

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

COPINGOVÉ STRATEGIE U TANEČNÍKŮ



Bakalářská diplomová práce

Autor:

Iva Šebková

Vedoucí práce:

PhDr. Soňa Lemrová, Ph.D.

Olomouc

2012

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Copingové strategie u tanečníků“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Ústí nad Labem

dne 27.03.2012

Podpis

Ráda bych poděkovala vedoucí své práce PhDr. Soně Lemrové za odborné vedení diplomové práce.

Obsah

Úvod	7
------	---

Teoretická část

1	Kultura a umění	9
1.1	Vývoj tanečního umění	9
2	Tanec v českých zemích	11
2.1	Taneční profese	11
2.2	Žádoucí osobnostní charakteristiky tanečníků	12
2.3	Tanečníci v divadelních souborech	13
2.4	Ekonomické a sociální souvislosti taneční profese	14
2.5	Psychologické aspekty taneční profese	15
2.5.1	Tréma	15
2.5.2	Únava, bolest, strach ze zranění v taneční profesi	16
2.5.3	Láska k tanci	17
3	Význam práce a důsledky odchodu z profese	19
3.1	Odchod z profese u tanečníků	20
4	Copingové strategie	23
4.1	Stresory	23
4.2	Zpracování stresu	23
4.3	Styly a strategie zvládání	24
4.4	Různé přístupy ke copingu	25
4.5	Faktory ovlivňující coping	26
4.5.1	Osobnost a coping	27
4.5.2	Pohlaví a coping	27
4.5.3	Věk a coping	28

Výzkumná část

1	Výzkumný problém, cíle práce a hypotézy	30
2	Popis zvoleného metodologické rámce a metod	32
2.1	Dotazník sociodemografických proměnných	32
2.2	Dotazník reflektující subjektivní názor na taneční profesi	32

2.3 Strategie zvládání stresu SVF 78	32
2.4 Použité statistické metody	35
2.5 Etické problémy a způsoby jejich řešení	36
3 Výzkumný soubor a postup získávání dat	37
4 Výsledky práce	39
5 Diskuse	48
6 Závěry výzkumu	56
Souhrn	57
Seznam použitých zdrojů a literatury	61
Abstrakt	
Přílohy	

Úvod

Tanec zaujímal důležité místo a funkci v životě člověka již od pradávna a společně s hudbou patřil k nejpřirozenějším způsobům sebevyjádření (Čížková, 2005). S postupným užíváním masek, které umožnily zahrnout do tance i prvek dějový, se začíná počítat s divákem, odtud pak vede cesta k divadlu a dramatu (Burian, 1971). Divadlo je v nejširším pojetí zvláštním druhem umění charakterizovaným výkonem umělců předváděnými přímo před publikem. Vzniklo již v době kamenné spolu s řečí a myšlením jako výsledek vědomé a záměrné činnosti člověka. Má však i řadu biologických předpokladů, přičemž jedním z nich je hra, kterou lze pozorovat již u zvířat (Kazda, 1998).

Podstatou divadla není určitý materiál jako u jednotlivých druhů umění, ale zásadní je živost, autenticita, tedy kontakt mezi tvůrci a publikem (Pavlovský, 2004). V tomto kontextu nám vystupují dvě rozdílné perspektivy, které můžeme pro postihnutí umění využít. Umění lze chápat z perspektivy diváka jako produkt, či z pohledu tvůrce jako výsledek vlastní aktivity. Oba pohledy však mají něco společného a tím je hluboký emocionální prožitek, který přináší. Ten nás dokáže vymanit z každodenních starostí běžného života a přenést do světa fantazie, čímž nás obohacuje a zušlechťuje.

Tanec však není pouze druh divadelního umění přinášející výhradně pozitivní prožitky. Pro některé je také profesí, jež na jedince klade výrazné fyzické i psychické nároky. Profesionální tanec, balet obzvlášť, bývá často pro svou fyzickou náročnost přirovnáván k vrcholovým sportům. Umělecký výraz jej pak částečně přibližuje k herectví, byť nevyužívá mluveného slova. Stresogenní situace, které se v těchto profesích vynořují, jsou výrazně odlišné od zátěžových událostí v běžných profesích, např. překonávání trémy, bolesti, fyzické únavy apod. Na základě analogie se sportem se dá usuzovat, že zvládnutí fyzicky náročných situací vede k posílení sebevědomí a snížení tenze, neboť fyzická aktivita bývá považována za nejvhodnější prostředek k uvolnění brzděných emocí. Takovouto zátěžovou situaci pak lze interpretovat jako podnět, který jedinci poskytuje možnost růstu a zvýšení odolnosti. Umělecký aspekt profese by na druhou stranu mohl naznačovat tendenci k emoční labilitě, jež se může pojít s tendencí volit spíše méně vhodné způsoby zvládnutí zátěže.

Balet bývá, ke sportu přirovnáván také z důvodů obdobně krátké aktivní kariéry u obou profesí. Tanečníci do zaměstnání nastupují cca v 18 letech a obvykle do 45. roku věku z profese odchází. Po dlouholeté praxi v určitém oboru se ocitají opět na začátku kariérního růstu, kdy se musí naučit patřičným dovednostem, přičemž jejich dosavadní zkušenosti nemusí být adekvátně zhodnoceny. Často je také diskutována malá připravenost tanečníků na tuto změnu, která je vysvětlována jednostranným zaměřením na tanec.

Cílem naší práce je zjistit způsoby, které tanečníci využívají při zvládání stresových situací a objasnit, zda jsou preference způsobů zvládání stresu závislé na některých sociodemografických proměnných. Získané informace uvedeme do vztahu ke specifické stresové situaci, a tou je ukončení taneční kariéry a přechod do nové profese.

Teoretická část

1 Kultura a umění

Slovo kultura, odvozené z latinského “*colere*“, lze v nejširším významu vymezit jako souhrn hodnot vytvořených tělesnou i duševní činností lidí v celé historii lidstva (Spousta, 1996; Henckmann, & Lotter, 1995). V užším smyslu znamená tzv. duchovní kulturu, jejíž vývoj je podmíněn geograficky i historicky, a zahrnuje nejen řeč, náboženství, vědu, filosofii, ale také umění (Henckmann, & Lotter, 1995). Umění plní v životě člověka celou řadu funkcí např.: estetickou, komunikativní, kognitivní, formativní, terapeutickou a rekreační. Vzniklo nejen z touhy člověka napodobovat skutečnost, ale také z radosti z této činnosti, neboť povznáší nad všedností reálného života a tak obohacuje a zušlechťuje člověka (Spousta, 1995).

1.1 Vývoj tanečního umění

Tanec lze definovat jako umění vyjadřovat pocity rytmickými pohyby těla, přičemž z velkého množství pohybů jsou zvoleny jen některé a ty jsou následně dále upravovány a stylizovány. Inherentní hodnotou tance je tedy pohyb sám (Rey, 1947). Chování vymezené jako tanec musí také odpovídat kulturnímu obsahu pojmu tanec v materiálu (tělo, jeho pohyb v čase a prostoru), procesu vzniku a produktu (technika, interpretace, taneční dílo) a musí také plnit kulturně dané funkce, které pojmu tanec v daném kontextu odpovídají (Návratová, & Vašek, 2010). V dějinách můžeme zaznamenat různé taneční styly, přičemž zjednodušeně bych vývoj tance vyjádřila jeho rozdělením do tří proudů:

Lidový tanec

Vychází z přirozené touhy člověka napodobovat přírodu a z radosti z pohybu, přičemž hudební doprovod dodnes tvoří písně. Nejstarší formy lidových tanců pramení z náboženství, jejich další vývoj se pojil se vznikem kultury selské. Tance se tradovaly nápodobou s možností drobných obměn. Dalším znakem je jejich lokálnost, která má funkci rozlišovací. Lidový tanec se inspiroval formami

společenských a profesionálních tanců, ale zároveň byl asimilován aristokratickou společností a v podobě charakterních tanců se dostává i do akademického baletu.

