ceněný, a výjimečný až do té míry, že se často zdá, jako by pocházel z nadpřirozeného světa (citováno dle Privette, 1983). Ve výzkumu vrcholných zážitků Maslowa a Laski (1962, v Privette 1983) používali rozhovory a dotazníky ke shromáždění retrospektivních zpráv o vrcholných nebo mimořádných zážitcích. Účastníci jejich výzkumu byli vysokoškolští studenti, přátelé, příjemci pošty, a účastníci rozhlasového vysílání, což je pestrý, ale nikoli náhodný vzorek. Laski (1962, in Privette 1983) připustila, že její data neposkytla žádné důkazy o distribuci individuální schopnosti mít extatické zážitky.

Podle Call et al., (2018) je Maslowova vrcholná zkušenost základem psychologické teorie zážitku ponoření. V teorii hierarchie potřeb je nejvýše potřeba seberealizace a s ní souvisí i vrcholný prožitek. Vrcholný prožitek lze chápat jako vzrušení a radost tanečních umělců z tanečních aktivit. Ickes et al., (2017 in Dou et al. 2021) k tomu doplňuje: při improvizáčním tanci je tréninkovým cílem integrace tanečního těla k přirozenosti prostřednictvím koordinace vědomí a těla, rozložení času, prostoru a síly. Tento pohled na integraci speciálně zdůrazňuje teorie flow. Před začátkem taneční improvizace může zahřátí a

změny prostředí pomoci tanečnickům\*icím rychle vstoupit do stavu koncentrace, který lze v psychologii nazvat "v zóně".

## 4.2 Motivace

Tato kapitola je sondou do motivace u tanečnicků\*ic. Přestože se povětšinou věnuje spíše sportovnímu tanci, který má svá specifika a prožíváním je možná blíže sportu než tanci, může dobře nastínit právě tyto rozdíly, které mohou sloužit k lepšímu porozumění, co je současný tanec.

Ve svém článku *Motivační struktura tanečnicků\*ic různých tanečních disciplín* Zaletel a Kajtna (2016) mluví o tom, že úspěch v tanečním sportu je podmíněn nejen fyzickými a estetickými faktory, ale také psychickou přípravou, kde je jedním z nejdůležitějších rozměrů motivace. V motivovaných tanečních výkonech se sportovci snaží více než obvykle, věnují svému sportu a všemu, co s ním souvisí, větší pozornost, volí si delší tréninky a vedou si lépe v soutěžích. Dále uvádějí, že téměř v každé kategorii motivace existují rozdíly mezi různými skupinami tanečnicků\*ic bez ohledu na pohlaví. Post-hoc analýza v jejich výzkumu ukázala, že motiv síly a pozitivní motivace (potřeba dosáhnout úspěchu) se projevuje u skupiny latinskoamerických tanců, společenských tanců a moderního jazzu tanečnicků\*ic. Baletní tanečníci mají větší strach z neúspěchu ve srovnání s akrobatickými rock'n'rollovými tanečnický\*ice.

Dále Zaletel a Kajtna (2016) mluví o srovnání skupin různých tanečních disciplín (bez ohledu na jejich pohlaví) a to, že potvrzuje povahu latinskoamerických, společenských tanců a povahu moderního jazzového tance. Tyto dvě skupiny jsou motivovány emocionálním uvolněním a příležitostmi pro komunikaci s osobami opačného pohlaví. V latinskoamerických tancích tanečnice a tanečníci jsou často v situaci, kdy je jejich taneční role o vyjadřování vášnivé estetiky nebo o estetice svádění jeden druhého svými pohyby, gesty, mimikou, citlivostí. Možnost pečovat o své zdraví prostřednictvím sportu je také nejdůležitější pro skupinu latinskoamerických tanečnick\*iceů\*ic a moderních jazzových tanečnicků\*ic. Pro baletní tanečnický\*ice, je například tanec spíše zaměstnáním než soutěží, což je pravděpodobně důvod, proč nejsou motivovány soutěžními aspekty tak, jako je tomu u ostatních tanečnicků\*ic.

## 5 Osobnost

Podle Burgera (2019) lze osobnost definovat jako konzistentní vzorce chování a intrapersonální procesy, které mají původ uvnitř jedince. Tato jednoduchá definice má několik aspektů, které je třeba rozvést. Má dvě části, první část se týká konzistentních vzorců chování nebo také individuálních rozdílů. Důležité je, že osobnost je konzistentní. Tyto konzistentní vzorce chování můžeme identifikovat napříč časem a napříč situacích. Očekáváme, že někdo, kdo je dnes společenský, bude společenský i zítra. Někdo, kdo je soutěživý v práci, je s velkou pravděpodobností soutěživý i ve sportu. Neznamená to však, že se lidé nemohou změnit. Ale pokud osobnost existuje a chování není jen odrazem jakékoliv situace, v níž se nacházíme, pak můžeme očekávat určitou konzistenci ve způsobu, jakým lidé jednají.

Druhá část definice se týká intrapersonálních procesů. Na rozdíl od interpersonálních procesů, které se odehrávají mezi lidmi, intrapersonální procesy zahrnují všechny emocionální, motivační a kognitivní procesy, které probíhají uvnitř nás, které ovlivňují naše jednání a pocity. Důležité je také, že podle definice tyto konzistentní vzorce chování a intrapersonální procesy vznikají uvnitř jedince. To neznamená, že vnější zdroje nemají na osobnost vliv. Jistě, způsob, jakým rodiče vychovávají své děti, ovlivňuje to, jakými dospělými se děti stanou. A samozřejmě také emoce, které prožíváme, jsou často reakcí na události, s nimiž se setkáváme. Podstatné je, že chování není pouze funkcí situace, ale různé způsoby, jakými se každý z nás strach vyjadřujeme nebo se s ním vypořádáváme, pocházejí z našeho nitra (Burger, 2019).

Užitečné může být i zmínit jinou charakteristiku osobnosti například od Allporta (1961), která říká, že osobnost určuje charakteristické chování a myšlení jedince, skrze dynamicky organizované psychofyzické systémy (Allport, 1961).

Jelikož je v této práci použitý dotazník Big five je záhodno zmínit Sternovu teorii personalistiky, který zavedl koncept diferencíální psychologie a v průběhu následujícího století vedla práce některých psychologů k vytvoření komplexního osobnostního inventáře např. **HEXACO-PI-R** (Ashton & Lee, 2010, McCrae & Costa, 2010). Personalistika je propracovaný systém, který vychází z předpokladu, že lidé jsou psychofyzické a psychosociální celky, které nelze

chápat jako pouhý soubor atributů. Například pouhé skóre IQ není adekvátní charakteristikou inteligence člověka (McCrae & Costa, 2020).

Většina psychologů osobnosti trvá na tom, že osobnost je mnohem víc než jen rysy: Jsou to také postoje, hodnoty, role, vztahy, zájmy a schopnosti, které pak vedou k celoživotnímu jednání a prožívání světa. Tento názor zastává i pětifaktorová teorie, která považuje rysy za endogenní (McCrae & Costa, 2020).

## EMPIRICKÁ ČÁST

Empirická část se váže na sesbírané poznatky z teoretické části, která je věnována současnému tanci, flow a osobnosti podle pěti faktorové perspektivy. Empirická část je rozdělena do několika kapitol, které tvoří opěrné pilíře výzkumné práce. Nejprve je nastíněna metodologie, podle které byl výzkum nadesignován, poté jsou prezentovány výsledky výzkumu, a nakonec následuje interpretace, diskuze a závěry.

### 2 Metodologie výzkumu

Vzhledem k povaze výzkumných cílů byly pro tento výzkum zvoleny kvantitativní strategie. Tato kapitola je věnována organizaci výzkumu.

#### 2.1 Výzkumná problematika

Současný tanec je bohatým a rozmanitým uměleckým oborem, který se stále vyvíjí a proměňuje. Výzkum v oblasti současného tance se zaměřuje na různé aspekty. Jednou z významných otázek výzkumu současného tance je zkoumání vztahu mezi tělem tanečnicka\*ice a osobností. Tanečnicki\*ice přinášejí na jeviště svou jedinečnou osobnost a interpretaci pohybu. Výzkum se zabývá tím, jak osobnost tanečnicka ovlivňuje jeho pohybový projev, expresi a vnímání tance. Například v knize od Bartenieff & Lewis (1980) *Body Movement: Coping with the Environment* se zabývá pohybovým vnímáním a pohybovou analýzou, které mohou pomoci porozumět vztahu mezi pohybem a osobností. Nebo kniha od Lavender & Danquah, L. (2016) *Dance, Somatics and Spiritualities: Contemporary Sacred Narratives* zkoumá vztah mezi tancem, somatickými praktikami a duchovností, což může být relevantní pro studium vztahu mezi tancem a osobností.

Studie zkoumají také vztah mezi tanečníkem a choreografem, a jaký vliv má osobnost na proces tvorby choreografie například kniha od Legrand & Mermikides (2017) *The Routledge Companion to Jacques Lecoq* se zaměřuje na

práci francouzského pedagoga Jacquesa Lecoqa, který se zabýval tanečním pohybem a jeho vztahem k osobnosti a herectví.

Dalším výzkumným tématem je vliv současného tance na osobnost jednotlivce. Tanec může mít terapeutický účinek a ovlivňovat psychické, emocionální a sociální aspekty osobnosti. Výzkum se snaží porozumět, jakým způsobem tanec ovlivňuje sebevědomí, sebepojetí, kreativitu, vyjadřování emocí a sociální interakce tanečníků. Katančić & Baić (2017) v knize *Dance and the Quality of Life* se zabývá vlivem tance na kvalitu života a psychické blaho, což může poskytnout perspektivu na vztah mezi tancem a osobností.

Důležitou oblastí výzkumu je také studium tanečního vzdělávání a jeho vlivu na rozvoj osobnosti tanečníků. Zkoumá se, jaké metody výuky a pedagogické přístupy jsou nejúčinnější při podpoře rozvoje osobnosti tanečníků a jejich uměleckého růstu. Batson (2019) v příručce *The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing* najdeme eseje a studie zaměřené na vztah mezi tancem a blahobytem, který je často spojen s osobnostním rozvojem.

Výzkum současného tance a osobnosti je komplexní a multidisciplinární oblast, která kombinuje prvky tanečního umění, psychologie, sociologie, pedagogiky a dalších disciplín. Přispívá k lepšímu porozumění tanci jako umělecké formě a jeho vlivu na jednotlivce i společnost jako celek, například Hackney & LaGasse (2018) v knize *Somatics and Dance: A Guide to the Alexander Technique*. Tato kniha se zaměřuje na somatické praktiky, jako je Alexanderova technika, které mohou ovlivnit pohybový projev tanečníka a jeho osobnost.

Lze říci, že problematika osobnosti u tanečníků\*ic je dobře zmapována. Tato diplomová práce se zaměřuje na tanečnický\*ice jejich osobnost a jejich prožitek flow.

## 2.2 Cíle práce, výzkumné otázky a hypotézy

Teoretická část výzkumu je věnovaná tanci, prožitku flow, prožívání v tanci a osobnost tanečníků\*ic a propojení těchto témat. V českých výzkumech není flow v tanci věnována pozornost, proto byly stanoveny hlavní cíle výzkumu:

- 1) Ověřit souvislost mezi osobností a flow u tanečníků\*ic současného tance
- 2) Zjistit, jak souvisí délka taneční praxe s prožíváním flow.

Z výše popsaného a na základě odborné literatury vyplývají následující výzkumné otázky a hypotézy.

Výzkumné otázky a výzkumné hypotézy:

VO1: Jaká je souvislost mezi mírou prožívání flow při současném tanci a osobností tanečníků\*ic?

Hypotéza č. 1a

**H0: celkové flow a určené koeficienty netvoří statisticky významný vztah.**

**H1: celkové flow a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Hypotéza č. 1b

**H0: Dimenze autotelická osobnost a určené koeficienty netvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze autotelická osobnost a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Hypotéza č. 1c

**H0: Dimenze jasné a konkrétní cíle a určené koeficienty netvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze jasné a konkrétní cíle a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Hypotéza č. 1d

**H0: Dimenze kontrola situace a určené koeficienty netvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze kontrola situace a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Hypotéza č. 1e

**H0: Dimenze jednoznačná zpětná vazba a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze jednoznačná zpětná vazba a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Hypotéza č. 1f

**H0: Dimenze ponoření se do aktivity a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze ponoření se do aktivity a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Hypotéza č. 1g

**H0: Dimenze soustředění se na aktuální prožitek a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze soustředění se na aktuální prožitek a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Hypotéza č. 1h

**H0: Dimenze transformace času a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze transformace času a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Hypotéza č. 1i

**H0: Dimenze ztráta sebeuvědomění a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze ztráta sebeuvědomění a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Hypotéza č. 1j

**H0: Dimenze rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**



**H1: Dimenze rovnováha mezi výzvou a schopnostmi a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

VO2: Jaký je rozdíl mezi délkou taneční kariéry a mírou/kvalitou prožívání flow?

Hypotéza č. 2

**H0: S delší dobou kariéry se nezvyšuje celková flow ani jednotlivé dimenze.**

**HA: S delší dobou kariéry se zvyšuje celková flow nebo jednotlivé dimenze.**

### 2.3 Výzkumný soubor

V následující kapitole je popsán způsob a kritéria výběru výzkumného souboru. Následuje charakteristika výzkumného šetření, a nakonec je zmíněn etický rámec výzkumu.

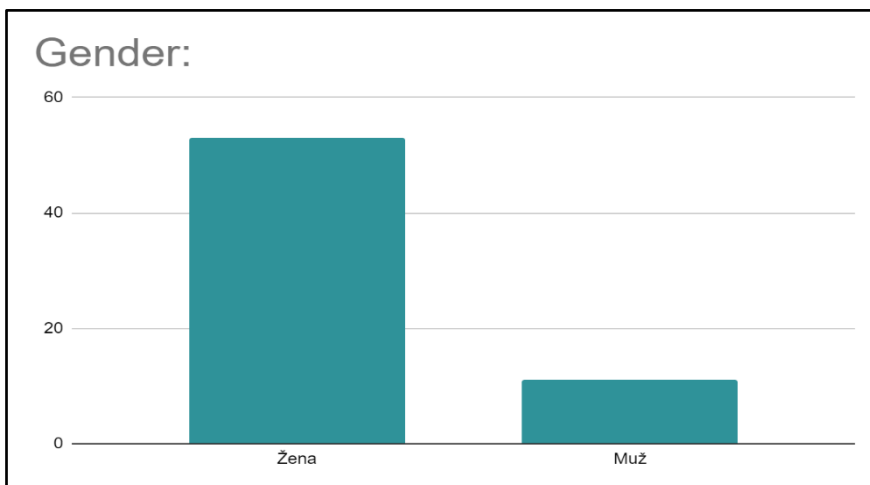
#### 6.3.1 Způsob a kritéria výběru

Sběr dat probíhal od prosince 2022 do června 2023. Pro diplomovou práci byl zvolen záměrný výběr jednak přes instituce a jednak přes sociální sítě a náhodný výběr přes sociální sítě, přes které byla data sbírána. Email či zpráva přes sociální sítě obsahovaly úvodní dopis, informace o výzkumu a odkaz na elektronický online dotazník. V poslední řadě byla využita metoda sběru snowball, jelikož každý email či zpráva obsahovala i prosbu o přeposlání někomu známému.