Společenský tanec

Jelikož byl vázán důstojností aristokracie, vyznačoval se zejména volným tempem a okázalostí. Hudební doprovod tvořila píseň, později již jen hudba instrumentální. Tance jsou obecnější, univerzálnější a jejich funkce je spíše spojovací. Jsou však zároveň umělejší, s čímž vystoupila potřeba odborníka, který již zaujímal vážené postavení. Dvorský tanec se inspiroval rustikálními i exotickými motivy, které si dále stylizuje. S mizející aristokracií a s rozvojem měšťanstva se ztrácí i reprezentační forma tance, z níž si sice měšťanstvo vypůjčuje, ale současně upravuje a demokratizuje (Rey, 1947).

Scénický tanec

Kořeny současného jevištního tance sahají k baletu, který vycházel z tanečních meziher 14. a 15. století. Jeho zásadní vývojovou etapou je tzv. ballet de cour, provozovaný zejména na dvorech 16. a 17. století ve Francii. Koncem 17. století se balet postupně druhově čistil, mizelo recitované i zpívané slovo, dochází k profesionalizaci tance a přenesení do divadla (Pavlovský, 2004). Další vývoj je ve znamení konfliktu mezi důrazem na formu a obsah, přičemž každá vývojová etapa balet určitým způsobem obohatila, ale i ochudila (Pavlovský, 2004; Rey, 1947). Moderní tanec, jako označení tanečního dění spojeného s uměleckou modernou 1. pol. 20. století, lze rozdělit na pojmy *moderní balet*, který v duchu moderny rozvíjí tradici evropského divadelního tance a na pojem *výrazový tanec*, zahrnující různé taneční styly, které se rozvíjely nezávisle na tradici klasického tance a baletu (Návratová, & Vašek, 2010). Do podrobností týkajících se rozvíjení moderního a současného tance nebudeme, z důvodů rozsáhlosti problematiky, zabíhat.

2 Tanec v českých zemích

Vývoj tance v českých zemích nebyl kontinuální, oproti sousedním zemím se i poněkud opozdil, a proto vyrůstá zejména ze zahraničních evropských kořenů. V prvním českém Prozatímním divadle balet sloužil zejména opeře, pro samostatnou práci měl jen minimální prostor. Špatné společenské a finanční ohodnocení baletní profese vedlo k tomu, že po dlouhou dobu bylo hlavním cílem získat uměleckou a organizační samostatnost a zlepšit hmotné podmínky tanečníků. Po otevření ND v Praze se postupně utvářela síť kamenných divadel, zahrnujících operu, činohru i balet. Jedním z hlavních nedostatků baletních souborů té doby byl nízký personální stav a kvalifikace tanečníků. Určité řešení přineslo zakládání baletních škol při divadlech a od poloviny 40. let 20. století i Tanečních konzervatoří (Návratová, & Vašek, 2010). Nerušený vývoj přišel až po roce 1945, kdy dochází k rozvoji československého divadla, baletu nevyjímaje. Postupem doby se však situace stává složitější a to zejména v souvislosti s nahlížením na kulturu jakožto v lepším případě způsob vyžití ve volném čase, v horším případě (post)komunistického pojetí jako nadstavbu, tj. cosi, co spotřebovává zdroje vytvořené v produktivnějších sektorech (Návratová, & Vašek, 2010; Státní kulturní politika, 2009).

2.1 Taneční profese

Tanečník (sólista i sborista) je kvalifikovaný, umělecký pracovník, který interpretuje taneční, baletní nebo pantomimické role podle uměleckých záměrů choreografa, režiséra, baletního mistra a dirigenta. Pracovní náplň dle Národní soustavy povolání zahrnuje:

- nastudování a interpretace tanečního díla podle pokynů vedení,
- udržování dobré fyzické, zdravotní kondice a estetického zjevu,
- prohlubování interpretační a technické úrovně prostřednictvím tanečních tréninků a zkoušek repertoáru,
- účast v představeních na divadelních a jiných scénách (MPSV ČR, 2012).

Vzdělání tanečníci získávají především na tanečních konzervatořích (TK), přičemž jsou připravováni pro výkon v umělecké i pedagogické profesi a rovněž i pro vysokoškolské studium (MPSV ČR, 2006). Studium na TK probíhá pouze

v denní formě, má 2 složky, které společně umožňují utváření harmonicky se rozvíjející osobnosti žáka. Jsou jimi *všeobecné vzdělávání* zahrnující např. matematiku, český jazyk, fyziku, atd. A *odborné vzdělávání* se specifickými předměty jako líčení, dějiny tance a baletu, klasický tanec, pedagogika ad. Ukončením studia žák dosáhne buď středního vzdělání s maturitní zkouškou, popřípadě i vyšší odborné vzdělání v konzervatoři. Absolventi se následně mohou uplatnit v různých uměleckých tělesech provozujících klasický, lidový či moderní tanec a v umělecko-pedagogické činnosti (Základní pedagogické dokumenty, 2005).

2.2 Žádoucí osobnostní charakteristiky tanečníků

Osobnost je významná pro dobrý výkon v každé profesi. Přestože podrobný popis osobnosti tanečníků není hlavním cílem této práce, rádi bychom se v následujícím textu jen krátce zmínili o významných a žádoucích osobnostních charakteristikách, které mohou být pro úspěch v taneční profesi nezbytné.

Na průběžném hodnocení tanečního výkonu participuje řada psychických jevů jako např. představivost, myšlení, vůle, motivace, které se podílejí na stanovení dílčích cílů a na evidenci jejich dosahování (Vondrová, 2007). V důsledku trénování se tak u tanečníků rozvíjí řada osobnostních vlastností, které Pickman (1987) identifikuje jako přednosti, které lze využít v různých pracovních prostředích. Jmenuje např. schopnost adekvátního sebehodnocení, vytrvalost a schopnost využít názorného příkladu či vedení. Jaké další osobnostní charakteristiky bychom mohli u tanečníků předpokládat? Využila bych zde analogie se sportem a herectvím, které jsou dle mého názoru taneční profesi nejbližší.

Na základě syntézy poznatků z oblasti sportu se podařilo vyprofilovat pět vlastností, kterými se sportovci odlišují od nesportovní populace. Zvýšená dominance je vlastnost naplňovaná vůlí po vítězství a sebedůvěrou. Tendence být efektivní a houževnatost v řešení problému se vztahuje k oblasti aspirací. Vyšší sociabilita sportovců, potřeba být dobře hodnocen a přijat sociální skupinou, jsou souborem vlastností vztáhnutých k vazbám jedince k sociální skupině. A dále odpovědnost, sebekontrola, trpělivost a zájem o ostatní jsou zahrnuty do způsobů sociální komunikace. V poslední řadě také emoční stálost zahrnující citovou

zralost a absenci neurotických projevů. Dále bývá u sportovců často jmenována větší míra extraverze, pevnost charakteru, jako zásadovost, kritičnost i sebekritičnost a zájem o vlastní tělesný vzhled i zdraví a s tím spojená schopnost snášet bolest (Macák, & Hošek, 1989).

U herců nabývají žádané osobnostní charakteristiky jiných kvalit. Odborná literatura uvádí, že osobnostním předpokladem pro uměleckou tvorbu je jistá vrozená či získaná přecitlivělost, emocionální vzrušivost. Rank vysvětluje vyšší emocionalitu umělce zvýšenou pudovou úrovní. Z výše uvedeného vyplývá, že míra neuroticismu by u skupiny herců měla být vyšší než u normální populace. Na základě výzkumu vyplynulo, že herci vykazují vyšší míru psychoticismu a extraverze než skupina neherců (Vejmělková, 2000).

U tanečníků jsou často žádoucími vlastnostmi extraverze, houževnatost, cílevědomost, vyšší úroveň fantazie, která je podmínkou tanečního výrazu. Dále disciplinovanost, vytrvalost, samostatnost, zodpovědnost, sebedůvěra, ale i sebekritičnost, svědomitost, soutěživost, kolektivismus a pečlivost (Vondrová, 2007). Popis osobnostních charakteristik tanečníků, ze kterých by mohly být následně identifikovány tzv. přenositelné vlastnosti, považuje Pickman (1987) za jeden z úkolů kariérního poradenství. Jako hlavní důvod uvádí skutečnost, že v důsledku raného a intenzivního trénování čelí tanečníci odchodu z profese s minimálními vědomostmi či formální přípravou na další povolání.

2.3 Tanečníci v divadelních souborech

Možnost získat angažmá v baletním souboru, se váže na úspěšné absolvování konkurzu, který vypisuje vedení divadel. Z webových stránek různých divadel vyplývá, že většinou je požadována spíše taneční technika a jevištní zkušenosti, než přímo určitý typ dosaženého vzdělání. Taneční profese dále klade vysoké nároky na zdokonalování a údržbu profesních kompetencí. Obvyklá je nepravidelná pracovní doba a práce do pozdních večerních hodin i ve dnech pracovního klidu. S touto profesí se pojí také vyšší riziko úrazu a stále aktuálnějším rizikem je i pozvolný úbytek pracovních míst.

Pracovní poměr tanečníků působících v baletních souborech při divadlech je uzavírán zpravidla na základě zákona č. 262/2006 Sb., zákoníku práce.

Odměňování probíhá dle platových tříd a tarifů určených Nařízením vlády, přičemž omezený aktivní věk tanečníků není žádným způsobem zohledněn. Jiným legislativním modelem spolupráce je systém stálých externích spolupracovníků, respektive umělců jako OSVČ, na něž se vztahuje autorský, respektive živnostenský zákon. Přestože jsou placeni pouze za představení, součástí bývá i povinnost účastnit se pravidelných tréninků a repertoárových zkoušek (Návratová, & Vašek, 2010).

2.4 Ekonomické a sociální souvislosti taneční profese

Status tanečníka v České republice je, v konfrontaci se zahraničím, na nižší ekonomické i sociální úrovni. "Produktivní" věk tanečníka se pohybuje v rozmezí 19 - 40 let, a to jen v případě, že se nestane nějaký úraz, či se neprojeví nějaký handicap, který tuto dobu ještě zkrátí (Taneční sdružení ČR, 2005). Navzdory řadě zdravotních rizik však v České republice dosud neexistuje možnost oborového pojištění, přestože v zahraničí podobné produkty již k dispozici jsou. Nízká úroveň tabulkových platů v kamenných divadlech pak tanečníkům znesnadňuje zajistit si adekvátní finanční rezervy či připojištění, které by jim umožnilo samostatně řešit životní situaci po skončení aktivní činnosti.

Tanečníci po ukončení umělecké kariéry musí být "rezaměstnání" do jiných profesí. Šanci na kvalitní uplatnění na trhu práce však snižuje nejen jejich vyšší věk, ale i skutečnost, že po uplynutí aktivní kariéry zpravidla nedisponují jiným, dále uplatnitelným vzděláním či zkušenostmi (Návratová, & Vašek, 2010). Jiná situace je např. u profesionálních sportovců, u kterých si Český olympijský výbor potřebu systematického řešení sociálního "nezabezpečení" uvědomil, a proto v roce 2006 schválil svůj Sociální program poskytující finanční příspěvky na rekvalifikaci, studijní stipendium, motivační příspěvky k vlastnímu důchodovému pojištění i vyplacení renty bývalým medailistům z MS a OH (Olympijské listy, 2007). Vrcholový sport má však oproti tanci výraznou výhodu, a to masivní mediální ohlas a s tím spojený marketingový potenciál (Návratová, & Vašek, 2010).

Specifika taneční profese byla do 90. let 20. století zohledněna možností předčasného odchodu do důchodu za výsluhu let. Po jeho zrušení však nebyl ekvivalentní model sociální opory vytvořen. Jiná situace je v zahraničí,

kde již od 70. let 20. století vznikaly různé organizace, které se tomuto tématu živě věnují např.: Kanada - DTRC - The Dancer Transition Resource Centre, Nizozemsko - SOD - Stichting Omscholingsregeling Dansers, Velká Británie - DCD - Dancer's Career Development, USA - CTFD - Career Transition for Dancers, Německo - TANZ - Transition Zentrum Deutschland ad. (Návratová, & Vašek, 2010).

2.5 Psychologické aspekty taneční profese

Taneční profese klade na člověka určité požadavky pro její úspěšné vykonávání. Nyní nemám na mysli fyzické dispozice, nýbrž psychické, jejichž vyjádření je spíše implicitní, neboť v literatuře je toto téma zpracované jen okrajově. Např. Pickman (1987) ve svém výzkumu upozornil na řadu obecně uplatnitelných vlastností, bez kterých by úspěch v taneční profesi nebyl možný. Jak určité specifika této profese brání nebo pomáhají vyrovnat se s nutnou změnou kariéry? V této části bychom v krátkosti představili některé psychické aspekty, které taneční profesi provází. Jelikož jsme se žádoucím osobnostním předpokladům věnovali již v kapitole 2.2, zaměřili bychom se zde na téma zvládání trémy, problematiku únavy, bolesti a strachu ze zranění a v neposlední řadě na oblast pozitivních tanečních prožitků.

2.5.1 Tréma

Před i během výstupu se často u tanečníků uplatňuje tréma, která se objevuje i při jiných veřejných činnostech. V projevu se nejvíce podobá strachu popřípadě úzkosti. Při detailnější analýze zjistíme, že se jedná o složitou kombinaci objektivních skutečností, individuálních zkušeností, norem a hodnot, které jsou pro každého jednotlivce specifické (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006; Nakonečný, 2000; Machač, Macháčová, & Hošek, 1985). Tréma na jednu stranu pomáhá udržovat pozornost a mobilizovat energii směrem k cíli, ale může také vést k dezorganizaci chování a k intenzivní nejistotě bránící produktivní aktivitě (Arrivé, 2004). Dezintegroující pocity je možné kompenzovat různými individuálními strategiemi sloužící ke zklidnění. Nakonečný (2000) popisuje obrany proti úzkosti např. racionalizace, bagatelizace, nutkavé jednání nabývající povahy rituálů, či magického myšlení. U tanečníků se dle mého názoru uplatňuje

např.: bagatelizace odbornosti i počtu diváků, vytváření si "alibi" pro případný neúspěch, snaha odvést pozornost jiným směrem, reinterpretační situace "přeci nejde o život" apod. Z příkladů, které jsem uvedla, usuzuji, že se jedná o strategie zaměřené převážně na emoce, přičemž obsahují prvek sebeklamu. Tanečníci si tedy během své praxe vytvoří systém strategií, které v boji s trémou využívají. Je možné, aby stejné strategie uplatňovali i v situaci týkající se budoucího odchodu z profese? A co je ještě důležitější, jsou tyto strategie efektivní? Např. I. Roncaglia (2006) je názoru, že někteří jedinci vystavení realitě odchodu z taneční profese mohou tuto situaci popírat. Také Turner a Wainwright (2003) se domnívají, že u tanečníků se v souvislosti se situací předčasného ukončení kariéry může uplatňovat určitá neochota si danou možnost připustit.