#### 6.3.2 Charakteristika souboru

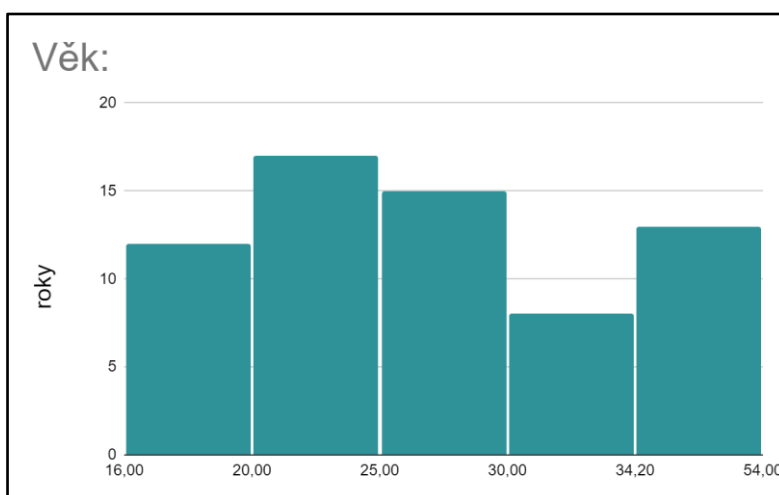
Do výzkumu se zapojilo celkem 69 lidí, kteří se věnují tanci na různé úrovni, jak profesionálně, tak zájmově, různého věku i délky praxe. Z výzkumného vzorku však byli v průběhu sbírání dat vyřazeni\*ty respondenti\*tky z důvodu nevyplnění některých odpovědí. Celková výzkumná mortalita byla tedy 5

respondentů\*ek. Konečný počet výzkumného vzorku byl 64 osob, z toho žen 53 (82,8 %) mužů 11 (17,2 %). Pro lepší přehlednost jsou údaje uvedeny v Grafu 1.



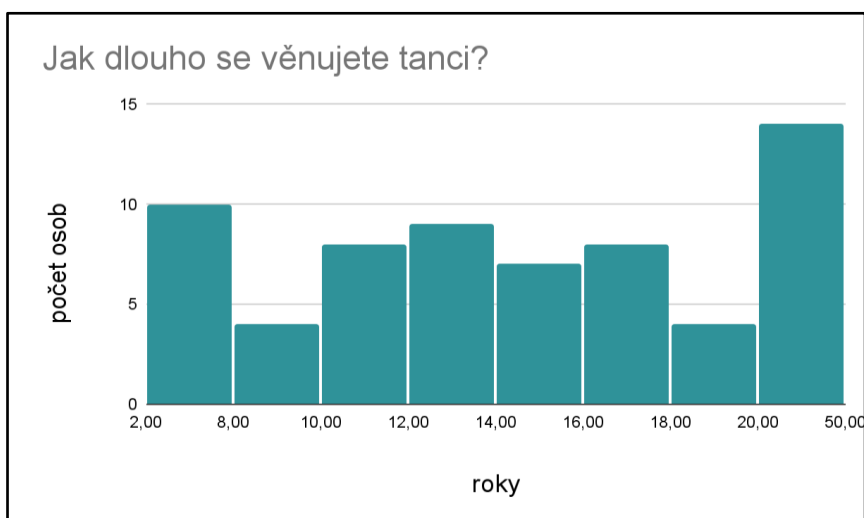
**Graf 1** Rozložení respondentů\*ek podle genderu

Průměrný věk respondentů\*ek byl 27,5 roku. Věkové rozmezí respondentů\*ek bylo 16–54. Pro lepší přehlednost jsou rozdělené věkové rozložení do pěti věkových skupin, které jsou uvedeny v Grafu 2. Do věkové kategorie 16-20 let spadalo 12 respondentů\*ek, od 20-25 let (17 respondentů\*ek), 25-30 let (15 respondentů\*ek), 30-34 let (8 respondentů\*ek), 34-54 let (13 respondentů\*ek). Největší zastoupení měla věková kategorie 20-25 let. Nejmenší zastoupení měla věková kategorie 30-34 let.



**Graf 2** Rozložení respondentů\*ek podle věku

Pro výzkumné účely byla rozdělena délka taneční praxe do osmi kategorií. 2-8 let praxe má 10 respondentů\*ek, 8–10 let praxe (4 respondentů\*ek), 10–12 let praxe (8 respondentů\*ek), 12-14 let praxe (9 respondentů\*ek), 14-16 let praxe (7 respondentů\*ek), 16-18 let praxe (8 respondentů\*ek), 18–20 let praxe (4 respondentů\*ek). Více než 20 let praxe má 14 tanečniců\*ic. Nejvíce zastoupenou skupinou byli respondenti\*ky s nejděší praxí více než 20 let. Nejmenší zastoupení měly kategorie s délkou praxe 8-10 a 18-20 let, do každé spadají 4 respondenti\*ky (viz Graf 3).



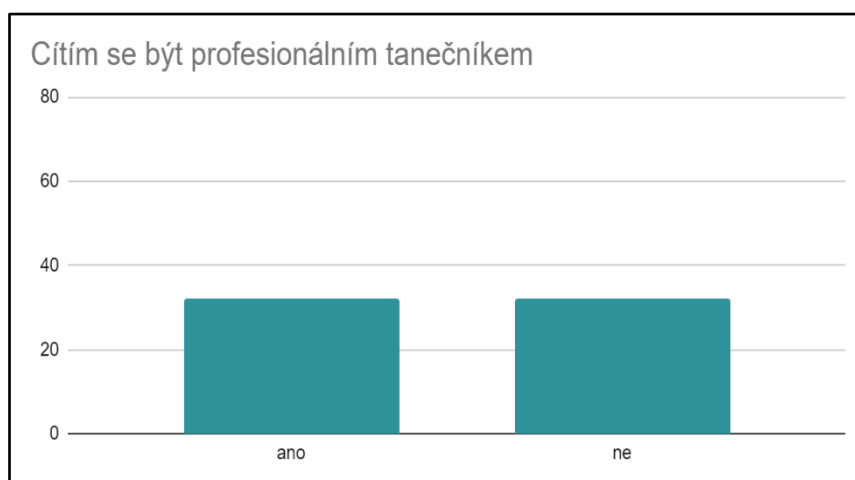
**Graf 3** Rozložení respondentů\*ek podle délky praxe

V tabulce 4 jsou uvedeny údaje o tom, kde respondenti\*ky žijí. Nejčastější místo pobytu respondenti\*ky nejčastěji uváděli Prahu a to ve 43 případech. Ostatní lokality se objevovaly v jednotkách.

Kde žijete? napište prosím město či obec.	Kde žijete? napište prosím město či obec.
Salzburg	1
Ostrava	1
Praha	43
Čížkovice	1
Brno	2
Mělník	1
Jílové u Prahy	1
Jičín	1
Velvary	1
Vrdy	1
Karlovy Vary	1
Soběslav	1
Kodaň	1
Hradec Králové	1
Pardubice	1
Liberec	1
Praha Klanovice	1
Třešť	1
střední Evropa, občasne Evropa a zamori	1
Dolní Týnec	1
Dobříš	1

**Tabulka 1** Rozložení respondentů\*ek podle pobytu

Respondenti\*ky také odpovídali na to, zda se cítí být profesionální nebo zájmový tanečníci\*ice. V každé z těchto skupin bylo 32 respondentů\*ek.



**Graf 4** Rozložení respondentů\*ek podle profesionality

Rozložení vzdělání v souboru je následující: Základní vzdělání (v tabulce označeno 0) uvedlo 12 respondentů\*ek, Střední školu nebo konzervatoř zakončenou maturitou (v tabulce označeno 1) uvedlo 14 respondentů\*ek, VOŠ nebo taneční konzervatoř zakončenou absolutoriem (v tabulce označeno 2) uvedlo 12 respondentů\*ek, zahraniční taneční univerzita nebo bakalářské

vzdělání (v tabulce označeno 3) uvedlo 12 respondentů\*ek a poslední kategorii magisterské vzdělání (v tabulce označeno 4) uvedlo 14 respondentů\*ek.

Frequencies of Vzdělání

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
0	12	18.8 %	18.8 %
1	14	21.9 %	40.6 %
2	12	18.8 %	59.4 %
3	12	18.8 %	78.1 %
4	14	21.9 %	100.0 %

**Tabulka 2** rozložení respondentů\*ek podle vzdělání

## 6.4 Průběh výzkumu

V první části výzkumu bylo provedeno dobrovolné dotazníkové šetření. Zadávání probíhalo formou online dotazníku, který byl pro respondenty\*tky zpřístupněn pomocí platformy Google dotazníků. Dotazník obsahoval základní anamnestické údaje, otázky týkající se stavu flow a otázky týkající se osobnosti. Dotazník měl nastavené povinné otázky s nutnou odpovědí jako prevenci zkreslení výsledků. Instrukce byly vždy jasné a stručné. Na vyplnění dotazníku měli respondenti\*tky neomezený čas, jeho celkové vyplnění ale zabralo přibližně 25 minut.

Druhá část výzkumu obsahovala kvantitativní vyhodnocování metod, které je popsáno v dalších kapitolách.

### 6.4.1 Etický rámec výzkumu

Účast ve výzkumu byla dobrovolná a respondenti\*ky nebyli za účast ve výzkumu finančně odměňováni. V informační zprávě, kterou jsem poslala s

přiloženým odkazem, jsem se stručně představila a vysvětlila účel výzkumu, kterým se zabývám ve své diplomové práci. Ve zprávě jsem také uvedla důležitou informaci o anonymitě získaných dat a jeho bezpečném zpracování – respondenti\*ky se po obdržení zprávy mohli rozhodnout, zda přiložený dotazník vyplní či ne. Hlavička dotazníku obsahovala informace o tom, co respondenty\*ky v dotazníků čeká tematicky za části a kolik času jim zabere.

## 6.5 Metody sběru dat

Pro výzkum byla použita metoda dotazníku. Jako hlavní výhodu této metody Ferjenčík (2010) uvádí úsporu času, je možné oslovit velké množství respondentů v krátkém časovém intervalu. Použití metody dotazníku je výhodné pro svoji rychlost, ekonomičnost a kvantifikovatelnost dat. Jako nevýhoda se dá uvést menší pružnost, nejasná formulace otázek a nižší věrohodnost dat.

Jako doplnění zařazených testů byly do testové baterie přidány anamnestické otázky. Všechny otázky byly nadesignované s uzavřenou odpovědí. Anamnestické otázky zjišťovali gender, věk, délku a četnost taneční praxe, obor a nejvyšší dosažené vzdělání, místo pobytu, zda se cítí být profesionálním či zájmovým tanečnickem\*icí

Ve výzkumu byly použity tyto dotazníkové metody, obě budou v následujících podkapitolách stručně popsány:

- Flow state scale - 2
- Big Five Inventory – verze BFI 44

### 6.5.1 Flow State Scale - 2

Škála Flow State Scale-2 (FSS-2) vyvinutá Jacksonovou a Eklundem (2002) je široce používaný měřicí nástroj pro hodnocení subjektivního prožitku flow, stavu optimálního zapojení a ponoření do činnosti. Škála FSS-2 vychází z původní škály Flow State Scale a nabízí vylepšené a komplexní hodnocení prožitků flow. Skládá se z 36 položek, které zachycují různé dimenze stavu flow, mimo jiné rovnováhu mezi výzvou a dovedností, jasné cíle, jednoznačnou zpětnou vazbu, soustředění, ztrátu sebevědomí a pocit kontroly. Respondenti hodnotí každou položku na Likertově škále od 1 (rozhodně nesouhlasím) do 5

(rozhodně souhlasím). Použití dotazníku FSS-2 přispívá k lepšímu pochopení optimálních lidských prožitků (Jacksonová & Eklund, 2002).

FSS-2 se používá v různých oblastech, jako je sportovní psychologie, pedagogická psychologie, psychologie práce a výzkum kreativity. Díky své univerzálnosti je vhodný pro hodnocení prožitků flow při různých činnostech, včetně sportu, práce, koníčků a uměleckých aktivit. Výzkumy využívající FSS-2 odhalily důležité poznatky o to, co předchází stavu flow a důsledcích prožitků flow, také o faktorech, které usnadňují nebo brání výskytu flow. Studie (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989, Engeser & Rheinberg, 2008, Keller, Bless & Blomann, 2008) například ukázaly, že flow je spojeno se zvýšeným výkonem, zvýšenou vnitřní motivací, lepšími výsledky učení a pozitivním vlivem.

Aby byla zajištěna validita a reliabilita FSS-2, byla provedena rozsáhlá psychometrická hodnocení. Původní studie Jacksonové a Eklunda (2002) a studie Jacksona Eklund (2004) uvádí silnou vnitřní konzistenci a test-retestovou spolehlivost škály.

Jednotlivé prvky flow, jak je popsal Csikszentmihalyi, (2015) v knize Flow: O Štěstí a smyslu života, se objevují, když člověk prožívá stav plného zaujetí z aktivity, ve které je plně ponořen a cítí se šťastný.

Jednotlivé položky dotazníku jsou uvedeny v příloze.

Zde je osm dimenzí flow (v závorce jména dimenzí z dotazníku FSS-2):

1. Náročná aktivita vyžadující určitou dovednost (Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince): Osoba pociťuje rovnováhu mezi svými schopnostmi a obtížností aktivity. Aktivita není ani příliš snadná, ani příliš obtížná.
2. Splývání činnosti a vědomí (Ztráta sebeuvědomění): Osoba je plně ponořená do aktivity a má pocit, že akce plyne přirozeně, aniž by bylo třeba analyzovat každý krok.
3. Jasně cíle a zpětná vazba (Jasně a konkrétní cíle): Osoba má jasné a konkrétní cíle, kterých chce dosáhnout během aktivity. Tyto cíle jsou do značné míry reálné a dosažitelné.
4. (Jednoznačná zpětná vazba): Během aktivity dostává jedinec okamžitou zpětnou vazbu o tom, jak se mu daří a jak se blíží ke splnění cílů.

5. Soustředění se na daný úkol (Ponoření se do aktivity): Osoba je plně soustředěná na aktuální činnost a nechává stranou rušivé myšlenky nebo vnější rozptýlení.
6. Kontrola dění a její paradoxy (Kontrola situace): Osoba cítí, že má nad činností kontrolu a že je schopná ovlivňovat její průběh.
7. Zážitek z vlastního já (Soustředění se na aktuální prožitek): Osoba má pocit, že je dovedena k lepší verzi sebe sama a že prožívání flow je přínosem pro osobní růst a seberealizaci.
8. Ztráta pocitu času (Transformace času): Osoba ztrácí náhled na čas během prožívání flow. Aktivita může trvat déle, než by se očekávalo, a přesto to neznamena problém.
9. Autotelická osobnost – v dotazníku FSS-2 je uvedena 9 dimenze. Autotelická osobnost je taková, která má tendenci vykonávat aktivity ne pro budoucí prospěch, ale pro aktivitu samotnou (Csikszentmihalyi, 2015, Jackson & Eklund, 2002).

Tyto dimenze flow jsou klíčové pro prožití tohoto stavu, a pokud jsou splněny, může osoba dosáhnout vyššího výkonu, tvůrčího potenciálu a většího osobního uspokojení v dané činnosti (Csikszentmihalyi, 2015).

Metoda byla do českého jazyka přeložena pouze v rámci magisterské práce od Řezáče (2007), použila jsem tuto verzi s laskavým svolením autora, který o svém překladu říká: *“Položky jsme přeložili a upravili tak, aby byly srozumitelné v českém jazyce. Úpravy položek se týkaly zejména částečného pozměnění výroků tak, aby se, při zachování zkoumané oblasti, položky zcela nepřekrývaly”* (Řezáč, 2007, str. 49).

#### 6.5.2 Big Five Inventory – verze BFI-44

Pětifaktorový model konkrétně dotazník BFI - 44 jsem se rozhodla použít pro jeho krátkou administraci.

Inventář Velké pětky (Big Five Inventory, BFI) vytvořili John, Donahue a Kentle (1991). Jak uvádí American Psychological Association, (2023) anglický BFI o 44 položkách byl zkonstruován tak, aby umožnil efektivní a flexibilní hodnocení pěti osobnostních dimenzí v případech, kdy není potřeba



diferencovanějšího měření jednotlivých aspektů. Položky byly vybrány z prototypů definic Big Five, které byly vytvořeny na základě hodnocení expertů a následného ověření faktorovou analýzou v hodnocení osobnosti pozorovatelů. Protože odpovědi na jednotlivá přídavná jména rysů jsou méně konzistentní, než když jsou doprovázeny definicemi nebo rozvedením, nepoužívá BFI jednotlivá přídavná jména jako položky; místo toho sloužilo jedno nebo dvě prototypová přídavná jména rysů jako jádro položky, ke kterému byly přidány rozvádějící, upřesňující nebo kontextové informace (American Psychological Association, 2023).

Položky BFI jsou tedy krátké a vyhýbají se složitým větným strukturám, čímž si zachovávají výhody adjektivních položek (stručnost a jednoduchost) a zároveň se vyhýbají některým jejich úskalím (nejednoznačnost nebo vícevýznamovost a výrazná žádoucnost). Účastníci hodnotí každou položku BFI na pětibodové škále od 1 (rozhodně nesouhlasím) do 5 (rozhodně souhlasím); skóre na škále se vypočítá jako průměrná odpověď účastníka na položku (tj. sečtením všech položek hodnocených na škále a vydělením počtem položek na škále). Navzdory své stručnosti se BFI nevzdává ani obsahového pokrytí, ani dobrých psychometrických vlastností (American Psychological Association, 2023).

Česká verze BFI - 44 a její psychometrické vlastnosti byly zjišťovány ve studii od Hřebíčkové, Jelínka, Blatného, Broma, Burešové, Graf, Mejzlíkové, Vazsonyi, Zábrodské (2016). Ve studii výzkumníci\*ice došli k závěru, že dotazník BFI - 44 při posuzování dospělými respondenty má akceptovatelné psychometrické vlastnosti, reprezentované přiměřenou reliabilitou škál a odpovídající retestovou reliabilitou. Česká verze dotazníku však ještě nebyla oficiálně vydaná.

Pro lepší vykreslení a následné pochopení výsledků jsou zde popsány jednotlivé rysy osobnosti pětifaktorového modelu.

### **1. Otevřenost**

Otevřenost (označovaná také jako otevřenost vůči zkušenostem) klade ze všech pěti osobnostních rysů největší důraz na představivost a vhled. Lidé s vysokou mírou otevřenosti mají tendenci mít široké spektrum zájmů. Jsou zvědaví vůči světu i vůči ostatním lidem, rádi se učí novým věcem a těší se z nových zážitků (Power, R.A.& Pluess, M., 2015)

Lidé s vysokou mírou tohoto osobnostního rysu bývají také dobrodružnější a kreativnější. Naopak lidé s nízkou úrovní tohoto osobnostního rysu jsou často mnohem tradičnější a mohou mít problémy s abstraktním myšlením (Power, R.A.& Pluess, M., 2015).

## **2. Svědomitost**

Mezi osobnostními rysy je svědomitost definována vysokou mírou přemýšlivosti, dobrou kontrolou impulzů a cílevědomým chováním. Vysoce svědomití lidé mají tendenci být organizovaní a dbát na detaily. Plánují dopředu, přemýšlejí o tom, jak jejich chování ovlivňuje ostatní, a dbají na dodržování termínů (Power, R.A.& Pluess, M., 2015).

Někdo, kdo má v tomto základním osobnostním rysu nižší skóre, je méně strukturovaný a méně organizovaný. Tito lidé mohou prokrastinovat, aby věci stihli, a někdy zcela promeškávají termíny (Power, R.A.& Pluess, M., 2015).

## **3. Extraverze**

Extraverze (nebo také extroverze) je osobnostní rys charakterizovaný vzrušivostí, společenskostí, hovorností, asertivitou a vysokou mírou emoční expresivity. Lidé s vysokou extraverzí jsou společenšší a společenské situace je nevyčerpávají (Power, R.A.& Pluess, M., 2015).

## **4. Přívětivost**

Tento osobnostní rys zahrnuje vlastnosti, jako je důvěra, altruismus, laskavost, náklonnost a další prosociální chování. Lidé s vysokou mírou přívětivosti mají tendenci více spolupracovat, zatímco lidé s nízkou mírou tohoto osobnostního rysu mají tendenci více soutěžit a někdy i manipulovat (Power, R.A.& Pluess, M., 2015).

## **5. Neuroticismus**

Neuroticismus je osobnostní rys charakterizovaný smutkem, náladovostí a emoční labilitou. Jedinci s vysokou mírou neuroticismu mají sklon k výkyvům nálad, úzkosti, podrážděnosti a smutku. Osoby s nízkým obsahem tohoto osobnostního rysu bývají stabilnější a emočně odolnější (Power, R.A.& Pluess, M., 2015).

## 6.6 Metody analýzy dat

Dotazníkové šetření v rámci kvantitativní analýzy získaných dat bylo administrováno počítačovou formou. Program Microsoft Excel a program Jamovi byl využit pro práci s daty. Deskriptivní statistika byla uspořádána do Excelových tabulek. V některých případech v datech chyběli odpovědi a data byla z výzkumu vyřazena. Kvůli statistickému zpracování nominálních dat bylo nutné je zakódovat do číselné podoby. Data, která byla takto získána a obsahovala písemná sdělení, se kódovala do tabulek v programu Microsoft Excel pro lepší přehlednost výsledků. Následně byla data zpracována do grafické podoby, k čemuž byl využit sloupcový graf. Krabicový diagram zaznamenal odlehle hodnoty.

Vzhledem k povaze dat byla pro jejich statistické zpracování vybrána regresní analýza. Jako další krok statistické analýzy bylo potřeba zjistit statistickým programem normalitu residuálů, homoskedacitu a multikolinearitu. U každé testované hypotézy jsou uvedené tabulky s výsledky těchto testů.

Pro testování hypotéz byla zvolena hladina významnosti  $\alpha = 0,05$  (5 %) v jednom případě  $\alpha = 0,10$  (10 %).

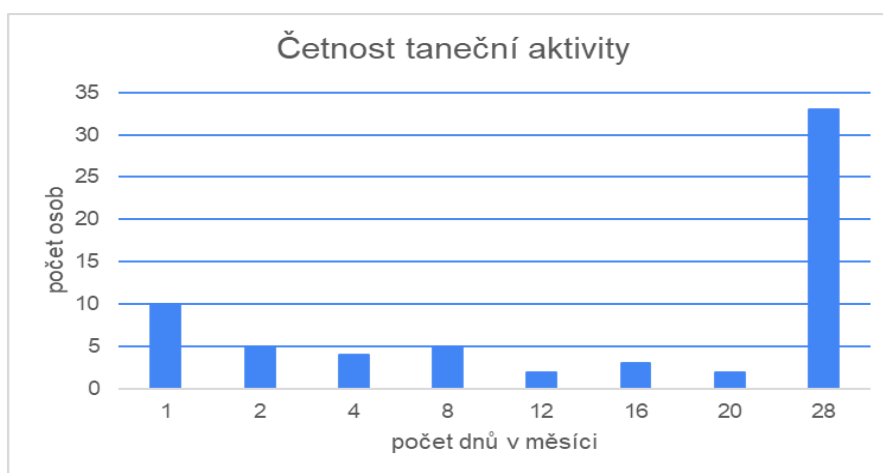
## 7 Výsledky

První část se věnuje jednotlivým výzkumným otázkám, u kterých byla provedena deskripce. Výsledky jsou vysvětleny deskriptivní statistikou s pomocí tabulek četností a grafů. Otázky byli kladené na četnost a délku taneční praxe, vzdělání a na to, zda se cítí být profesionálními tanečníky\*icemi.

Druhá část zpracování výsledků je zaměřena na analýzu dat a testování hypotéz.

### 7.1 Četnost taneční aktivity

Četnost taneční aktivity byla zjišťována podle subjektivní výpovědi. Respondenti\*ky měli za úkol v otázce *“Jak často se věnujete tanci”* zvolit hodnotu od každého dne po 1x za měsíc. Z výsledků v Tabulce X vyplývá, že největší počet respondentů\*ek 33 (51,6 %) vybralo možnost každý den.



**Graf 5** Četnost taneční aktivity ve dnech u respondentů\*ek

Frequencies of Často

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
1	10	15.6 %	15.6 %
2	5	7.8 %	23.4 %
4	4	6.3 %	29.7 %
8	5	7.8 %	37.5 %
12	2	3.1 %	40.6 %
16	3	4.7 %	45.3 %
20	2	3.1 %	48.4 %
28	33	51.6 %	100.0 %

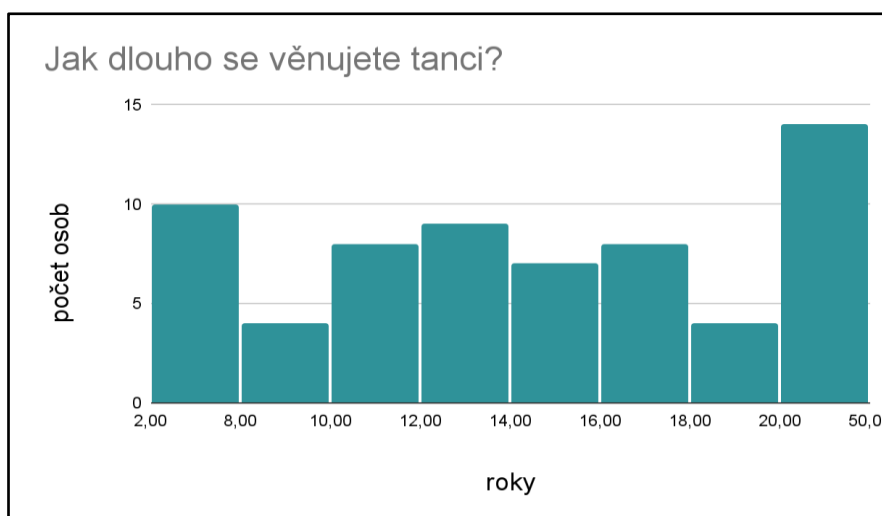
**Tabulka 3** Četnost taneční aktivity ve dnech. Kolonka Levels značí, kolik dní v měsíci člověk stráví tancem

Dále dle četnosti 10 (15,6 %) respondentů\*ek 1x za měsíc, 5 (7,8 %) respondentů\*ek 1x za 14 dní a 5 (7,8 %) respondentů\*ek 2x za týden, 4 (6,3 %) respondenti\*ky 1x za týden, 3 (4,7 %) respondenti\*ky 4x za týden. Nejmenší počet 2 (3,1 %) respondenti 3x za týden a 2 (3,1%) respondenti\*ky 5x za týden.

## 7.2 Délka taneční praxe

Délka taneční praxe byla opět zjišťována subjektivní výpovědí. Respondenti\*ky měli za úkol v otázce “*Jak dlouho se věnujete tanci*” odpovědět

číselnou hodnotou bez volby. Z výsledků v Tabulce X vyplývá, že největší počet respondentů\*ek uvedlo hodnotu více než 20 let praxe má 14 tanečníků \*ic.



**Graf 6** Počet let taneční praxe

2-8 let praxe má 10 respondentů\*ek, 10–12 let praxe (8 respondentů\*ek), 12-14 let praxe (9 respondentů\*ek), 14-16 let praxe (7 respondentů\*ek), 16-18 let praxe (8 respondentů\*ek), 18- 20 let praxe (4 respondentů\*ek) 8–10 let praxe (4 respondentů\*ek). Nejmenší zastoupení měly kategorie s délkou praxe 8-10 4 respondenti\*ky a 18-20 let, do které spadali pouze 4 respondenti\*ky (viz Graf 3). Nejkratší délka praxe byla 2 roky, nejdelší 50 let.

### 7.3 Flow a analýza dat FSS-2

První zkoumanou psychologickou oblastí je míra Flow u tanečníků\*ic, která byla zkoumána pomocí škály Flow State Scale - 2 (FSS- 2, Jacksonová a Eklund, 2002). Dotazník FSS-2 slouží převážně k výzkumným účelům. Dotazník měří 9 dimenzí flow a jako 10 je přidána celková dimenze flow, která propojuje všechny dimenze dohromady.

Z výsledků v Tabulce X vyplývá, že průměrná hodnota v dimenzích flow se pohybovala od 2,95 do 4,16 (na škále 1-5). Prostřední hodnoty se pohybovaly od 3 do 4,25. Nejmenší hodnoty, které tanečníci\*ice ve v tomto dotazníku zaškrtili se pohybovaly mezi 1,50 a 2,87 naopak nejvyšší hodnoty se pohybovaly mezi 3,95 a 5 (vše na škále 1-5).

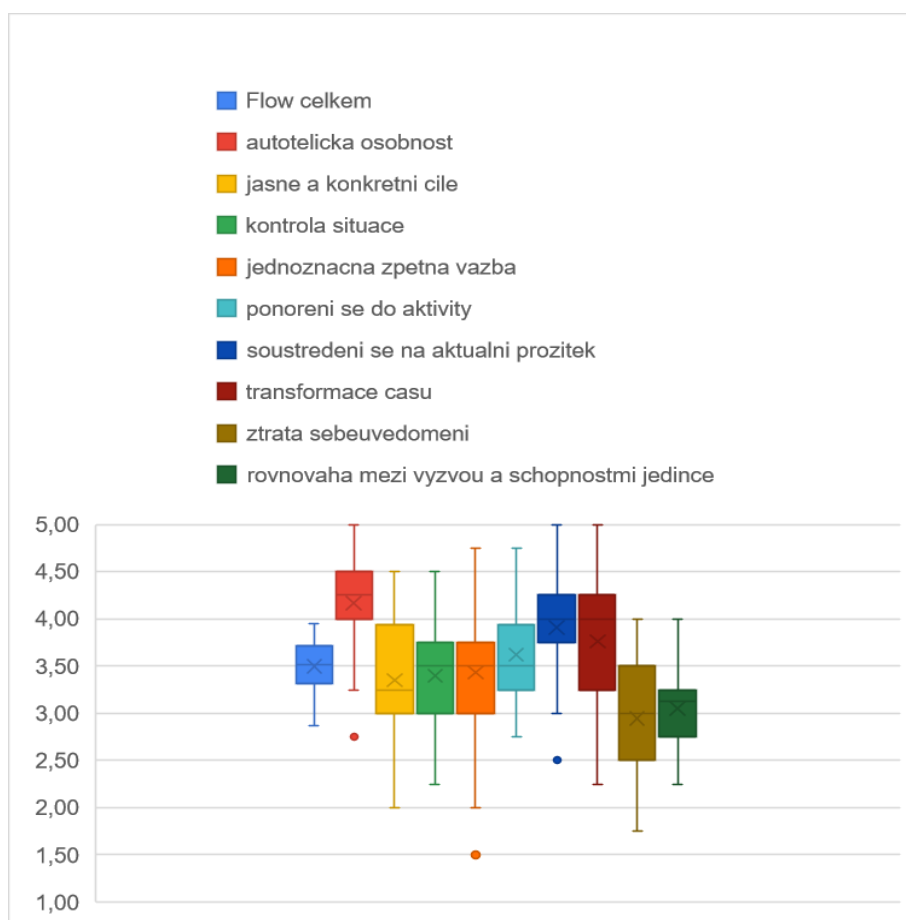
## Descriptives

	Flow celkem	autotelicka osobnost	jasne a konkretni cile	kontrola situace	jednoznacna zpetna vazba
N	64	64	64	64	64
Mean	3.49	4.16	3.35	3.39	3.43
Median	3.51	4.25	3.25	3.50	3.50
Standard deviation	0.267	0.529	0.617	0.552	0.624
Minimum	2.87	2.75	2.00	2.25	1.50
Maximum	3.95	5.00	4.50	4.50	4.75
Shapiro-Wilk W	0.965	0.926	0.965	0.957	0.972
Shapiro-Wilk p	0.067	< .001	0.066	0.026	0.146

## Descriptives

	ponoreni se do aktivity	soustredeni se na aktualni prozitek	transformace casu	ztrata sebevedomeni	rovnovaha mezi vyzvou a schopnostmi jedince
N	64	64	64	64	64
Mean	3.62	3.91	3.76	2.95	3.05
Median	3.50	4.00	4.00	3.00	3.13
Standard deviation	0.467	0.464	0.666	0.528	0.430
Minimum	2.75	2.50	2.25	1.75	2.25
Maximum	4.75	5.00	5.00	4.00	4.00
Shapiro-Wilk W	0.942	0.960	0.944	0.960	0.946
Shapiro-Wilk p	0.005	0.037	0.006	0.036	0.007

**Tabulka 4** Deskriptivní charakteristika výsledků v dotazníku FSS-2



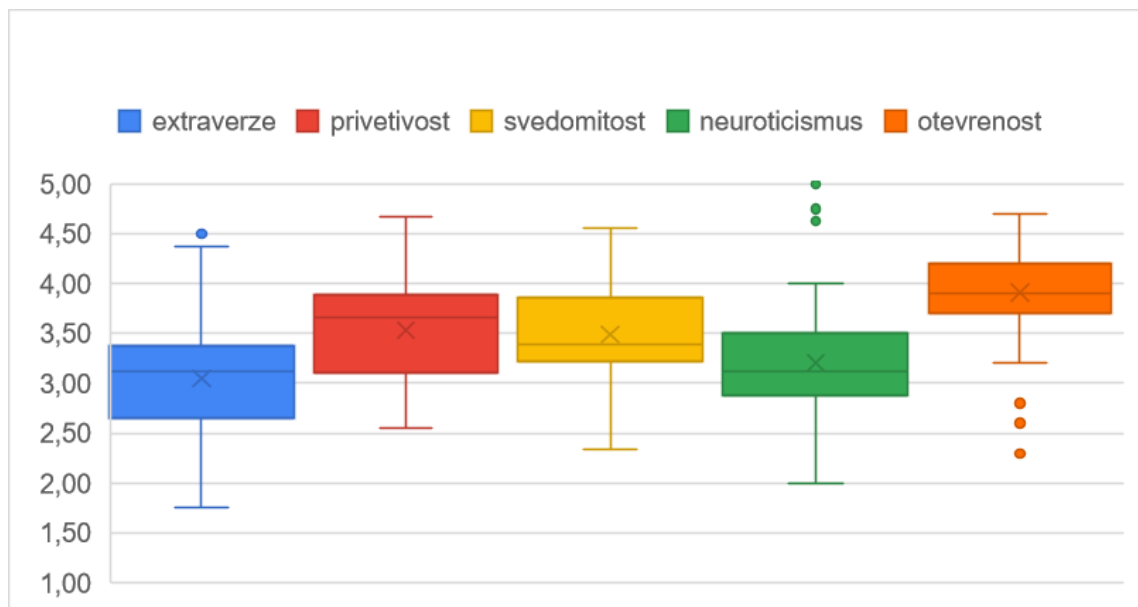
**Graf 7** Průměrné hodnoty dotazníku FSS-2

## 7.4 Osobnost a analýza dat BFI-44

Jako druhou oblast zkoumání u respondentů je osobnostní rozložení podle Big Five Inventory (Big Five Inventory - 44, John, Donahue a Kentle (1991)). Dotazník měří 5 rysů osobnosti. Výsledky dotazníku ukazují, že průměrné hodnoty se pohybovaly od 3,05 do 3,54. Střední hodnota se pohybovala mezi 3.13 a 3,90. Nejmenší hodnoty v jednotlivých rysech se pohybovali od 1,75 do 2,56 a naopak nejvyšší od 4,50 do 5. Vše na škále 1-5.