Trému a její zvládnutí bychom však mohli chápat také jako stresovou situaci, jejíž zvládnutí vede k posílení sebevědomí, jako podnět, který jedinci poskytuje možnost růstu a zvýšení odolnosti vůči stresogenním situacím (Vymětal, 2003; Nakonečný, 2000; Strnadová, & Vašina, 1998). Jinými slovy bychom trému provázející taneční výstup mohli řadit spíše pod eustres, neboť se jedná o situaci, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, avšak vyžaduje určitou námahu a překonání určitých nepříjemných pocitů, jakou je např. únava (Křivohlavý, 2009).

2.5.2 Únava, bolest, strach ze zranění v taneční profesi

Dle Turnera a Wainwrighta (2003) se baletní profese váže s rizikem úrazu, nepohodlím, únavou a bolestí vycházející z fyzické náročnosti profese. Tyto tělové pocity Nakonečný zahrnuje do oblasti emocí a motivace a to zejména pro jejich hédonický akcent. Únavu lze vymezit jako psychofyzický stav, který provází pokles fyzických i psychických funkcí a narušení sociálních vztahů. Bolest nemusí být pouze následkem zranění, ale také výsledkem systematického poškozování nadměrným tréninkem (Nakonečný, 2000). Tanečníci však tuto skutečnost vnímají jako součást baletního života, který lze vyjádřit motem: „show must go on.“ (Turner, & Wainwright, 2003). McEwen a Young (2011) o baletu hovoří jako o "rizikové kultuře", která bolest a zranění normalizuje a povzbuzuje tanečnický k tomu, aby chápali a mluvili o své bolesti způsoby, které ji potlačují a banalizují. Domnívám se, že i v případě bolestivosti se u tanečníků často uplatňují

obránné mechanismy jako např. potlačení a racionalizace, které uvědomění si časové omezenosti výkonu profese blokují. Jiným vysvětlením by dle mého názoru mohlo být, že přestože jsou tanečníci s nutností připravit se na alternativní kariéru již během výkonu taneční profese srozuměni, často nedisponují časem, energií či financemi k jejímu započetí. Roncaglia (2006) ve svém výzkumu hovoří o nechuti ředitelů a choreografů hovořit s tanečnicí o konci jejich kariéry, přičemž důvodem je dle ní možnost odvedení pozornosti od kariérního rozvoje. Svůj předpoklad dokládá obdobnými tendencemi u sportovců, kteří se těmito myšlenkami vysloveně vyhýbají, neboť by mohly naznačovat možnost selhání a porážky.

2.5.3 Láska k tanci

Z výše uvedeného by se mohlo zdát, že na taneční profesi vlastně není nic příjemného, o co by člověk vůbec stál. Tréma, bolestivost a neperspektivnost této profese je však kompenzována intenzivními tanečními prožitky, které člověka bytostně obohacují. Řada výzkumníků (Roncaglia, 2006; Pickman, 1987) o taneční profesi hovoří spíše jako o poslání, čímž naznačují hluboké emocionální zánícení pro tanec. K vymezení jevištního prožitku tanečnic, bychom využili pojmu "flow prožitek" (Csikszentmihalyi, 1996). Ten lze srozumitelněji vyjádřit jako hluboké zaujetí činností, které je pozitivní emocí v přítomnosti, k níž se nepojí žádná vědomá myšlenka či pocit (Kirchner, 2007). Pojem flow, nebo-li optimální prožitek, zavedl Mihalyi Csikszentmihalyi, dle kterého je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout i za velkou cenu. Činnosti přinášející flow prožitek však mají také latentní negativní stránku, neboť skoro každá aktivita přinášející radost se může stát návykovou (Csikszentmihalyi, 1996). Je možné, že tato "závislost" může u některých tanečnic vést k neochotě skončit s tancem a změnit profesi? Přeci jen je to strategie získávání uspokojení, která byla již od dětství upevňována, přičemž někteří za ni nemusí být schopni nalézt ekvivalentní náhradu. V tomto kontextu také Machač uvádí, že v důsledku vynucené změny určitého životního režimu a pracovního stylu, např. odchod do důchodu, může docházet k negativní emoční tenzi a ke snaze prosadit a realizovat stereotypii (Machač et al, 1985). Dle Pickmana (1987) někteří tanečníci vyjadřovali ambivalentní postoje k rozhodnutí ukončit kariéru i v průběhu poradenství a to navzdory sdělení, že jim

tanec již neposkytuje uspokojení jako dříve. Těžko definovatelné faktory bránící změně profese pak označil jako odloučení a ztrátu.

3 Význam práce a důsledky odchodu z profese

Abychom pochopili, co pro tanečníka znamená odchod z profese, je zapotřebí tento fenomén prozkoumat objektivně, tedy co pro člověka znamená práce a jaké důsledky ze ztráty zaměstnání a změny kariéry vyplývají. Práce má v činnostech člověka zásadní místo, jedinec se tak podílí na tvorbě společensky významných hodnot a zároveň je formována jeho osobnost (Mayerová, & Růžicka, 2002). Dle Vágnerové se profesní pozice stává součástí identity, neboť slouží k sebepotvrzení a upevnění sebedůvěry. Vliv na sebepojetí vykazuje, i pokud je profese osobně nevýznamná. Relativní stálost sebepojetí přitom působí jako stabilizující a integrující činitel psychické aktivity, jehož ohrožení často vede k maladaptivnímu chování (Vágnerová, 2007).

Práce je dále sociálně-ekonomickým fenoménem, v naší kultuře je důležitá práce placená, čili práce v zaměstnání. Jedním z prvních důsledků nezaměstnanosti jsou finanční obtíže, případně pokles příjmu a finanční obavy spojené s nižší mírou spotřeby zboží, jenž je v průmyslových zemích znakem životního standardu. Zaměstnání je také prostředkem společenského vzestupu, neboť se k němu váže sociální pozice a sociální status. U nezaměstnaných stejně jako u osob, jejichž sociální status se v důsledku změny zaměstnání snížil, dochází k narušení psychické rovnováhy (Mareš, 1998). Změna zaměstnání může být vnímána jako devalvace osoby a nová profese pak jako viditelné znamení selhání (Vágnerová, 2008). Ztráta určitého sociálního statutu způsobuje tlak na změnu sebepojetí, který bývá prožíván jako zátěž. Vzhledem k potřebě udržovat konzistentní sebepojetí, mají lidé tendenci rozporné informace zkreslovat či eliminovat, přičemž obecnou tendencí je udržet si přiměřeně pozitivní obraz sebe sama (Vágnerová, 2010).

Zaměstnání lze interpretovat jako způsob dosažení vytčeného cíle, přičemž obvykle se jedná o kombinaci různých motivů, např. ekonomické zajištění, společenské ocenění, osobní rozvoj a atraktivita profese (Vágnerová, 2007). Pracovní činnost tedy umožňuje saturaci řady potřeb člověka, např. potřeba uplatnění se, seberealizace, potřeba bezpečí, uznání, osobního rozvoje apod. V případě ztráty dosavadního zaměstnání jsou tyto potřeby frustrovány, přičemž subjektivně je takový stav prožíván negativně jako pocit zklamání

a bezvýslednosti (Vágnerová, 2008).

Za zásadní bývá považováno zhodnocení situace, neboť ztráta i změna zaměstnání může být vnímána jako příležitost ke změně, ale i jako nenahraditelná ztráta. Hodnocení a z něho vyplývající řešení však závisí na flexibilitě myšlení i míře sebevědomí (Vágnerová, 2008). Dle Monroe (2007) jsou strach z neznámého a snaha uchovat si zaběhnuté jistoty hlavními důvody, proč lidé setrvávají i v oboru, který jim již nepřináší uspokojení.