Descriptives					
	extraverze	privetivost	svedomitost	neuroticismus	otevrenost
N	64	64	64	64	64
Mean	3.05	3.54	3.49	3.21	3.91
Median	3.13	3.67	3.39	3.13	3.90
Standard deviation	0.593	0.488	0.452	0.568	0.463
Minimum	1.75	2.56	2.33	2.00	2.30
Maximum	4.50	4.67	4.56	5.00	4.70
Shapiro-Wilk W	0.984	0.975	0.981	0.952	0.933
Shapiro-Wilk p	0.564	0.211	0.425	0.014	0.002

**Tabulka 5** Deskriptivní charakteristika výsledků v dotazníku BFI-44



**Graf 8** Průměrné hodnoty dotazníku BFI-44



## 7.5 Odpověď na výzkumné otázky a testování hypotéz

### 7.5.1 Výzkumná otázka č. 1

Hlavním z cílů výzkumné práce bylo prozkoumat souvislosti v jednotlivých dimenzích flow a rysů osobnosti u tanečnic. Pro tento cíl byla vytvořena výzkumná otázka:

VO1: Jaká je souvislost mezi mírou prožívání flow při současném tanci a rysy osobností tanečnic?

Hypotéza č. 1a **Flow celkem**

**H0: celkové flow a určené koeficienty netvoří statisticky významný vztah.**

**H1: celkové flow a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

První hypotéza zkoumala, zda existuje statisticky významný vztah mezi celkovou flow a jednotlivými proměnnými jako jsou charakteristiky tanečnic a rysy osobnosti pětifaktorového modelu. Pro ověření statisticky významného vztahu byla použita regresní analýza.

Model Fit Measures				
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0.513	0.263	0.107	0.227

**Tabulka 6** Míra vhodnosti modelu. R= reálné číslo. R<sup>2</sup>= množina reálných čísel. Adjusted R<sup>2</sup>= upravený R kvadrát. RMSE= Root mean square error neboli střední kvadratická chyba.

Model Coefficients - Flow celkem

Predictor	Estimate	SE	95% Confidence Interval		t	p
			Lower	Upper		
Intercept	2.06026	0.52705	1.00266	3.1179	3.909	< .001
Gender	0.10071	0.09483	-0.08958	0.2910	1.062	0.293
Věk	0.00148	0.00529	-0.00913	0.0121	0.280	0.780
Vzdělání	-0.02904	0.03406	-0.09739	0.0393	-0.853	0.398
Profesionál	0.05423	0.08308	-0.11249	0.2209	0.653	0.517
Jak dlouho se věnujete tanci?	0.00758	0.00392	-2.97e-4	0.0154	1.931	0.059
Často	0.00258	0.00396	-0.00537	0.0105	0.652	0.518
extraverze	0.09969	0.06214	-0.02501	0.2244	1.604	0.115
privetivost	-0.01236	0.07925	-0.17138	0.1467	-0.156	0.877
svedomitost	0.04661	0.07832	-0.11054	0.2038	0.595	0.554
neuroticismus	0.03071	0.06149	-0.09268	0.1541	0.499	0.620
otevřenost	0.16823	0.08231	0.00308	0.3334	2.044	0.046

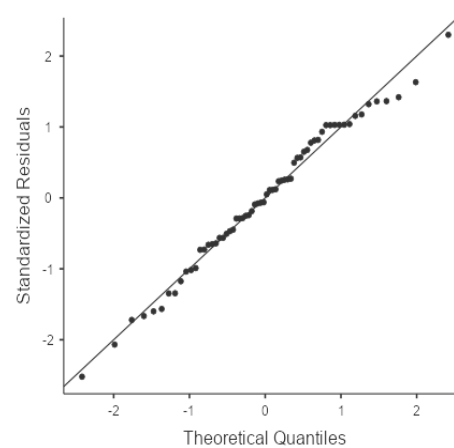
### Tabulka 7 Výsledky testování regresní analýzy

Z výsledků statistické analýzy je patrné, že hypotézu o statistické významnosti vztahu přijímáme na hladině  $\alpha = 5\%$  v případě proměnné **otevřenost**. Na základě výsledků můžeme nulovou **hypotézu č.1a zamítnout**. Celkové flow tvoří statisticky významný vztah s rysem osobnosti otevřenost.

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Gender	1.29	0.775
Věk	2.57	0.389
Vzdělání	2.38	0.421
Profesionál	1.74	0.574
Jak dlouho se věnujete tanci?	1.43	0.701
Často	2.18	0.459
extraverze	1.35	0.743
privetivost	1.49	0.672
svedomitost	1.24	0.805
neuroticismus	1.21	0.825
otevřenost	1.44	0.692

Q-Q Plot



Tabulka 8 Testování multikolinearity

Graf 9 Posouzení rozložení dat

# Autotelická osobnost

Hypotéza č. 1b

**H0: Dimenze autotelická osobnost a určené koeficienty netvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze autotelická osobnost a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Druhá hypotéza zkoumala, zda existuje statisticky významný vztah mezi dimenzí flow autotelická osobnost a jednotlivými proměnnými jako jsou charakteristiky tanečnic a rysy osobnosti pětifaktorového modelu. Pro ověření statisticky významného vztahu byla použita regresní analýza.

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0.672	0.452	0.336	0.389

**Tabulka 9** Míra vhodnosti modelu. *R*= reálné číslo. *R*<sup>2</sup>= množina reálných čísel. *Adjusted R*<sup>2</sup>= upravený *R* kvadrát. *RMSE*= Root mean square error neboli střední kvadratická chyba.

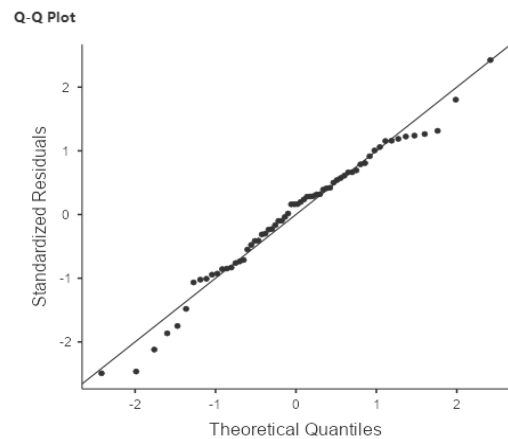
Model Coefficients - autotelická osobnost

Predictor	Estimate	SE	95% Confidence Interval		t	p
			Lower	Upper		
Intercept	2.75654	0.90239	0.94576	4.5673	3.0547	0.004
Gender	0.32439	0.16236	-0.00141	0.6502	1.9980	0.051
Věk	0.01655	0.00906	-0.00163	0.0347	1.8270	0.073
Vzdělání	0.02068	0.05832	-0.09635	0.1377	0.3545	0.724
Profesionál	-0.13872	0.14225	-0.42417	0.1467	-0.9752	0.334
Jak dlouho se věnujete tanci?	2.61e-4	0.00672	-0.01322	0.0137	0.0389	0.969
Často	0.00666	0.00678	-0.00695	0.0203	0.9820	0.331
extraverze	0.13692	0.10640	-0.07658	0.3504	1.2869	0.204
privetivost	-0.23062	0.13568	-0.50288	0.0416	-1.6997	0.095
svedomitost	-0.12371	0.13409	-0.39278	0.1454	-0.9226	0.360
neuroticismus	-0.13723	0.10528	-0.34848	0.0740	-1.3035	0.198
otevřenost	0.47540	0.14092	0.19262	0.7582	3.3735	0.001

**Tabulka 10** Výsledky testování regresní analýzy

Z výsledků statistické analýzy je patrné, že hypotézu o statisticky významnosti vztahu přijímáme na hladině  $\alpha = 5\%$  v případě proměnné otevřenost. Na základě výsledků můžeme nulovou **hypotézu č.1b zamítnout**. Dimenze flow autotelická osobnost tvoří statisticky významný vztah s rysem osobnosti otevřenost.

Collinearity Statistics		
	VIF	Tolerance
Gender	1.29	0.775
Věk	2.57	0.389
Vzdělání	2.38	0.421
Profesionál	1.74	0.574
Jak dlouho se věnujete tanci?	1.43	0.701
Často	2.18	0.459
extraverze	1.35	0.743
privetivost	1.49	0.672
svedomitost	1.24	0.805
neuroticismus	1.21	0.825
otevřenost	1.44	0.692



**Tabulka 11** Testování multikolinearity

**Graf 10** Posouzení rozložení dat

## Jasně a konkrétní cíle

Hypotéza č. 1c

**H0: Dimenze jasně a konkrétní cíle a určené koeficienty netvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze jasně a konkrétní cíle a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Třetí hypotéza zkoumala, zda existuje statisticky významný vztah mezi dimenzí flow jasně a konkrétní cíle a jednotlivými proměnnými jako jsou charakteristiky tanečníků\*ic a rysy osobnosti pětifaktorového modelu. Pro ověření statisticky významného vztahu byla použita regresní analýza.

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0.691	0.477	0.366	0.442

**Tabulka 12** Míra vhodnosti modelu. R= reálné číslo. R<sup>2</sup>= množina reálných čísel. Adjusted R<sup>2</sup>= upravený R kvadrát. RMSE= Root mean square error neboli střední kvadratická chyba.

Model Coefficients - jasne a konkretni cíle

Predictor	Estimate	SE	95% Confidence Interval		t	p
			Lower	Upper		
Intercept	0.91637	1.02721	-1.14487	2.9776	0.892	0.376
Gender	-0.02230	0.18482	-0.39316	0.3486	-0.121	0.904
Věk	0.00632	0.01031	-0.01437	0.0270	0.613	0.543
Vzdělání	-0.03397	0.06639	-0.16718	0.0992	-0.512	0.611
Profesionál	0.35123	0.16192	0.02631	0.6762	2.169	0.035
Jak dlouho se věnujete tanci?	0.02726	0.00765	0.01191	0.0426	3.565	< .001
Často	0.00809	0.00772	-0.00740	0.0236	1.048	0.300
extraverze	0.42947	0.12111	0.18644	0.6725	3.546	< .001
privetivost	0.04486	0.15445	-0.26507	0.3548	0.290	0.773
svedomitost	0.10975	0.15264	-0.19653	0.4160	0.719	0.475
neuroticismus	0.03072	0.11984	-0.20975	0.2712	0.256	0.799
otevrenost	-0.08760	0.16041	-0.40949	0.2343	-0.546	0.587

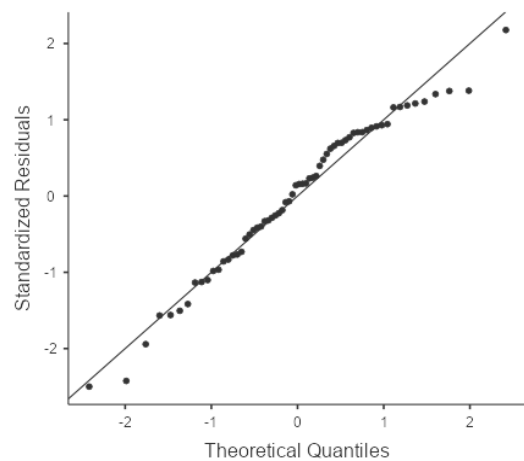
**Tabulka 13** Výsledky testování regresní analýzy

Z výsledků statistické analýzy je patrné, že hypotézu o statisticky významnosti vztahu přijímáme na hladině  $\alpha = 5\%$  v případě proměnné profesionalita, délka taneční praxe a extraverze. Na základě výsledků můžeme nulovou **hypotézu č.1c zamítnout**. Dimenze flow jasné a konkrétní cíle tvoří statisticky významný vztah s proměnnou profesionalita, délkou taneční praxe a rysem osobnosti extraverze.

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Gender	1.29	0.775
Věk	2.57	0.389
Vzdělání	2.38	0.421
Profesionál	1.74	0.574
Jak dlouho se věnujete tanci?	1.43	0.701
Často	2.18	0.459
extraverze	1.35	0.743
privetivost	1.49	0.672
svedomitost	1.24	0.805
neuroticismus	1.21	0.825
otevrenost	1.44	0.692

Q-Q Plot

**Tabulka 14** Testování multikolinearity    **Graf 11** Posouzení rozložení dat

## Kontrola situace

Hypotéza č. 1d

**H0: Dimenze kontrola situace a určené koeficienty netvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze kontrola situace a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Čtvrtá hypotéza zkoumala, zda existuje statisticky významný vztah mezi dimenzí flow jasné a konkrétní cíle a jednotlivými proměnnými jako jsou charakteristiky tanečnic a rysy osobnosti pětifaktorového modelu. Pro ověření statisticky významného vztahu byla použita regresní analýza.

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0.627	0.393	0.264	0.427

**Tabulka 15** Míra vhodnosti modelu. R= reálné číslo. R<sup>2</sup>= množina reálných čísel. Adjusted R<sup>2</sup>= upravený R kvadrát. RMSE= Root mean square error neboli střední kvadratická chyba.

Model Coefficients - kontrola situace

Predictor	Estimate	SE	95% Confidence Interval		t	p
			Lower	Upper		
Intercept	1.60775	0.99145	-0.38173	3.5972	1.622	0.111
Gender	-0.11402	0.17838	-0.47197	0.2439	-0.639	0.526
Věk	-0.00623	0.00995	-0.02620	0.0137	-0.626	0.534
Vzdělání	-0.06465	0.06407	-0.19322	0.0639	-1.009	0.318
Profesionál	0.30426	0.15629	-0.00935	0.6179	1.947	0.057
Jak dlouho se věnujete tanci?	0.01973	0.00738	0.00492	0.0345	2.674	0.010
Často	-0.00355	0.00745	-0.01850	0.0114	-0.477	0.636
extraverze	0.17649	0.11690	-0.05808	0.4111	1.510	0.137
privetivost	0.02429	0.14907	-0.27484	0.3234	0.163	0.871
svedomitost	0.31242	0.14732	0.01680	0.6080	2.121	0.039
neuroticismus	-0.17003	0.11567	-0.40214	0.0621	-1.470	0.148
otevrenost	0.15860	0.15483	-0.15208	0.4693	1.024	0.310

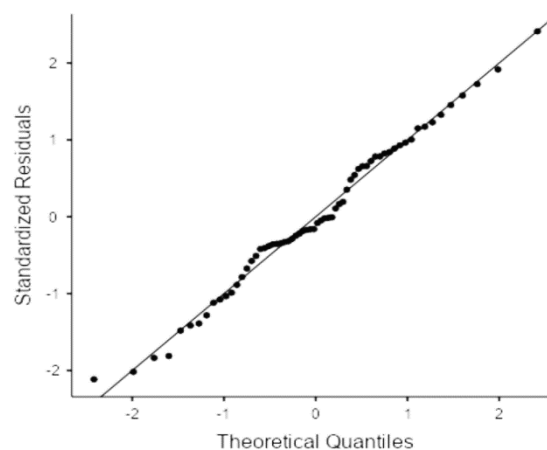
**Tabulka 16** Výsledky testování regresní analýzy

Z výsledků statistické analýzy je patrné, že hypotézu o statistické významnosti vztahu přijímáme na hladině  $\alpha = 5\%$  v případě proměnné délka taneční praxe a svědomitost. Na základě výsledků můžeme nulovou **hypotézu č.1d zamítnout**. Dimenze flow kontrola situace tvoří statisticky významný vztah s proměnnou dél taneční praxe a rysem osobnosti svědomitost.

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Gender	1.29	0.775
Věk	2.57	0.389
Vzdělání	2.38	0.421
Profesionál	1.74	0.574
Jak dlouho se věnujete tanci?	1.43	0.701
Často	2.18	0.459
extraverze	1.35	0.743
privetivost	1.49	0.672
svedomitost	1.24	0.805
neuroticismus	1.21	0.825
otevrenost	1.44	0.692

Q-Q Plot



**Tabulka 17** Testování multikolinearity

**Graf 12** Posouzení rozložení dat

# Jednoznačná zpětná vazba

Hypotéza č. 1e

**H0: Dimenze jednoznačná zpětná vazba a určené koeficienty netvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze jednoznačná zpětná vazba a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Pátá hypotéza zkoumala, zda existuje statisticky významný vztah mezi dimenzí flow jednoznačná zpětná vazba a jednotlivými proměnnými jako jsou charakteristiky tanečnic a rysy osobnosti pětifaktorového modelu. Pro ověření statisticky významného vztahu byla použita regresní analýza.

Model Fit Measures				
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0.614	0.377	0.245	0.489

**Tabulka 18** Míra vhodnosti modelu. R= reálné číslo. R<sup>2</sup>= množina reálných čísel. Adjusted R<sup>2</sup>= upravený R kvadrát. RMSE= Root mean square error neboli střední kvadratická chyba.

Model Coefficients - jednoznacna zpetna vazba

Predictor	Estimate	SE	95% Confidence Interval		t	p
			Lower	Upper		
Intercept	0.45336	1.13430	-1.82277	2.7295	0.400	0.691
Gender	0.22331	0.20408	-0.18622	0.6328	1.094	0.279
Věk	-0.00578	0.01139	-0.02863	0.0171	-0.508	0.614
Vzdělání	-0.02792	0.07331	-0.17502	0.1192	-0.381	0.705
Profesionál	0.32478	0.17880	-0.03402	0.6836	1.816	0.075
Jak dlouho se věnujete tanci?	0.01979	0.00844	0.00285	0.0367	2.344	0.023
Často	0.00275	0.00852	-0.01435	0.0198	0.322	0.749
extraverze	0.17464	0.13374	-0.09372	0.4430	1.306	0.197
privetivost	0.17448	0.17055	-0.16775	0.5167	1.023	0.311
svedomitost	0.03209	0.16855	-0.30613	0.3703	0.190	0.850
neuroticismus	-0.05038	0.13233	-0.31592	0.2152	-0.381	0.705
otevrenost	0.35679	0.17714	0.00134	0.7122	2.014	0.049

**Tabulka 19** Výsledky testování regresní analýzy

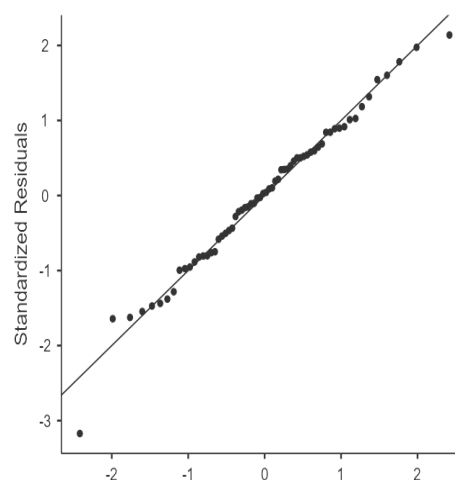


Z výsledků statistické analýzy je patrné, že hypotézu o statistické významnosti vztahu přijímáme na hladině  $\alpha = 5\%$  v případě proměnné délka taneční praxe a otevřenost. Na základě výsledků můžeme nulovou **hypotézu č.1e zamítnout**. Dimenze flow **jednoznačná zpětná vazba** tvoří statisticky významný vztah s proměnnou **délka taneční praxe** a rysem osobnosti **otevřenost**.

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
extraverze	1.35	0.743
privetivost	1.49	0.672
svedomitost	1.24	0.805
neuroticismus	1.21	0.825
otevrenost	1.44	0.692
Gender	1.29	0.775
Věk	2.57	0.389
Vzdělání	2.38	0.421
Profesionál	1.74	0.574
Jak dlouho se věnujete tanci?	1.43	0.701
Často	2.18	0.459

Q-Q Plot



**Tabulka 20** Testování multikolinearity

**Graf 13** Posouzení rozložení dat

## Ponoření se do aktivity

Hypotéza č. 1f

**H0: Dimenze ponoření se do aktivity a určené koeficienty netvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze ponoření se do aktivity a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Šestá hypotéza zkoumala, zda existuje statisticky významný vztah mezi dimenzí flow Ponoření se do aktivity a jednotlivými proměnnými jako jsou charakteristiky tanečnic a rysy osobnosti pětifaktorového modelu. Pro ověření statisticky významného vztahu byla použita regresní analýza.

Model Fit Measures				
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0.500	0.250	0.0919	0.401

**Tabulka 21** Míra vhodnosti modelu. R= reálné číslo. R<sup>2</sup>= množina reálných čísel. Adjusted R<sup>2</sup>= upravený R kvadrát. RMSE= Root mean square error neboli střední kvadratická chyba.

Model Coefficients - ponoreni se do aktivity

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	2.39395	0.93141	2.5702	0.013
Gender	0.25504	0.16758	1.5219	0.134
Věk	0.00683	0.00935	0.7301	0.469
Vzdělání	-0.02707	0.06019	-0.4498	0.655
Profesionál	-0.13094	0.14682	-0.8918	0.377
Jak dlouho se věnujete tanci?	0.00483	0.00693	0.6968	0.489
Často	0.00619	0.00700	0.8850	0.380
extraverze	-0.03442	0.10982	-0.3134	0.755
privetivost	-0.12582	0.14005	-0.8984	0.373
svedomitost	-0.01343	0.13840	-0.0970	0.923
neuroticismus	-0.10525	0.10866	-0.9686	0.337
otevřenost	0.43372	0.14545	2.9819	0.004

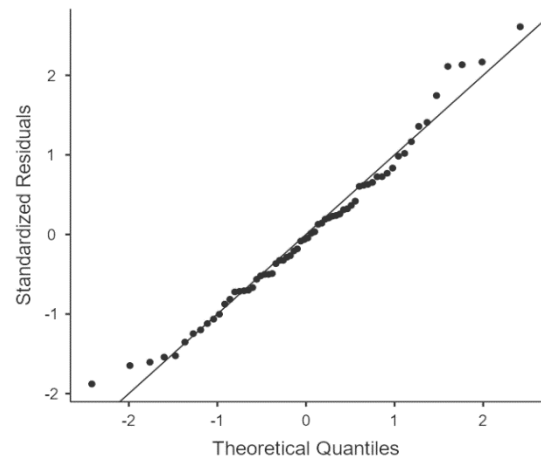
**Tabulka 22** Výsledky testování regresní analýzy

Z výsledků statistické analýzy je patrné, že hypotézu o statistické významnosti vztahu přijímáme na hladině  $\alpha = 5\%$  v případě proměnné otevřenost. Na základě výsledků můžeme nulovou **hypotézu č.1f zamítnout**. Dimenze flow **ponoření se do aktivity** tvoří statisticky významný vztah s rysem osobnosti **otevřenost**.

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Gender	1.29	0.775
Věk	2.57	0.389
Vzdělání	2.38	0.421
Profesionál	1.74	0.574
Jak dlouho se věnujete tanci?	1.43	0.701
Často	2.18	0.459
extraverze	1.35	0.743
privetivost	1.49	0.672
svedomitost	1.24	0.805
neuroticismus	1.21	0.825
otevrenost	1.44	0.692

Q-Q Plot

**Tabulka 23** Testování multikolinearity**Graf 14** Posouzení rozložení dat

## Soustředění se na aktuální prožitek

Hypotéza č. 1g

**H0: Dimenze soustředění se na aktuální prožitek a určené koeficienty netvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze soustředění se na aktuální prožitek a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Sedmá hypotéza zkoumala, zda existuje statisticky významný vztah mezi dimenzí flow soustředění se na aktuální prožitek a jednotlivými proměnnými jako jsou charakteristiky tanečnicků\*ic a rysy osobnosti pětifaktorového modelu. Pro ověření statisticky významného vztahu byla použita regresní analýza.

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0.498	0.248	0.0884	0.399

**Tabulka 24** Míra vhodnosti modelu. R= reálné číslo. R<sup>2</sup>= množina reálných čísel. Adjusted R<sup>2</sup>= upravený R kvadrát. RMSE= Root mean square error neboli střední kvadratická chyba.

Model Coefficients - soustředění se na aktuální prožitek

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	2.39413	0.92637	2.5844	0.013
Gender	-0.12899	0.16667	-0.7739	0.442
Věk	0.00212	0.00930	0.2280	0.821
Vzdělání	-0.02968	0.05987	-0.4957	0.622
Profesionál	0.05742	0.14603	0.3932	0.696
Jak dlouho se věnujete tanci?	0.00633	0.00690	0.9179	0.363
Často	0.00948	0.00696	1.3617	0.179
extraverze	-0.02593	0.10922	-0.2374	0.813
privetivost	0.17850	0.13929	1.2815	0.206
svedomitost	0.18702	0.13765	1.3587	0.180
neuroticismus	-0.00568	0.10807	-0.0526	0.958
otevrenost	0.03764	0.14466	0.2602	0.796

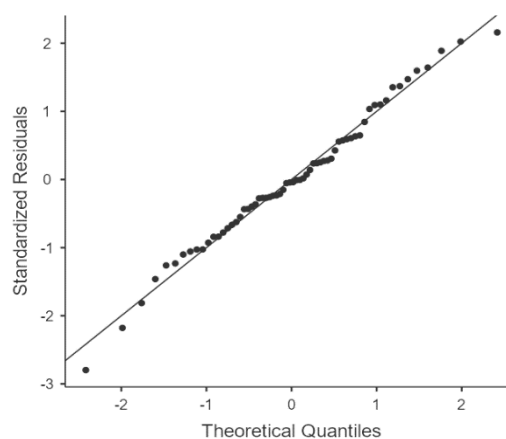
**Tabulka 25** Výsledky testování regresní analýzy

Z výsledků statistické analýzy je patrné, že hypotézu o statistické významnosti vztahu zamítáme na hladině  $\alpha = 5\%$  v případě žádné proměnné. Na základě výsledků můžeme nulovou **hypotézu č.1g přijmout**. Dimenze flow **soustředění se na aktuální prožitek** netvoří statisticky významný vztah v žádné z testovaných proměnných.

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Gender	1.29	0.775
Věk	2.57	0.389
Vzdělání	2.38	0.421
Profesionál	1.74	0.574
Jak dlouho se věnujete tanci?	1.43	0.701
Často	2.18	0.459
extraverze	1.35	0.743
privetivost	1.49	0.672
svedomitost	1.24	0.805
neuroticismus	1.21	0.825
otevrenost	1.44	0.692

Q-Q Plot



**Tabulka 26** Testování multikolinearity

**Graf 15** Posouzení rozložení dat

## Transformace času

Hypotéza č. 1h

**H0: Dimenze transformace času a určené koeficienty netvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze transformace času a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Osmá hypotéza zkoumala, zda existuje statisticky významný vztah mezi dimenzí flow transformace času a jednotlivými proměnnými jako jsou charakteristiky tanečnic a rysy osobnosti pětifaktorového modelu. Pro ověření statisticky významného vztahu byla použita regresní analýza.

Model Fit Measures				
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0.460	0.211	0.0445	0.587

**Tabulka 27** Míra vhodnosti modelu. R= reálné číslo. R<sup>2</sup>= množina reálných čísel. Adjusted R<sup>2</sup>= upravený R kvadrát. RMSE= Root mean square error neboli střední kvadratická chyba.

Model Coefficients - transformace času

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	1.51134	1.3618	1.110	0.272
Gender	0.38132	0.2450	1.556	0.126
Věk	0.00633	0.0137	0.463	0.645
Vzdělání	-0.03936	0.0880	-0.447	0.657
Profesionál	-0.27032	0.2147	-1.259	0.214
Jak dlouho se věnujete tanci?	-0.00160	0.0101	-0.158	0.875
Často	0.00836	0.0102	0.817	0.417
extraverze	0.14588	0.1606	0.909	0.368
privetivost	-0.13648	0.2048	-0.667	0.508
svedomitost	-0.03078	0.2024	-0.152	0.880
neuroticismus	0.37953	0.1589	2.389	0.021
otevřenost	0.19971	0.2127	0.939	0.352

**Tabulka 28** Výsledky testování regresní analýzy

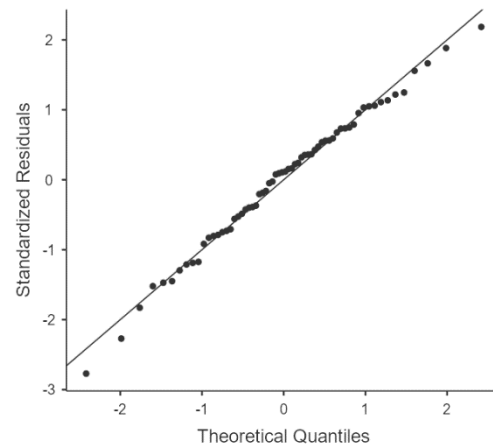
Z výsledků statistické analýzy je patrné, že hypotézu o statistické významnosti vztahu přijímáme na hladině  $\alpha = 5\%$  v případě proměnné neuroticismus. Na základě výsledků můžeme nulovou **hypotézu č.1h zamítnout**. Dimenze flow

**transformace času** tvoří statisticky významný vztah v případě osobnostního rysu **neuroticismus**.

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Gender	1.29	0.775
Věk	2.57	0.389
Vzdělání	2.38	0.421
Profesionál	1.74	0.574
Jak dlouho se věnujete tanci?	1.43	0.701
Často	2.18	0.459
extraverze	1.35	0.743
privetivost	1.49	0.672
svedomitost	1.24	0.805
neuroticismus	1.21	0.825
otevrenost	1.44	0.692

Q-Q Plot



**Tabulka 29** Testování multikolinearity

**Graf 16** Posouzení rozložení dat

## Ztráta sebeuvědomění

Hypotéza č. 1i

**H0: Dimenze ztráta sebeuvědomění a určené koeficienty netvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze ztráta sebeuvědomění a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Devátá hypotéza zkoumala, zda existuje statisticky významný vztah mezi dimenzí flow ztráta sebeuvědomění a jednotlivými proměnnými jako jsou charakteristiky tanečnic a rysy osobnosti pětifaktorového modelu. Pro ověření statisticky významného vztahu byla použita regresní analýza.

Model Fit Measures				
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0.522	0.272	0.118	0.447

**Tabulka 30** Míra vhodnosti modelu. R= reálné číslo. R<sup>2</sup>= množina reálných čísel. Adjusted R<sup>2</sup>= upravený R kvadrát. RMSE= Root mean square error neboli střední kvadratická chyba.