3.1 Odchod z profese u tanečníků

Informace o způsobu odchodu z taneční profese nejsou v odborné psychologické literatuře příliš k dispozici. Existuje pouze menší množství zahraničních výzkumů, které se těmito aspekty věnují a to zejména v souvislosti se snahou o vytvoření programu, jenž by kariérní přechod tanečníkům usnadnil (např.: Dümcke, 2009; Baumol, Jeffri, & Throsby, 2004; Hamilton, Bristow, & Byars, 2002). Roncaglia (2006) soudí, že důvodem není pouze přehlížení tohoto tématu, ale upozorňuje na obranné mechanismy, které se v souvislosti s odchodem z taneční kariéry mohou uplatňovat (např. popírání). Tanečníci často opouštějí nejen něco, co považují za součást sebe sama, ale není výjimkou, že pro taneční kariéru obětovali osobnostní rozvoj. Pickman (1987) tento fenomén označil jako tzv. tunelové vidění, dle kterého se mladí tanečníci zaměří na zdokonalování taneční techniky a to často i na úkor ostatních oblastí. Odchodu z taneční profese tak často čelí s malými znalostmi či formální (př. další vzdělání) přípravou na další kariéru.

Na základě vlastních zkušeností z tanečního oboru mohu vyjmenovat celou řadu příčin ukončení taneční kariéry např.: ztráta místa jako úbytek pracovních míst, úraz, choroba z povolání, věk a nedostatečné plnění pracovních povinností (nedostatečné fyzické, zdravotní, estetické předpoklady), změna zájmů a priorit. Roncaglia (2006) klasifikuje důvody k odchodu z profese do dvou hlavních skupin: dobrovolné a nedobrovolné, přičemž záleží na charakteru vztahu řady faktorů (např. neobsazování vedením, změna zájmu, fyzická zdatnost, věk), zda bude změna profese vnímána jako svobodná nebo vynucená volba. Dále pak uvádí, že výběr a pocit kontroly nad situací může určovat, zda bude odchod z profese vnímán pozitivně nebo negativně. Výše uvedené tak jen potvrzuje tvrzení

Vágnerové (2008), že přesvědčení o vlastním vlivu na průběh událostí, snižuje prožitek stresu.

Vašek a Návratová (2010) zmiňují, že i jisté emocionální zanícení může u tanečníků vést k určité neschopnosti profesi opustit a nalézt si jinou oblast profesního uplatnění. Na základě vlastních zkušeností jsem identifikovala faktory, které dle mého názoru mohou situaci změny komplikovat:

- tanec a profese tanečníka může být považována za určitou hodnotu, pojí se sebepojetím, její ztráta je pak prožívána negativně;
- změna dále souvisí se změnou sociální pozice a ekonomické situace;
- taneční úspěch je druh získávání uspokojení, i tento systém se změní, přičemž jedinec často nemá konkrétní náhradu;
- snaha dosáhnout maxima před definitivním ukončením taneční kariéry, tanečník může mít pocit, jako by ještě něco potřeboval “dokončit“;
- tanečníci mohou na základě zvyku uplatňovat coping zaměřený na emoce, který se v situaci odchodu z profese může ukázat jako méně efektivní, než na problém orientované strategie.

Pickman (1987) ve svém výzkumu hovoří o schopnosti vyrovnat se s pocitem ztráty, který pokládá za hlavní faktor ovlivňující připravenost tanečníka na ukončení jeho kariéry. Ztráta může probíhat na více úrovních např. vlastní tělesné image, atraktivity profese, dále uznání a obdivu publika, ztráta kolegů jako významných členů sociální sítě. Dle něj se mohou vynořit pocity zlosti, frustrace, deprese, přičemž nevylučuje ani nutnost psychoterapeutické péče.

Ukončení umělecké kariéry však nemusí být vnímáno pouze jako nechtěné a vynucené, může se pojít i s pozitivními emocemi. K takové situaci dle mého soudu dochází, když má jedinec alespoň přibližnou představu o budoucím zaměstnání. Za důležitý krok v kariérním poradenství pro tanečnický se považuje podpora v identifikaci zájmů a možných alternativ profese. Tanečníci jsou v tomto ohledu často nezkušení, neboť někteří mají problémy vyjmenovat cokoli jiného kromě tance (Pickman, 1987). Také Roncaglia (2006) se zabývá změnou zájmů u tanečníků, přičemž je názoru, že tento důvod k odchodu z profese může zahrnovat jak dobrovolnou tak i vynucenou dimenzi. Pickman

(1987) dlouhodobé zájmy dokonce označil za přinejmenším startovací bod, dalšího pracovní uplatnění.

Na základě vlastních zkušeností souhlasím s tím, že zájem se může proměnit v budoucí povolání. V kontextu získání zaměstnání však vystoupí také nutnost doložit určité vzdělání či zkušenosti, což bývá u tanečníků problematické. Tyto aspekty je orientují spíše k nekvalifikovaným pracovním pozicím, které s sebou přinášejí nižší finanční ocenění i nižší sociální status. Již v období taneční přípravy je tak nutné zdůrazňovat skutečnost, že taneční práce je pouze jedním z více povolání (Vašek, & Návratová, 2010). Model profesní kariéry se však mění napříč celou společností. Existuje větší množství profesních alternativ, současně je však i větší míra nejistoty (Vágnerové, 2007) Roncaglia (2006) tento model označuje jako tzv. vícesměrnou profesní dráhu. Hall a Mirvis (1995) hovoří o kariérní proměnlivosti jako o profesním portfoliu. Porozumění změně profese u tanečníků může poskytnout poznatky i o různých kariérních změnách a pomoci tak kariérnímu poradenství při poskytování služeb v různých fázích změny kariéry klientů. Nyní bychom přistoupili k přiblížení copingových strategií, které se v náročných životní situacích, jakou změna profese bezesporu je, uplatňují.

4 Copingové strategie

Tento termín zahrnuje problematiku zvládání stresu, tedy těžkých životních situací (Křivohlavý, 2009). Jedná se o schopnost vyrovnat se s nároky života, respektive zvládat nadlimitní zátěž (Hartl, & Hartlová, 2000). Coping lze vymezit jako dynamický proces, v jehož rámci dochází k transakcím mezi člověkem a stresovou situací. Osoba má určité zdroje, možnosti, hodnoty a osobní zaměření, prostředí pak na člověka klade určité požadavky a působí na něj řadou vlivů. Dochází tak k řadě akcí a to na obou stranách.

4.1 Stresory

Abychom lépe pochopili kdy, jak a proč ke copingu dochází, přiblížíme si nejprve pojem stres. Termínu se začalo používat ve dvou významech: jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jednak pro různé faktory, které stres vyvolávají, dnes označované jako stresory. Pro definici stresové situace je zásadní poměr mezi intenzitou stresorů a schopnostmi vzniklou situaci zvládnout. O stresu pak hovoříme, jen pokud se jedná o tzv. nadlimitní zátěž (z hlediska intenzity či trvání), která vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu. V souvislosti s Lazarusovým definováním primárního a sekundárního zhodnocení situace se vynořila dichotomie *distres* - negativně prožívaný stres a *eustres* - kladně prožívaný stres (Křivohlavý, 2009).

4.2 Zpracování stresu

Coping, nebo li zvládání životních obtíží, je psychický proces, který je zaměřen ke zcela zřetelně definovanému cíli. Má několik aspektů: snížit úroveň stresoru, tolerovat nepříjemnost stresové situace, zachovat pozitivní obraz sebe sama, zachovat si emocionální klid, zajistit podmínky pro regeneraci po zážitku stresové situace a pokračovat v sociální interakci (Křivohlavý, 2009). Ke korekci stresu dochází buď v důsledku změny situace nebo postoje či hodnocení a prožívání problematické skutečnosti (Vágnerová, 2008.) Korelačně lze rozlišit více relativně nezávislých druhů strategií užívaných k vyrovnání se stresem

(Janke, & Erdmannová, 2003). Vágnerová (in Křivohlavý, 2009) coping považuje za vědomou volbu určité strategie, která je závislá na hodnocení dané situace i na posouzení vlastních možností. Obdobně také Lazarus zdůrazňuje, že zvládání vyžaduje snahu a námahu jednajících osoby (in Křivohlavý, 2009). Kritériem úspěšného zvládnutí stresu je z psychologického hlediska schopnost snížení psychického vzrušení, návrat k normální činnosti a pokračování v započatém díle. Překonání zátěže podporuje pocit růstu vlastních kompetencí a posiluje sebedůvěru. Proto jsou závažné životní události jedním ze zdrojů formování osobnosti. Naopak jejich nezvládnutí, spojené s přetrváváním stresové situace, vede ke vzniku duševních krizí, popřípadě zdravotních problémů (Vymětal, 2003).