Model Coefficients - ztrata sebeuvedomeni

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	2.99137	1.03725	2.884	0.006
Gender	-0.16289	0.18662	-0.873	0.387
Věk	-0.00714	0.01041	-0.686	0.496
Vzdělání	-0.06291	0.06703	-0.938	0.352
Profesionál	0.03873	0.16351	0.237	0.814
Jak dlouho se věnujete tanci?	-0.00561	0.00772	-0.727	0.471
Často	-0.01086	0.00779	-1.393	0.170
extraverze	-0.08213	0.12230	-0.672	0.505
privetivost	0.06265	0.15596	0.402	0.690
svedomitost	-0.02640	0.15413	-0.171	0.865
neuroticismus	0.30000	0.12101	2.479	0.016
otevrenost	-0.04403	0.16198	-0.272	0.787

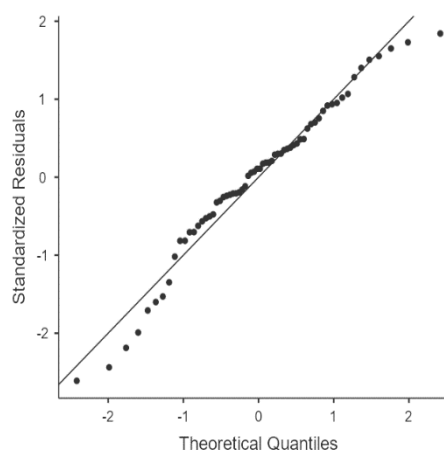
**Tabulka 31** Výsledky testování regresní analýzy

Z výsledků statistické analýzy je patrné, že hypotézu o statistické významnosti vztahu přijímáme na hladině  $\alpha = 5\%$  v případě proměnné neuroticismus. Na základě výsledků můžeme nulovou **hypotézu č.1i zamítnout**. Dimenze flow **ztráta sebeuvědomění** tvoří statisticky významný vztah v případě osobnostního rysu **neuroticismus**.

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Gender	1.29	0.775
Věk	2.57	0.389
Vzdělání	2.38	0.421
Profesionál	1.74	0.574
Jak dlouho se věnujete tanci?	1.43	0.701
Často	2.18	0.459
extraverze	1.35	0.743
privetivost	1.49	0.672
svedomitost	1.24	0.805
neuroticismus	1.21	0.825
otevrenost	1.44	0.692

Q-Q Plot

**Tabulka 32** Testování multikolinearity    **Graf 17** Posouzení rozložení dat

## Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince

Hypotéza č. 1j

**H0: Dimenze rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince a určené koeficienty netvoří statisticky významný vztah.**

**H1: Dimenze rovnováha mezi výzvou a schopnostmi a určené koeficienty tvoří statisticky významný vztah.**

Desátá hypotéza zkoumala, zda existuje statisticky významný vztah mezi dimenzí flow rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince a jednotlivými proměnnými jako jsou charakteristiky tanečnic a rysy osobnosti pětifaktorového modelu. Pro ověření statisticky významného vztahu byla použita regresní analýza.

Model Fit Measures

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
1	0.415	0.172	-0.00268	0.388

**Tabulka 33** Míra vhodnosti modelu. R= reálné číslo. R<sup>2</sup>= množina reálných čísel. Adjusted R<sup>2</sup>= upravený R kvadrát. RMSE= Root mean square error neboli střední kvadratická chyba.



Model Coefficients - rovnováha mezi vyzvou a schopnostmi jedince

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	2.31015	0.90092	2.564	0.013
Gender	0.09663	0.16209	0.596	0.554
Věk	-0.01015	0.00905	-1.122	0.267
Vzdělání	0.03315	0.05822	0.569	0.572
Profesionál	0.01818	0.14202	0.128	0.899
Jak dlouho se věnujete tanci?	-0.00122	0.00671	-0.182	0.856
Často	-0.00985	0.00677	-1.456	0.152
extraverze	-0.01698	0.10622	-0.160	0.874
privetivost	0.12817	0.13546	0.946	0.348
svedomitost	0.02424	0.13387	0.181	0.857
neuroticismus	0.15907	0.10510	1.513	0.136
otevrenost	0.01469	0.14069	0.104	0.917

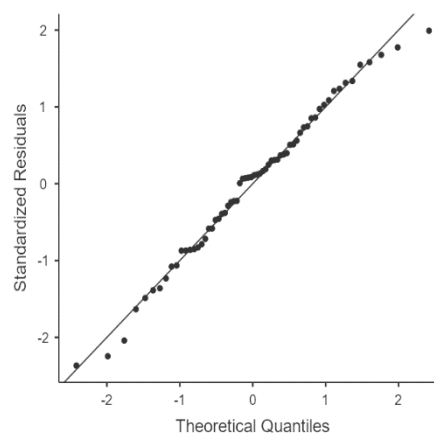
**Tabulka 34** Výsledky testování regresní analýzy

Z výsledků statistické analýzy je patrné, že hypotézu o statistické významnosti vztahu zamítáme na hladině  $\alpha = 5\%$  v případě žádné proměnné. Na základě výsledků můžeme nulovou **hypotézu č.1j přijmout**. Dimenze flow **rovnováha mezi vyzvou a schopnostmi jedince** netvoří statisticky významný vztah v případě žádné proměnné.

Collinearity Statistics

	VIF	Tolerance
Gender	1.29	0.775
Věk	2.57	0.389
Vzdělání	2.38	0.421
Profesionál	1.74	0.574
Jak dlouho se věnujete tanci?	1.43	0.701
Často	2.18	0.459
extraverze	1.35	0.743
privetivost	1.49	0.672
svedomitost	1.24	0.805
neuroticismus	1.21	0.825
otevrenost	1.44	0.692

Q-Q Plot

**Tabulka 35** Testování multikolinearity**Graf 18** Posouzení rozložení dat

### 7.5.2 Výzkumná otázka č. 2

Dalším cílem výzkumné práce bylo prozkoumat souvislosti v jednotlivých dimenzích flow a délkou taneční kariéry u tanečnicků\*ic. Pro tento cíl byla vytvořena výzkumná otázka:

VO2: Jaký je vztah mezi délkou taneční kariéry a mírou prožívání flow?

Hypotéza č. 2

H0: S delší dobou kariéry se nezvyšuje celková flow ani jednotlivé dimenze.

HA: S delší dobou kariéry se zvyšuje celková flow nebo jednotlivé dimenze.

Hypotéza zkoumala, zda existuje statisticky významný vztah mezi délkou taneční praxe a jednotlivými dimenzemi flow. Pro ověření statisticky významného vztahu byla použita regresní analýza.

Model Coefficients - Jak dlouho se věnujete tanci?

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	4.475	16.36	0.2736	0.785
Flow celkem	-0.610	36.36	-0.0168	0.987
autotelická osobnost	1.437	5.13	0.2803	0.780
jasné a konkrétní cíle	7.375	4.70	1.5688	0.123
kontrola situace	1.542	5.10	0.3021	0.764
jednoznačná zpětná vazba	0.596	4.57	0.1306	0.897
ponoreni se do aktivity	-0.591	5.33	-0.1110	0.912
soustředeni se na aktuální prožitky	-1.689	4.62	-0.3654	0.716
transformace času	-0.126	4.10	-0.0308	0.976
ztrata sebeuvědomění	-1.312	5.08	-0.2583	0.797
rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince	-3.871	4.33	-0.8936	0.376

**Tabulka 36** Výsledky testování regresní analýzy

Z výsledků statistické analýzy je patrné, že hypotézu o statistické významnosti vztahu zamítáme na hladině  $\alpha = 5\%$  v případě všech proměnných.

Na základě výsledků můžeme nulovou hypotézu č.1a přijmout. Délka taneční praxe netvoří statisticky významný vztah s žádnou z dimenzí flow.

## 8 Diskuze

Tato kapitola je věnována limitům a rizikům, které se v průběhu výzkumu vyskytly. Je důležité upozornit na slabá místa tohoto výzkumu, která ale mohou posloužit dalším výzkumným studiím. Dále je tato kapitola věnována interpretaci jednotlivých výsledků a srovnání s výslednými cíli a dalšími podobnými studii. Závěrečná diskuze se zabývá hlavním přínosem diplomové práce a možnostmi další výzkumné práce.

### 8. 1 Limity a rizika výzkumné práce

Hned na začátku výzkumu se vyskytl problém s malou návratností dotazníků, který se také podepsal na menší velikosti vzorku. Některé instituce na prosbu o přeoslání pedagogickému sboru a studujícím vůbec nereagovali. I přes krátkou časovou dotaci (cca 25 minut) na vyplnění dotazníku se mohl vyskytnout problém s vyplněním bez peněžní odměny. Na druhou stranu je možné, že i 25 minut může působit jako hodně času, který respondent\*ka stráví nad vyplněním bez odezvy. Návratnost dotazníku ovšem nebyla tak malá, aby zkreslila výsledky.

Složení výzkumného souboru z genderového hlediska bylo možným limitujícím faktorem pro případné zkreslení výsledků. Na poli současného tance můžeme vidět nerovné rozložení z hlediska genderu, ve prospěch žen, což se ukázalo i v tomto výzkumu. Mohlo tedy dojít ke zkreslení výsledků v mezigenderovém srovnání rozdílů. Z tohoto důvodu se genderové srovnání práce ani nevěnuje.

Určité zkreslení mohlo nastat i z důvodu dotazníkové online formy sběru dat. Respondenti\*ky vyplňovali dotazník ve svém přirozeném prostředí a mohla se u nich snížit testová anxiety, takže odpovědi by mohly vypovídat o realitě, a tím také zajistil anonymitu, na druhou stranu ale nelze s jistotou říci, že dotazník nevyplnil někdo jiný než oslovený tanečník\*ice. Také administrace je založena na subjektivní výpovědi a další riziko, které se může u dotazníkové formy objevit je jeho subjektivní zkreslení a nadhodnocování výsledků, které mohou vést k záměrné stylizaci výpovědi.

Další z možného zkeslení může vyplývat z volby metod. Jedna z metod konkrétně Flow State Scale-2 je přeložená do českého jazyka pouze v rámci magisterské práce (Řezáč, 2007), jejíž verzi jsem s dovolením autora použila – a nemá tedy české normy.

Jeden z limitů práce také potenciálně může být moje vlastní zainteresovanost a vzdělání v současném tanci. z toho důvodu je možná moje imaginace ohledně možností interpretace výsledků nějakým způsobem omezená.

Je také třeba upozornit, že v tomto výzkumu byly vybrány pouze některé sledované proměnné. Do výzkumu nebylo možné zařadit všechny možné existující faktory.

## 8.2 Interpretace výsledků

### **První cíl: Ověřit souvislost mezi osobností a flow u tanečnicků\*ic současného tance.**

V praktické části bylo předloženo hned několik výzkumných cílů. Jako první je kladen cíl popsat vztahy mezi rysy osobnosti a dimenzemi flow.

Prožívání flow bylo zjišťováno pomocí dotazníku FSS-2, kde vyšší skóre na stupnici 1-5 znamená vyšší prožívání jednotlivých dimenzí flow. Osobnost byla zjišťována pomocí dotazníku BFI-44, kde vyšší skóre v jednotlivých rysech znamená vyšší výskyt chování charakteristického pro daný rys.

Postupně zde popíši jednotlivé lineární regrese a jaké jsou možnosti jejich interpretace. Z výzkumu vyplývá, že **celkové flow**, kde jsme mohli vysvětlit 26 % rozptylu všemi prediktory, předpovídá **otevřenost** velmi signifikantně (95.4 %) - za každý stupeň otevřenosti navíc vyšší flow 0.17, což je na škále 1-5 velmi vysoké. Z toho bychom mohli vyvozovat, že pro flow je rys otevřenosti předpokladem. Což potvrzuje výzkum Bassi, Steca, Monzani, Greco & Delle Fave (2014) ve studii Personality and Optimal Experience in Adolescence, ze které vyplynula otevřenost vůči zkušenosti jako jediný osobnostní faktor předpovídající výskyt flow.

Dalo by se také předpokládat, proč nevychází žádné jiné vztahy signifikantně, z důvodu, že dimenze celkové flow je složená z jednotlivých dimenzí flow, které nejsou tak jednoduše spojitelné pro dobrou interpretaci.

Stejně jako u předchozí dimenze celkové flow předpovídá dimenze **autotelická osobnost** velmi významně (99 %) vztah s osobnostním rysem **otevřenosti**, dá se tedy stejně vyvozovat, že osobnostní rys otevřenosti je předpokladem pro autotelickou osobnost. Toto potvrzuje i další studie, a to od Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen (1993), kteří uvádí, že člověk s autotelickou osobností má tendenci k otevřenosti novému. Zajímavé ale je se podívat na studii Bassi, Steca, Monzani, Greco & Delle Fave (2014), kde otevřenost vůči zkušenostem s flow nekoreloval. Při stanovení hranice významnosti na 90 % můžeme pozorovat významný vztah u **autotelické osobnosti s genderem** (94,9 %). Je možné se v tomto případě ptát, proč teď je gender významný a v předchozí dimenzi celkového flow nebyl? Je možné, že u některých dimenzí flow, má "bytí ženou" pozitivní dopad a u jiných má negativní dopad – pokud tedy dimenze spojíme dohromady, vztah je nevýznamný, ale u dílčích flow může být významný. Výsledky se tedy částečně shodují se studií Ullén, Harmat, Theorell & Madison (2016), kde rozdíly mezi pohlavími v náchylnosti k flow byly většinou zanedbatelné, jelikož v mém případě vyšel významný vztah pouze u jedné z dimenzí flow a genderem. V lineární regresi autotelické osobnosti také vyšel lepší koeficient determinace (45 %), který vysvětluje 45 % rozptylu všemi prediktory, oproti předchozí lineární regresi v dimenzi celkové flow, kde koeficient determinace nabývá 26 %. Je možné se tedy domnívat, že různé dimenze flow jsou způsobeny různými faktory. Pokud se díváme na specifickou dimenzi flow, je regrese lepší, než když spojíme všechny dimenze dohromady.

Další regresní analýza, která obsahovala nejvíce (3) významných vztahů se vázala k dimenzi Flow **jasné a konkrétní cíle**. Koeficient determinace v tomto případě vyšel opět lépe (48 %), než u dimenze celkové flow (26 %), a vysvětluje tedy 46 % rozptylu všemi prediktory, lze tedy pokračovat v úsudku o tom, že dimenze flow jsou způsobeny různými faktory. V dimenzi flow **jasné a konkrétní cíle** výsledky ukazují významný vztah (96,5 %) s **profesionalitou tanečnicků\*ic**. Dále z analýzy vyplývá, že dimenze **jasné a konkrétní cíle** mají významný vztah s **délkou taneční praxe** (99,9 %) a s osobnostním rysem **extraverze** (99,9 %). Stejně tak ve studii Bassi, Steca, Monzani, Greco & Delle Fave (2014) flow pozitivně koreloval s extravertí a dále se svědomitostí (což moje výsledky neukázali). Podobné výsledky byly získány i ve studii (Ullén et al. 2012). V

případě délky taneční praxe výsledky mohou znamenat, že s každým rokem praxe se u tanečníků\*ic zvedá dimenze flow jasné a konkrétní cíle, což může znamenat, že pro dosahování flow se vyplatí se tanci věnovat dlouhodobě. S mými výsledky souzní i závěry, které Csikszentmihalyi (2015) popisuje u lidí, kteří dlouhou dobu přežili ve zvlášť nepříznivých podmínkách, protože se nevěnovali oněm podmínkám, ale nějaké aktivitě ať už fyzicky či mentálně. Důležité pro tyto osoby byla kontinuita a dlouhodobost té dané aktivity. I v dalších výzkumech se můžeme dočíst o tom, že záleží na čase stráveném aktivitou, abychom mohli dosahovat optimálního výkonu, který je pro stav flow zásadní. Čas nám umožňuje experimentovat s dostupnými možnostmi činnosti a identifikovat smysluplné výzvy a cíle, které lze dlouhodobě sledovat (Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi 2011; Shernoff and Csikszentmihalyi 2009). To stejné jako u délky taneční praxe bychom mohli vyvozovat u profesionálních tanečníků\*ic. Například ve školním prostředí se opakovaně ukázalo, že spojení flow s výukovými činnostmi má dalekosáhlé důsledky na utváření dlouhodobých cílů (Asakawa a Csikszentmihalyi 1998; Bassi a Delle Fave 2012). Z řečeného se dá vyvozovat, že prožívání flow má jednoznačný vliv na to, zda se člověk bude aktivitě dlouhodobě věnovat a bude v ní dosahovat určených cílů.

Koeficient determinace i případě další lineární regresní analýzy **kontrola situace** vyšel opět lépe (39 %), než u dimenze celkové flow (26 %), lze tedy pokračovat v úsudku o tom, že dimenze flow jsou způsobeny různými faktory. I v tomto případě vyšel signifikantní vztah (99 %) s **délkou taneční praxe** je možné usuzovat, že dimenze flow **kontrola situace** se zvyšuje s **délkou taneční praxe** a tedy, že se pro zažívání flow vyplatí u tance zůstat déle. Rys osobnosti svědomitost vykazuje signifikantní vztah (96,1 %), což je možné očekávat u dimenze kontrola situace.

Další lineární regresní analýza **jednoznačná zpětná vazba** s koeficientem determinace (38 %) opět vykazuje možnost domnívat se, že dimenze flow jsou způsobeny různými faktory. Vychází zde o něco méně signifikantní vztah (97,7 %) než v předchozí analýze s **délkou taneční praxe**, opět se tedy potvrzuje, co v předchozí analýze. Také se tu opět objevuje statisticky významný vztah (95,1 %) s rysem osobnosti **otevřenost** jako u celkové flow a autotelické osobnosti.

Koeficient determinace u lineární regresní analýzy **ponoření se do aktivity** (25 %) je v tomto případě o něco menší než v případě celkové flow a nyní je možné uvažovat ještě o dalších možnostech vysvětlení než jen, že dimenze flow jsou způsobeny různými faktory. V případě dimenze ponoření se do aktivity výsledky ukazují signifikantní vztah s osobnostním rysem **otevřenost** (99,6 %) jako u celkové flow, autotelické osobnosti a jednoznačná zpětná vazba.

Dvě zbývající dimenze flow v lineární regresní analýze s koeficientem determinace **transformace času** (21 %) a **ztráta sebeuvědomění** (27 %) ukázaly signifikantně významný vztah se stejným rysem osobnosti, a to **neuroticismem**. V případě transformace času (97,9 %) a v případě ztráty sebeuvědomění (98,6 %). Ovšem opačné výsledky přináší studie Bassi, Steca, Monzani, Greco & Delle Fave (2014), kde byl zjištěn negativní vztah mezi neuroticismem a flow. Tyto protichůdné výsledky by mohly být způsobené překladem otázek, nějakým osobnostním specifíkem u tanečnicků nebo kulturním prostředím.

Výsledky neukázaly žádný signifikantně významný vztah v dimenzi flow **soustředění se na aktuální prožitek** a dimenzí **rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince**.

### **Druhý cíl: Zjistit, jak souvisí délka taneční praxe s prožíváním flow.**

Výsledky neukázali statisticky významný vztah mezi délkou taneční praxe a dimenzí flow. Z tohoto výsledku můžeme vyvozovat, že flow předpovídá delší taneční praxi, ale obráceně tomu tak není.

### 8.3 Vlastní přínos práce a doporučení pro další výzkumné studie

Vzhledem k tomu, že výzkum současného tance je okrajovou záležitostí, je tak každý příspěvek důležitý a může pomoci k většímu vědeckému i obecnému povědomí a tím i k rozšiřování zájmu o současný tanec.

Další možnost využití potenciálně vidím v přijímacích řízeních na střední i vysoké školy, které se zabývají tancem. Stav flow by mohl být ukazatelem toho, jak tanečnick\*ice při tanci prožívá a přibližně odhadnout, jestli u tance jakožto náročné disciplíny vydrží.



Dále by bylo možné usuzovat, že pokud je stav flow popisován jako pocit štěstí, tak když víme, jaké má stav flow prvky a jak jich dosáhnout, můžeme i častěji dosahovat pocitu štěstí.

Dále by také výsledky mohli pomoci s výběrem zájmové aktivity, a to podle osobnostního nastavení.

Pro začínající tanečnice by mohla být důležitá informace, že se člověk musí snažit a vytrvat, než se posune v základních dovednostech, aby si tanec mohl ještě více užívat.

V dalších studiích by stálo za prozkoumání rys osobnosti otevřenosti, jelikož vychází jako častý předpoklad pro prožívání flow, a tak bychom tomuto propojení mohli ještě více porozumět. To stejné by bylo možné prozkoumat u délky taneční praxe.

## Závěr

Záměr diplomové práce byl stanoven jako zhodnocení souvislostí mezi dimenzemi flow podle Dotazníku Flow State Scale-2 a rysy osobnosti podle dotazníku Big Five Inventory-44. Teoretická část je věnována v první řadě vymezení tance, jeho historii, popsání tance jako umění, profese a terapie. Dále je velký prostor v teoretické části věnován vymezení pojmu stavu flow, výzkumům v českém prostředí a dimenzím flow. Další kapitoly jsou věnované spojení flow a tance a flow ve spojení s motivací u tanečnicků\*ic. V další kapitole je věnována pozornost tomu, zda se liší různé druhy tance ať prožíváním nebo svým působením na tanečnický\*ice. Dále je v teoretické části prostor věnovaný osobnosti a nakonec psychologickému působení tance.

V praktické části byl proveden kvantitativní výzkum, který probíhal od prosince 2022 do června 2023 prostřednictvím internetového průzkumu. Zúčastnilo se ho 64 profesionálních i zájmových tanečnicků\*ic současného tance. Rámec metodologie byla založený na dotazníkových metodách, které se používají v oblasti výzkumu Flow State Scale-2 (FSS-2) a v oblasti psychologie osobnosti Big Five Inventory-44 (BFI-44). Hlavním cílem diplomové práce bylo zmapovat specifika tanečnicků\*ic ověřit souvislosti mezi dimenzemi flow a rysy osobnosti. Dalším záměrem bylo zmapovat souvislost mezi délkou taneční praxe a flow, kde nebyl nalezen žádný statisticky významný vztah.

Z výzkumného šetření vyšly následující výsledky:

**Cíl: Ověřit souvislost mezi osobností a flow u tanečnicků\*ic současného tance.**

### **Celkové flow**

Z výzkumu vyplývá, že **celkové flow** u tanečnicků\*ic současného tance souvisí s:

- **otevřeností** velmi významně (95.4 %) - za každý stupeň otevřenosti navíc vyšší flow 0.17, což je na škále 1-5 velmi vysoké.

### **Autotelická osobnost**

- velmi významný (99 %) vztah s rysem **otevřenosti**
- Při stanovení hranice významnosti na 90 % můžeme pozorovat významný vztah u s **genderem** (94,9 %).

### **Jasně a konkrétní cíle**

- signifikantní vztah (96,5 %) s **profesionalitou** tanečnic,
- signifikantní vztah s **délkou taneční praxe** (99,9 %)
- osobnostním rysem **extraverze** (99,9 %).

#### **Kontrola situace**

- signifikantní vztah (99 %) s **délkou taneční praxe**
- rys osobnosti svědomitost vykazuje signifikantní vztah (96,1 %)

#### **Jednoznačná zpětná vazba**

- signifikantní vztah (97,7 %) **délkou taneční praxe**
- statisticky významný vztah (95,1 %) s rysem osobnosti **otevřenost**

#### **Ponoření se do aktivity**

- signifikantní vztah s osobnostním rysem **otevřenost** (99,6 %)

#### **Transformace času a ztráta sebeuvědomění**

- signifikantně významný vztah s rysem osobnosti **neuroticismus**. V případě transformace času (97,9 %) a v případě ztráty sebeuvědomění (98,6 %).

Závěr této práce upozorňuje na význam spojení flow a osobnosti u tanečnic současného tance. Výsledky ukazují souvislost mezi flow a otevřeností, extraverzí, neuroticismem, genderem, délkou taneční praxe a tím, zda se tanečnice věnuje tanci profesionálně. Výsledky nelze brát jako jednoznačné tvrzení, přesto výsledné předpoklady mohou posloužit jako vodítka pro další výzkumné studie. Diskuze by mohla probíhat o tom, jak taneční profesionální prostředí více přizpůsobit tanečnicím s různými druhy osobnosti, aby ze stavu flow a jeho přínosů mohlo profitovat, co nejvíce tanečnic.

## Literatura:

Allport G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. Fort Worth TX: Harcourt College Publisher.

APA PsycNet. (2023). *Big Five Inventory*.

<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F07550-000>

Asakawa, K., & Csikszentmihalyi, M. (1998). The quality of experience of Asian American adolescents in activities related to future goals. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(2). 141–163. <https://doi.org/10.1023/A:1021659612041>

Bartenieff, I., & Lewis, D. (1980). *Body Movement: Coping with the Environment*. Gordon & Breach

Bassi, M., & Delle Fave, A. (2012). Optimal experience and self-determination at school: Joining perspectives. *Motivation and Emotion*, 36. 425–438.

<https://doi.org/10.1007/s11031-011-9268-z>

Batson, G. (Ed.). (2019). *The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing*. Oxford University Press.

Bläsing, B., Calvo-Merino, B., Cross, E. S., Jola, C., Honisch, J., and Stevens, C. J. (2012). Neurocognitive control in dance perception and performance. *Acta Psychol.* 139, 300–308.

Blažičková, E. (2005). *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Konzervatoř Duncan Centre.

Burger, J. M. (2019). *Personality*. (10. vyd.) Cengage Learning.

Call, A., Domenech Rodríguez, M. M., Vázquez, A. L., and Corralejo, S. M. (2018). Predicting participation in dual language immersion using theory of planned behavior. *Biling. Res. J.* 41, 23–36.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (2015). *O štěstí a smyslu života* (2. přep. Vyd., E. Hauserová, překl.). nakladatelství Lidové noviny. (Originál vyšel v roce 1990 *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper and Row.).

Csikszentmihalyi, M. (2017) *Flow a práce*. (E. Hauserová, překl.) Portál. (Originál vyšel pod názvem *Good business: Leadership, Flow, and making of money*. New York. Penguin Books).

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.

Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.),

Nebraska Symposium on Motivation, 1992: *Developmental perspectives on motivation*, 57–97. University of Nebraska Press.

Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: A longitudinal study of their development*. Cambridge University Press.

Csikszentmihályi, M.; Abuhamdeh, S. & Nakamura, J. (2005), "Flow", in Elliot, A. (ed.), *Handbook of Competence and Motivation*, The Guilford Press, pp. 598–698.

Čížková, K. (2005). *Tanečně-pohybová terapie*. Triton.

Dance Dispatches. (2023). *Dance Genres*.  
<https://www.dancedispatches.com/dance-genres/#:~:text=Although%20there%20are%20hundreds%20of,is%20fused%20with%20another%20style.>

Definice a cíle – Tanter. Tanter. (2019). Dostupné z <http://www.tanter.cz/tpt/>.

Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth (Vol.2)*. Springer.

Dosedlová, J. (2015) *Terapie tance; Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Grada.

Dou, X., Jia, L., & Ge, J. (2021). Improvisational Dance-Based Psychological Training of College Students' Dance Improvement. *Frontiers In Psychology*, 12.

Drapela, V. J. (2001). *Přehled teorií osobnosti*. Portál.

Duncan, I. (1932). *Můj život*. Praha, Družstevní práce. (Originál vyšel v roce 1924: *My life*, Garden City Publishing Co.,).

Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance, and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32(3), 158-172.

Ethical code – EADMT. EADMT. (2010). Dostupné z <https://eadmt.com/eadmt/ethical-code>.

Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Portál.

Fisher, M., Kuhlmann, N., Moulin, H., Sack, J., Lazuk, T., and Gold, I. (2020). Effects of improvisational dance movement therapy on balance and cognition in Parkinson's disease. *Phys. Occup. Ther. Geriatr.* 38, 385–399.

Getzels, J. W., & Csikszentmihalyi, M. (1976). *The creative vision: A longitudinal study of problem finding in art*. John Wiley & Sons).

Hackney, P., & LaGasse, A. B. (Eds.). (2018). *Somatics and Dance: A Guide to the Alexander Technique*. University Press of Florida.

Hadley, R., Eastwood-Gray, O., Kiddier, M., Rose, D., & Ponzo, S. (2020). Dance Like Nobody's Watching: Exploring the Role of Dance-Based Interventions in Perceived Well-Being and Bodily Awareness in People With Parkinson's. *Frontiers in Psychology*. 11:531567. DOI: [10.3389/fpsyg.2020.531567](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.531567)

Hřebíčková, M., Jelínek, M., Blatný, M., Brom, C., Burešová, I., Graf, S., Mejlíková, T., Vazsonyi, A. T., & Zábrodská, K. (2016) Big Five Inventory: Základní psychometrické charakteristiky české verze BFI-44 a BFI-10. *Československá Psychologie*, 60(6), 567-583.

Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 133-150.

Jackson, S. A., Eklund, R. C. (2004): *The flow scales manual*. Fitness information technology Inc.

Jebavá, J. (1998). Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie. Karolinum.

Jola, C. & Grosbras M. H. (2013). In the here and now: Enhanced motor corticospinal excitability in novices when watching live compared to video recorded dance. *Cognitive Neuroscience*, 4(2), 90-98. DOI: [10.1080/17588928.2013.776035](https://doi.org/10.1080/17588928.2013.776035)

Karageorghis, C. I., Terry, P. C., & Lane, A. M. (1999). A comparative study of flow experience in dance and sport. *Journal of Sports Sciences*, 17(10), 837-846.

Karda, J. (2018). Jak najít a udržet flow na jevišti diplomová práce. Akademie múzických umění. Praha, Česká republika. (Nepublikovaný rukopis).

Katančić, M., & Baić, I. (Eds.). (2017). *Dance and the Quality of Life*. Peter Lang GmbH, Internationaler Verlag der Wissenschaften.

Keller, J., Bless, H., & Blomann, F. (2008). Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to the flow model of intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 196-209.

Kiepe, M. S., Stöckigt, B., Keil T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 404-411. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.06.001>

Lavender, C., & Danquah, L. (2016). *Dance, Somatics and Spiritualities: Contemporary Sacred Narratives*. Intellect Ltd.

Legrand, E., & Mermikides, A. (Eds.). (2017). *The Routledge Companion to Jacques Lecoq*. Routledge.

Łuczniak, K. (2015). Between minds and bodies: Some insights about creativity from dance improvisation. *Technoetic Arts*, 13(3), 301-308.

Ludwig, A. M. (1989). Reflections on creativity and madness. *Am. J. Orthopsychiatry* 43, 4–14.

Maslow, A. (2021). *Motivace a osobnost* ({1. vyd,} P. Le Roch, překl.). Portál. (Originál vyšel v roce 1954 pod názvem *Motivation and personality*, New York. Nakl: Harper and Brothers.).

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2020). Understanding persons: From Stern's personalistics to Five-Factor Theory. *Personality and Individual Differences*, 109816. DOI: [10.1016/j.paid.2020.109816](https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109816)

McNeely, M.E., Duncan, R.P. & Earhart, G.M. (2015). A comparison of dance interventions in people with Parkinson disease and older adults. *Maturitas*, 81(1), 10-16. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2015.02.007>

Nakamura, J.; Csikszentmihályi, M. (2001). "Flow Theory and Research". In C. R. Snyder Erik Wright, and Shane J. Lopez (ed.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. pp. 195–206.

Petišková, L., & Vangeli, N. (2005). Čítanka světové choreografie 20. století. Konzervatoř Duncan Centre.

Power, R. A., Pluess, M. (2015). Heritability estimates of the Big Five personality traits based on common genetic variants. *Translation Psychiatry* 5. e604. doi:10.1038/tp.2015.96

Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 45(6), 1361-1368.

Rathunde, K., & Csikszentmihalyi, M. (1993). Undivided interest and the growth of talent: A longitudinal study of adolescents. *Youth Adolescence* 22, 385–405. <https://doi.org/10.1007/BF01537720>

Rose, D., Müllensiefen, D., Lovatt, P., & Orgs, G. (2022). The Goldsmiths Dance Sophistication Index (Gold-DSI): A psychometric tool to assess individual differences in dance experience. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 16(4), 733–745. <https://doi.org/10.1037/aca0000340>

Ross, S. R., & Keiser, H. N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and individual differences*, 59. 3-8.