4.3 Styly a strategie zvládání stresu

Styl zvládání těžkostí byl vymezen, jako obecná tendence jednat ve stresující situaci specifickým způsobem, např. vyhýbání se stresu, stavění se mu na odpor, sebeznehodnucující styl ad. Baštecká a Goldmann zmiňují také kognitivní styl jako soudržný způsob zahrnující vnímání, myšlení, paměť a řešení problémů. Styly zvládání těžkostí jsou považovány za širší pojem než vyrovnávací strategie, přičemž se předpokládá, že by mohly být zdrojem těchto strategií (Baštecká, & Goldmann, 2001).

Strategie zvládání stresu jsou tedy specifictějším způsobem přístupu ke stresu, přičemž dva typy byly odhaleny již před čtvrt stoletím. Strategie zaměřená na problém, která vychází z předpokladu, že jedinec je schopen potíže vyřešit. A strategie zaměřená na emoce, tedy na udržení přijatelné subjektivní pohody, směřující ke smíření se se situací (Křivohlavý, 2009). Baumgartner dále uvádí třetí defenzivní strategii orientaci na únik, přičemž Lazarus a Folkmanová (in Výrost & Slaměník, 2001) ji zařazují pod emocionálně zaměřené zvládání. Dospělí jedinci obvykle využívají obě strategie, přičemž úspěšné zvládnutí zátěžové situace vyžaduje kombinaci obou způsobů. Preference volby určité strategie závisí na vrozených dispozicích, ale i na zkušenostech s jejich efektivitou (Vágnerová, 2008).

Odborná literatura popisuje různý počet strategií zvládání stresu, např. Lazarus a Folkmanová rozlišili celkem 8 různých strategií (in Křivohlavý, 2009). Široký okruh zahrnující 13 copingových strategií se podařilo zmapovat také výzkumníkům

W. Janke a G. Erdmannová (2003), kteří jsou i autory sebezpozorovacího inventáře, jenž slouží k zachycení individuálních preferencí pro nasazení různých strategií pro zvládání stresu. Přestože se různí autoři v detailech liší, podstatné linie uvažování o členění strategií jsou velmi blízké (Výrost, & Slaměník, 2001). Např. obě uvedené klasifikace zahrnují strategie orientované na řešení problém, na kontrolu emocí, vyhledávání sociální opory, únikové tendence apod.

4.4 Různé přístupy ke copingu

Na základě historických a obsahových kritérií bylo identifikováno několik generací přístupů ke copingu, které se odlišují zejména názorem v preferenci copingových strategií.

Ve 20. letech dominoval psychodynamický přístup, který zvládání zátěžových situací ztotožňoval s obrannými mechanismy ega, jenž lze charakterizovat jako intrapsychické a plně neuvědomované obranné reakce (Blatný, Kohoutek, & Janušová, 2002). Baumgartner za hlavní rozdíl mezi obrannými mechanismy a copingovými strategiemi považuje vztah k realitě. Účelem obran je snížit úzkost a udržet přiměřeně kladné sebepojetí i za cenu zkreslení skutečnosti. Copingové strategie však vychází z realistického pohledu na situaci i vlastní možnosti k jejímu zvládnutí (Výrost, & Slaměník, 2001). Přestože má tento přístup i v současnosti své zastánce (např.: Vaillant), ve výzkumu zaměřující se na zvládání již nepředstavuje hlavní proud (Blatný et al., 2002).

Transakční model postulovaný Lazarusem v 60. letech, prakticky zavrhl vliv osobnostních dispozic a zdůrazňoval situační faktory. Osobnost byla omezena na kognitivní zhodnocení situace, stresoru a vlastních možností k jejich zvládnutí (Blatný et al., 2002). Např. R. R. McCrae vyvodil, že lidé různě reagují na tři typy stresových událostí, přičemž vychází ze subjektivního zhodnocení událostí. První typ s pozitivním významem označuje jako výzvu, jež se pojí s racionálním chováním. Na zbylé dva typy, ohrožení a ztrátu, lidé reagují spíše pasivními copingovými strategiemi, např. fatalismem (Výrost, & Slaměník, 2001). Z dalších studií vyplynulo, že copingová preference souvisí se stresovostí situace. Čím víc je situace vnímána jako ohrožující a nekontrolovatelná, tím spíše jedinec zvolí strategii zaměřenou na emoce (např.: únik do fantazie, bagatelizace, popírání,

vyhledávání emoční opory apod.). A naopak strategie zaměřená na problém (např.: analyzování situace, plánování a hledání řešení, instrumentální sociální opora atd.) se uplatňují více v situacích chápaných jako kontrolovatelné (Vágnerová, 2010; Výrost, & Slaměník, 2001).

Třetí tzv. dispoziční přístup se vyznačuje obnovením zájmu o osobnostní souvislosti chování v zátěži (Blatný et al., 2002). Oprávněnost této perspektivy podporuje také skutečnost, že chování v zátěži vykazuje znaky rysu - stabilitu a konzistenci (např.: Carver, Scheier, & Weintraub in Výrost, & Slaměník, 2001). Zastánci dispozičního přístupu se opírají o řadu výzkumů, dle kterých preference určitých stylů zvládání souvisí s osobnostními charakteristikami, např. vyhledávání sociální opory souvisí s extravertí (Amirkhan, Risinger, & Swickert, 1995) strategie vyhýbání se problému a sebeobviňování se pojí s neuroticismem (McCrae, & Costa, 1986; Atkinson, & Violato in Blatný et al., 2002). Řehulková, Blatný, Osecká (Blatný et al., 2002) ve svém výzkumu obdobně zjistili, že extraverze souvisí se strategiemi příklonu k situaci (na problém i na emoce, např. kognitivní restrukturační, vyhledávání sociální opory), zatímco neuroticismus se váže spíše ke strategiím vyjadřující odklon od stresující situace (např.: fantazijní únik, sebeobviňování), ale i se strategiemi příklonovými, zaměřenými na emoce (např.: vyjádření emocí). Gunhert, Cohen, Armeli (1999) zjistili, že osoby s vysokou mírou neuroticismu vykazují vyšší míru interpersonálního stresu a současně i využívají méně vhodné strategie zvládání, např. hostilní reakce. Vollrath a Torgersen (2000) shrnuli, že typologie založená na kombinaci osobnostních faktorů (neuroticismus, extraverze a svědomitost), je užitečným přístupem k zodpovězení otázky, jak lidé s různými osobnostními rysy prožívají a zvládají stres.

Aktuální tzv. interakční přístup, vznikl syntézou předchozích modelů, přičemž předpokládá, že copingové strategie závisí nejen na situačních, ale také osobnostních dispozicích a to ve vzájemné interakci (Výrost, & Slaměník, 2001).

4.5 Faktory ovlivňující coping

Míra odolnosti vůči zátěžím závisí na řadě faktorů, např.: vrozené předpoklady, dosažená vývojová úroveň, individuální zkušenosti, celkový aktuální stav (Vágnerová, 2008). Také Lazarus vytipoval několik faktorů, které mohou coping

ovlivňovat, jsou jimi např.: zdravotní stav, materiální situace, postoj k vlastním možnostem se s danou situací vypořádat ad. (Křivohlavý, 2009). Odborná literatura hovoří zejména o osobnostních faktorech, které vnímání a zvládání stresu determinují.

4.5.1 Osobnost a coping

Dle Křivohlavého nás psychologie osobnosti seznamuje s celou řadou osobnostních charakteristik, které určitým způsobem řešení stresové situace ovlivňují a to např.: místo kontroly J. Rottera, nezdolnost v pojetí resilience, koherence, hardiness, vnímání osobní zdatnosti, sebedůvěra ad. (Křivohlavý, 2009). Zajímavé podněty přináší také Edwards (in Výrost, & Slaměník, 2001), který se věnoval zhodnocení tzv. normativního a deskriptivního modelu výběru zvládacích strategií. Uvádí, že v případě normativního modelu převládá racionální proces rozhodování, zatímco deskriptivní model odpovídá heuristickému výběru. W. Janke a G. Erdmannová (2003) vnímají copingové strategie jako habituální rysy osobnosti, přičemž předpokládají, že nejsou zásadním způsobem určovány jinými osobnostními charakteristikami. Domnívám se, že podmíněnost výběru copingových strategií osobnostními proměnnými však nevylučují, pouze vystupují proti výlučnému vztahu, který by znemožnil samostatnou existenci strategií, tak jak je zachytili v SVF-78. Provázanost osobnostních charakteristik s copingovými strategiemi byla též naznačena výše, v souvislosti s dispozičním přístupem ke copingu. Nyní se zaměříme na další faktory, genderové rozdíly uplatňující se při copingu.

4.5.2 Pohlaví a coping

Studie zkoumající genderové rozdíly přinesly v posledních dvou desetiletích protichůdné výsledky. Některými se neprokázaly žádné rozdíly, jiné pojednávají o tom, že buď muži, nebo ženy prožívají psychický stres více popřípadě, že využívají horší copingové strategie. Odborná literatura uvádí, že ženy častěji volí strategie zaměřené na emoce, zatímco muži se orientují více na strategie zaměřené na řešení problému (např.: Goyen, & Anshel, 1998; Hammermeister, & Burton, 2004). Ptacek, Smith a Zanas (1992) na základě vlastní studie doplňují, že přestože se i v jejich studii objevily obdobné genderové

rozdíly, z hlediska účinnosti užívání strategie zaměřené na problém, nezjistili žádné rozdíly mezi pohlavími. Také starší studie Folkmanové a Lazaruse (1980), naznačila vliv pohlaví na výběr copingových strategií. Muži vykazovali tendenci využívat spíše na problém orientované strategie, zatímco u emocionálně orientovaných strategií se neobjevily žádné rozdíly. Autoři však také upozorňují, že ženy a muži se nemusí lišit v používání určitých copingových strategií, ale spíše v kontextu stresových situací, kterým čelí. Odlišné výsledky můžeme najít v novější práci Pritcharda a Wilsona (2006), ve které se u strategií zaměřených na problém nenašly žádné genderové rozdíly, zatímco v případě emočně orientovaných strategií byl zaznamenán vyšší výskyt u žen. Obdobné výsledky jsme našli také ve studii M. P. Matud (2004).

Výraznější genderové rozdíly byly také zjištěny v míře užívání strategie sociální opory, kterou častěji využívají ženy (Sirotková, 2008; Janke, & Erdmannová, 2003; Crocker, & Graham, 1995; Ptacek et al., 1992). Šolcová a Kebza (2003) upřesňují, že ženy při stresu vyhledávají sociální oporu více než muži a také z ní dokážou více profitovat. Jinými slovy sociální vztahy jsou pro ženy lepším zdrojem udržení psychické pohody, než pro muže.

Zajímavé poznatky přináší také Harssová a Maierová (1994), které uvádějí, že ženy reagují na stres spíše pasivně a depresivně. Sklon k tomuto typu reakcí není podle těchto autorek vrozený, ale považují jej za naučené chování. Muži naopak reagují spíše agresivním chováním a při stresu tíhnou k hyperaktivnímu chování. Nalezené genderové rozdíly podporují socializační hypotézy, dle kterých jsou muži vedeni k užívání aktivních a instrumentálních copingových strategií a ženy k užívání více pasivních a na emoce orientovaných strategií (Matud, 2004). S tím souvisí i zjištění Janke a Erdmannové (2003), dle kterých ženy vykazují vyšší hodnoty v oblasti negativních strategií, zatímco u mužů se objevuje vyšší skóre u pozitivní strategie podhodnocení a devalvace.

4.5.3 Věk a coping

Výzkumů, které by se věnovaly zkoumání vlivu věku či dokonce dalším sociodemografickým proměnným, je v odborné literatuře poskromnu (např. Nicholls, Pollman, Morley, & Taylor, 2009; Nicholls, & Pollman, 2007).

Některé studie však přinesly zjištění, že věk není faktor, který by výběr copingových strategií výrazným způsobem ovlivňoval (Diehl, & Hay, 2010; Folkman, & Lazarus, 1980). Folkman a Lazarus (1980) jsou názoru, že v průběhu života se nemění copingové strategie, ale zdroj stresu. Na emoce zaměřený coping se tak může zvýšit a na problémy orientovaný coping poklesnout a to v důsledku větších obav o zdraví a menšího zájmu o práci.

Přesto se vynořují také důkazy, že copingové strategie jsou na dosažené vývojové úrovni i individuální zkušenosti závislé (Nicholls, Pollman, Morley, & Taylor, 2009; Vágnerová, 2008; Boekaerts in Nicholls, & Pollman, 2007). Např. strategie zaměřené na řešení problému se objevují již u malých dětí, avšak strategie orientované na emoce se objevují až u adolescentů (Křivohlavý, 2009). Další zjištění přinášejí Blatný, Kohoutek, Janušová (2002), kteří soudí, že copingová strategie fantazijní únik je specifická pro adolescenty. Jako důvod vidí nedostatečně rozvinutý repertoár sociálních dovedností a kompetencí. Nicholls a Pollman (2007) na základě rešerše literatury uvedli, že starší sportovci jsou lépe připraveni se vyrovnat se stresem a to v důsledku širokého repertoáru copingových strategií, které jsou schopni využívat (např. Bebetos, & Antoniou, 2003; Goyen, & Anshel, 1998).

Janke a Erdmannová (2003) zjistili, že skupina osob ve věku 20 - 34 má při srovnání se staršími osobami (35 - 49 a 50 - 64) v průměru vyšší hodnoty v subtestech SVF 78 náhradní uspokojení, potřeba sociální opory, vyhýbání se, rezignace a sebeobviňování a na úrovni POZ 2 a v negativních strategií. V perseveraci vystupují rozdíly jen při srovnání mladší skupiny se střední skupinou (35 - 49).

Výzkum, který realizovali Galanakis M., Stalikas A., Kallia H., Karagianni C., Karela Ch. (2009) také přinesl zajímavá zjištění. Výzkumníci uvádí, že ačkoli u žen zaznamenali vyšší míru stresu než u mužů, pokud byly skupiny vyrovnávány vzhledem k věku, vzdělání a rodinnému stavu, prožívali obdobnou úroveň stresu. Jinými slovy, těmto proměnným výzkumníci připisují důležitou intervenující roli ve vztahu mezi pohlavím a pracovním stresem a zdůrazňují, že ve výzkumu vlivu pohlaví na volbu copingových strategií musí být zohledněny.