Rousová, J. (2011). Kvalitativní výzkum výskytu flow fenoménu v rámci hudebních aktivit. (Bakalářská práce, Jihočeská univerzita, České Budějovice,

Česká republika). Dostupné na:  
[https://theses.cz/id/k4a2jk/rousova\\_jitka\\_bakalarska\\_prace.pdf](https://theses.cz/id/k4a2jk/rousova_jitka_bakalarska_prace.pdf).

Roussel, N. A., Aubé, C., & Richer, S. F. (2017). Flow experience in different dance styles: A comparison of ballet, modern, and hip-hop. *Journal of Dance Medicine & Science*, 21(3), 109-117.

Řezáč, P. (2007) *Aspekty prožitku flow ve sportu*. [Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií]. <https://theses.cz/id/mw6mho>

Sherhoff, D., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow in schools. Cultivating engaged learners and optimal learning environments. In R. Gilman, E. Huebner, & M. Furlong (Eds.). *Handbook of positive psychology in schools*. 131–145. Taylor & Francis.

Swift, J., 2017. Candomblé, Afro-Brazilian Women, and African Religiosity in Brazil | AAIHS. [online] AAIHS. Available at: <<https://www.aaihs.org/candomble-afro-brazilian-women-and-african-religiosity-in-brazil/>> [Accessed 26 July 2021].

Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Csikszentmihályi, M. & Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and individual differences*, 52(2). 167-172.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.003>

Ullén, F., Harmat, L., Theorell & T., Madison, G. (2016). Flow and Individual Differences – A Phenotypic Analysis of Data from More than 10,000 Twin Individuals. In: Harmat, L., Ørsted Andersen, F., Ullén, F., Wright, J., Sadlo, G. (eds) *Flow Experience*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1\\_17](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_17)

Vašičková, Marie. (2011). Přítomnost prožitku flow během studia a osobnostní charakteristiky v pojetí BIG FIVE. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Brno, Česká republika. Dostupné z:  
[https://is.muni.cz/th/ntqp0/Vasickova\\_bc.prace.pdf](https://is.muni.cz/th/ntqp0/Vasickova_bc.prace.pdf).

What is Dance/Movement Therapy? Adta.memberclicks.net. (2020). Dostupné z <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>.

Yuan, C., & Wu, Y. (2020). Mobile instant messaging or face-to-face? Group interactions in cooperative simulations. *Computers In Human Behavior*, 113, 106508.

Zaletel, P., & Kajtna, T. (2020). ACTA Gymnica: Motivational structure of female and male dancers of different dance disciplines. *Acta Gymnica*, 50(2),68-76.  
<https://doi.org/10.5507/ag.2020.010>



## Přílohy

Příloha č. 1 (položky dotazníku dle jednotlivých oblastí)

Flow State Scale-2

**Autotelická osobnost:** 1)Provozovanou činnost si užívám 10)Provozovaná činnost je mi příjemná natolik, že ji chci dělat znovu 19)Pocity, které prožívám při provozování činnosti, jsou pro mě samy o sobě odměnou 28)Činnost provozuji, protože sám chci

**Jasně, konkrétní cíle:** 2)Jasně vím, čeho chci při činnosti dosáhnout 11)Je pro mě důležité pocítovat, že při provozované činnosti směřuji k vytčenému cíli 20)Své cíle mám při provozované činnosti jasně definované 29)Provozovaná činnost je pro mě důležitější než její výsledek

**Kontrola situace :**3)Mám pocit, že provozovanou činnost dobře zvládám 12)Cítím, že v průběhu provozované činnosti mohu dobře kontrolovat to, co dělám 21)Při provozované činnosti sám sebe (např. tělo, myšlenky) plně ovládám 30)Mám pocit, že mám průběh činnosti pod kontrolou

**Jednoznačná zpětná vazba:** 4)Dobře poznám, jak mi provozovaná činnost jde 13)V průběhu provozované činnosti jsem schopný říci, jak dobře jí vykonávám 22)Jsem schopný průběžně upravovat svůj výkon, když se mi provozovaná činnost nedaří dobře 31)Jsem si vědom toho, jak jsem v dané činnosti dobrý

**Ponoření se do aktivity:** 5)Činnost provádím jakoby automaticky 14)Jsem zcela zaujatý činností, kterou vykonávám 23)Při provozované činnosti zcela zapomenu na své problémy 32)Cítím, že při provozované činnosti dělám správné úkony, aniž bych o nich musel přemýšlet

**Soustředění se na aktuální prožitek:** 6)Při provozované činnosti zaměřuji pozornost na to, co dělám 15)Při provozované činnosti se soustředím na úkon, který právě vykonávám 24)Řekl bych, že moje koncentrace je při provozované činnosti maximální 33)Bez potíží se mi daří udržet své myšlenky u provozované činnosti

**Transformace času:** 7)Při provozované činnosti ztrácím přehled o čase 16)Rychlost, jakou plyne čas při provozování činnosti, mi připadá změněná 25)Přijde mi, že v průběhu provozované činnosti ubíhá čas rychleji, nebo pomaleji, než ve skutečnosti 34)Při provozované činnosti zapomínám na čas

**Ztráta sebeuvědomění:** 8)Do provozované činnosti jsem ponořen tak, že nevnímám sebe 17)Soustředím se na to, jak sám sebe v průběhu činnosti prezentuji 26)Při provozované činnosti se soustředím na to, co si o mně ostatní mohou myslet 35)Obávám se toho, že by mě ostatní mohli při provozované činnosti hodnotit špatně

**Rovnováha mezi výzvou a schopnostmi jedince:** 9)Při provozované činnosti si vybírám překážky, které jsou adekvátní mým schopnostem 18)Pokud pocítuji, že provozovaná činnost je jednoduchá, prožívám pocit nudy 27)Pokud pocítuji, že provozovaná činnost je obtížná, prožívám pocit strachu 36)Při provozované činnosti se cítím optimálně zatížený

### Big Five Inventory-44

Následující vlastnosti mohou nebo nemusí vystihovat vaši osobnost. Označte prosím, do jaké míry souhlasíte nebo nesouhlasíte s každým z následujících tvrzení.

(1 Zcela nesouhlasím 2 Spíše nesouhlasím 3 Ani nesouhlasím ani souhlasím 4 Spíše souhlasím 5 Zcela souhlasím)

*Považuj se za někoho, kdo ...*

1. ...je upovídaný. 23. ...má sklony k lenosti.
  2. ...má sklon hledat na druhých chyby. 24. ...je vyrovnaný, jen tak něco ho nevyvede z míry.
  3. ...dělá svou práci důkladně. 25. ...je vynalézavý.
  4. ...je depresivní, smutný. 26. ...se umí prosadit.
  
  5. ...je originální, přichází s novými nápady.
  27. ...může být chladný a odměřený.
  6. ...je zdrženlivý. 28. ...vytrvá, dokud nesplní úkol.
  7. ...pomáhá ostatním a není sobecký. 29. ...bývá náladový.
  8. ...bývá trochu nedbalý. 30. ...oceňuje umělecké, estetické zážitky.
  9. ...je uvolněný, dobře zvládá stress. 31. ...je někdy plachý, nesmělý.
  10. ...zajímá se o mnoho různých věcí. 32. ...je ohleduplný a vlídný téměř ke každému.
  11. ...je plný energie. 33. ...dělá věci rychle a dobře.
  12. ...vyvolává hádky s ostatními. 34. ...zůstává klidný ve vypjatých situacích.
  13. ...je spolehlivý pracovník/žák/student. 35. ...dává přednost rutinní činnosti
  14. ...bývá nervózní. 36. ...je společenský, družný.
  15. ...je důvtipný, promýšlí věci do hloubky.
  37. ...je někdy na ostatní hrubý.
  16. ...vzbuzuje hodně nadšení. 38. ...kdo plánuje a svoje plány dotáhne do konce.
  17. ...snadno odpouští. 39. ...snadno znervózní.
  18. ...má sklon být chaotický. 40. ...rád přemýšlí, hraje si s nápady.
  19. ...se často něčeho obává. 41. ...se o umění příliš nezajímá.
  20. ...má živou představivost. 42. ...rád spolupracuje s ostatními.
  21. ...je obvykle tichý. 43. ...snadno se nechá rozptýlit
  22. ...je obvykle důvěřivý. 44. ...se vyzná v umění, hudbě nebo literatuře.
- Skórování škál BFI-44. Položky označené R jsou naformulovány tak, aby vyjadřovaly opačný pól dimenze pětifaktorového modelu. Tyto položky je nezbytné před zahájením analýz přepólovat.
- Extraverze: 1, 6R, 11, 16, 21R, 26, 31R, 36.  
Prívětivost: 2R, 7, 12R, 17, 22, 27R, 32, 37R, 42.  
Svědomitost: 3, 8R, 13, 18R, 23R, 28, 33, 38, 43R.  
Neuroticismus: 4, 9R, 14, 19, 24R, 29, 34R, 39.  
Otevřenost: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35R, 40, 41R, 44.

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autorky:** Bc. Radka Honsová DiS.

**Studijní program:** Psychologie

**Název práce:** Flow u tanečnicků\*ic současného tance vzhledem k osobnosti podle Big five osobnostního dotazníku

**Vedoucí práce:** Mgr. Julie Pikola

**Rok dokončení práce:** 2023

**Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)**

**Přímé citace:** 1964

**Ostatní text:** 105 694

**Celkový počet znaků:** 107 656

**Posudek vedoucího diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Radka Honsová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Flow u tanečnicků\*ic současného tance vzhledem k osobnosti podle Big five osobnostního dotazníku

Vedoucí práce: Mgr. Julie Pikola

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 80

Počet stránek příloh: 3

Počet titulů v seznamu literatury: cca 70

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		X		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		X		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		X		
--	--	---	--	--

**Metody práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		X		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Přístup autora k řešení problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

		X		
--	--	---	--	--

Naplnění cílů práce

	X			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

<sup>1</sup> Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.



Návaznost kapitol a subkapitol

		X		
--	--	---	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		X		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty apod.)

X				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- 2) Který z výsledků výzkumu autorka považuje za nejvýznamnější a proč?
- 3) Jak si autorka vysvětluje prokázaný vztah mezi dimenzí flow autotelická osobnost a osobnostním rysem otevřenost vůči zkušenosti? Jak spolu tyto koncepty teoreticky souvisí? A proč se autorka domnívá, že v jednom z předchozích výzkumů tento vztah nevyšel?
- 4) Jak si autorka vysvětluje prokázaný vztah mezi dimenzí flow jasné a konkrétní cíle a osobnostním rysem extraverteze?
- 5) Jaká je na základě výsledků „ideální“ osobnost pro tanečnicka/tanečnici současného tance?
- 6) Kde vidí autorka hlavní potenciál využití výsledků výzkumu v praxi?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi):

Autorka ve své diplomové práci navazuje na práci bakalářskou a nyní se zaměřuje na prozkoumání vztahu mezi flow a jeho dimenzemi a osobnostními rysy podle teorie Big Five a to konkrétně u specifické skupiny tanečnicku/tanečnic současného tance. V teoretické části představuje hlavní poznatky a zaměřuje se zejména na problematiku tance. Kvůli tomu jsou jednotlivé kapitoly poměrně nerovnoměrné, vzhledem k tomu, že jednou z hlavních proměnných zkoumání je osobnost, bylo by vhodné kapitolu o ní výrazně rozvést a zaměřit se hlavně na teorie tzv. velké pětky. V práci se objevují také formální nedostatky, kdy autorka různě cituje přímé citace a někdy v nich používá kurzívu a jindy jen uvozovky. Formální nedostatky se objevují i v empirické části, kde je opakovaně špatně zarovnán text. Výzkumný vzorek je spíše nižší a dále zde uvádím několik metodologických podnětů:

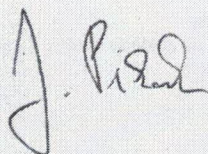
- Je vhodné uvést programy, ve kterých byla data analyzována.
- Vzhledem k designu výzkumu, by bylo vhodné doplnit také korelační analýzu.
- U jednotlivých regresních modelů není uvedena dosažená p hodnota pro celkový model.
- Dále by bylo užitečné vypočítat další regresní modely, které by obsahovaly již jen signifikantní prediktory.
- V závěru o nulové hypotéze na základě statistických výsledků se nikdy nulová hypotéza nepřijímá.
- Výsledky se nereportují na základě dosažené hladiny významnosti, dosažená p hodnota nijak nerozhoduje o síle výsledku a není možné z její hodnoty usuzovat na velikost daného výsledku.

Chtěla bych celkově ocenit jasné vymezení cílů práce i výzkumu a velmi přehledné zpracování výsledků v samotném závěru práce.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: Velmi dobře

Datum, podpis:  
15.9.2023





**Posudek oponenta diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Radka Honsová Dis.  
 Obor studia: Psychologie  
 Název práce: Flow u tanečnic současného tance vzhledem  
 k osobnosti podle Big five osobnostního dotazníku  
 Oponent práce: PhDr. Magdalena Koťová, Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)  
 Přímé citace: 1964  
 Ostatní text: 105 694  
 Celkový počet znaků: 107 656

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	X	X		
--	---	---	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X	X		
--	---	---	--	--

**Formální zpracování**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy,  
 stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		X	X	
--	--	---	---	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace,  
 parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace,  
 cizojazyčná literatura)

		X		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu,  
 průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X	X		
--	---	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost,  
 iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

X				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	X			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části  
 v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

<sup>1</sup> Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

X				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Mohla by autorka, prosím, nastínit, proč byla využita regresní analýza a nikoli korelační?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi):

Téma práce považuji za velice zajímavé, z textu mám dojem, že se autorka snažila poctivě proniknout do daného předmětu zkoumání a vyrovnat se i s poměrně komplikovaným empirickým zkoumáním. Práci jsem přečetla se zájmem, mám k ní pouze několik výhrad. Doporučila bych stylistickou úpravu názvu práce. Jazyk textu je vcelku kultivovaný, některé pasáže by si však zasloužily úpravu, místy je stylistika kostrbatá, zejména co se týče slovosledu a čárek (1. věta na str. 15), občas chybí či přebývají tečky (např. str. 10), přebývají mezery, vyskytuje se chybné skloňování (např. str. 14), v textu nalézáme chyby v Y/I (např. str. 38, 48, 70), chybné koncovky (43, 1. věta...)... Stylistiku by bylo vhodné zlepšit zejména u definice (např. „...činnost je pro nás důležitá a máme v ní dobré schopnosti“).

Lze se domnívat, že citace jsou někdy uváděny bez hlubšího vztahu k tématu textu (např. str. 14 – citace Blažíčkové) – doporučila bych text lépe promyslet a přeskupit, citace lépe provázat s textem.

Některé názvy kapitol, jak se mi zdá, ne zcela odpovídají jejich obsahu (např. 1.5 – text se týká spíše psychometrického nástroje hodnocení prožitku tance či 2.2 – příliš nepojednává o „pětifaktorové perspektivě“). Již v úvodu práce bych pak uvítala vysvětlení, proč je v textu pojednávána i Maslowova teorie a proč je zařazena i pasáž týkající se motivace (4.2) – jak souvisí s tématem práce?

Vzhledem k tématu práce se domnívám, že téma osobnosti by si zasloužilo pečlivější a obsáhlejší zpracování, zajímalo by mne zejména, jak autorka sama chápe osobnost vzhledem k tématu práce.

V rámci empirické části práce velmi oceňuji snahu uchopit téma v rámci kvantitativní výzkumné sondy. Uvítala bych zpřesnění hypotéz (například definici „určených koeficientů“). Dovoluji si také pochybovat o tom, že výběr přes sociální sítě mohl být náhodný (viz definice náhodného výběru). Uvítala bych také podrobnější vysvětlení, proč se zabývat možnými souvislostmi flow a právě BIG-5. Kladu si otázku, proč byla použita regresní analýza a nikoli například korelační.

I přes uvedené drobné výtky práci doporučuji k obhajobě a přeji autorce mnoho štěstí.

**Doporučuji do soutěže o nejlepší diplomovou práci\***

Doporučení k obhajobě: doporučuji  
Navrhovaná klasifikace: velmi dobře.

Datum, podpis: 8.9. 2023