Výzkumná část

1 Výzkumný problém, cíle práce a hypotézy

V teoretické části jsme nastínili význam umění pro člověk jak z hlediska percepce tak i tvorby, vymezili nároky taneční profese a poskytli vhled do problematiky ukončování taneční kariéry. Zaznamenat co konkrétně tanečník prožívá v průběhu ukončování taneční kariéry, však nebylo hlavním cílem této práce. Pozornost jsme více soustředili na copingové strategie u tanečníků, které se v souvislosti s budoucím ukončením umělecké kariéry mohou uplatňovat. Výzkumů, které by se touto problematikou zabývaly, je poskromnu a jsou spíše kvalitativního charakteru, neboť většinou vycházejí z programů, zaměřujících se na usnadnění kariérního přechodu tanečníkům (např. Roncaglia, 2006; Pickman, 1987). Jelikož v České republice takovéto programy nejsou zavedeny, rozhodli jsme se realizovat výzkum, který by nastínil aspekty, jež mohou ukončení taneční kariéry ovlivňovat, přičemž jsme využívali analogii se sportem a částečně i herectvím.

Profesionální tanec, balet obzvlášť, bývá často přirovnáván k vrcholovým sportům, přičemž společných aspektů je více - náročnost a délka přípravy, krátká aktivní kariéra, zvýšené riziko úrazů a v neposlední řadě i fyzický a psychický výdej při samém výkonu (Návrátová, & Vašek, 2010). Ze znalostí o pozitivním vlivu odreagování pohybem, bychom mohli usuzovat, že sport povede ke snížení úrovně prožívaného stresu a k navození psychické pohody. Ve srovnání s běžnou populací byla u sportovců zjištěna vyšší tendence v užívání pozitivních copingových strategií (Sirotková, 2008; Crocker, & Graham, 1995). Otázkou však zůstává, jaké tendence bude vykazovat skupina tanečníků?

Mezi tancem a sportem však nalezneme i řadu podstatných rozdílů, např. estetickou a komunikační stránku tance. Umělecký výraz je aspektem, který u sportu obvykle chybí. Zahrnuje tanečnost a schopnost pozvednout cvičení na umělecký projev a zároveň vyjádřit pomocí neverbálních prostředků určitou myšlenku (Vondrová, 2007). Z této perspektivy bychom mohli taneční umění připodobnit také k herectví. Nejužší propojení tance a herectví pak dle mého názoru leží v oblasti "vcitřování se do role". Výzkumná zjištění u skupiny herců

naznačují, že vykazují mírně vyšší neurotické tendence než skupina neherců (Vejmělková, 2000). Neuroticismus je přitom dle některých výzkumů spojován s tendencí volit spíše méně vhodné copingové strategie (Gunhert et al., in Výrost, & Slaměník, 2001). Je tedy možné, že tanečníci budou vykazovat obdobný trend?

Řada výzkumníků zastává názor, že výzkum copingových strategií by měl být prováděn s ohledem na další proměnné, zejména věk a pohlaví (např.: Galanakis et al., 2009; Ptacek et al., 2003, Janke, & Erdmannová, 2003). V našem výzkumu jsme se proto také zaměřili na rozdíly v preferencích užívání copingových strategií u mužů a žen a na zjištění vzájemného vztahu mezi věkem a copingovými strategiemi.

Přestože se nám nepodařilo dohledat studie, které by se věnovaly copingovým strategiím přímo u tanečníků, na základě teoretických východisek a výsledků výzkumů uvedených v předchozích kapitolách jsme si stanovili následující cíle a hypotézy:

Cíl 1: Zjistit preference copingových strategií u souboru tanečníků.

Cíl 2: Zjistit, zda existuje rozdíl mezi muži a ženami ve využívání jednotlivých copingových strategiích.

Cíl 3: Zjistit, zda existuje souvislost mezi věkem a pozitivními copingovými strategiemi.

H1: Ženy ve výběrovém vzorku tanečníků statisticky významně více využívají, oproti mužům, copingovou strategii potřeba sociální opory.

H2: U výběrového vzorku tanečníků se s věkem statisticky významně zvyšuje preference využívání celkové pozitivní copingové strategie.

2 Popis zvoleného metodologického rámce a metod

Pro získání potřebných údajů jsme zvolili kvantitativní typ výzkumu, ve kterém bylo využito tří dotazníků. První zjišťoval sociodemografické faktory, druhý reflektoval subjektivní názor na taneční profesi a třetí se věnoval strategiím zvládání stresu (SVF 78). Dotazníky byly probandům distribuovány ve formě tužka/papír a v elektronické podobě na webové adrese. Výsledky byly hodnoceny v rámci celého souboru a jednotlivých skupin identifikovaných na základě určitých proměnných. Nestandardizované dotazníky jsou uvedeny v příloze.

2.1 Dotazník sociodemografický proměnných

Dotazník se zaměřuje na zjištění vybraných sociodemografických proměnných např.: věk, pohlaví, vzdělání apod., které umožní výzkumný soubor dále rozčlenit na jednotlivé podskupiny. Mým hlavním cílem při jeho konstrukci bylo popsat výzkumný soubor a získané informace využít při interpretaci získaných výsledků v našem šetření.

2.2 Dotazník reflektující subjektivní názor na taneční profesi

Dotazník představuje strukturované interview předložené v písemné podobě. Byl vytvořen se záměrem nastínit názory tanečníků na jejich profesi v souvislosti s budoucím ukončením jejich kariéry. Získané informace pomohou objasnit výsledná data šetření a vytvořit kontext pro sumarizaci poznatků.

2.3 Strategie zvládání stresu SVF 78

Dotazník SVF 78 je vícedimenzionální sebezpozorovací inventář zachycující variabilitu způsobů, které jedinec rozvíjí a uplatňuje při zpracování a zvládání zátěžových situací. Jedná se o zkrácenou verzi dotazníku SVF 120 autorů W. Janke a G. Erdmannové (2003). O české přepracování se zasloužil J. Švancara. Tato verze obsahuje 13 škál - podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeobviňování, přičemž každá obsahuje 6 položek.

Inventář tak zahrnuje celkem 78 položek, které se dotazují na probandovo chování v různých zátěžových situacích. Úkolem respondenta je ohodnotit do jaké míry jednotlivé výroky vystihují jeho vlastní způsob reagování. Pro zaznamenání odpovědi osoba využívá připojenou pětibodovou škálu (0 = vůbec ne, 1 = spíše ne, 2 = možná, 3 = pravděpodobně, 4 = velmi pravděpodobně). V rámci jedné strategie dosahuje maximální skóre 24 a minimální 0.

Vyhodnocení SVF 78 probíhá na úrovni jednotlivých subtestů a na úrovni sekundárních hodnot, kterými jsou pozitivní a negativní strategie. Patříčné hrubé skóre jsou sečteny a následně převedeny na T-skór. Zpracování výsledků umožní analýzu strategií vedoucích buď k redukci, nebo k zesílení stresu. Na prvních sedm škál se nahlíží jako na pozitivní, snižující závažnost stresoru, prožitek stresu nebo stresovou reakci. Poslední čtyři jsou vnímány jako negativní, s potencií zvyšovat stres. Dvě škály se nepřiklání k žádnému pólu, jsou vyčleněny zvlášť a vyžadují samostatnou interpretaci v kontextu celého profilu.

Interpretace jednotlivých subtestů dotazníku SVF 78

Pozitivní strategie

POZ 1 (strategie podhodnocení a devalvace) - reprezentuje snahu přehodnotit, až snižovat závažnost stresoru, prožitek stresu nebo stresovou reakci. Oblast je reprezentována dvěma subtesty:

Subtest 1 (podhodnocení) - zaznamenává sklon hodnotit vlastní reakce příznivěji nebo je oproti ostatním podceňovat. Subtest se jeví jako antagonist negativních strategií.

Subtest 2 (odmítání viny) - vyznačuje se defenzivní strategií, položky vyjadřují nízký pocit vlastní odpovědnosti za zátěž.

POZ 2 (strategie odklonu) - detekuje sklon k jednání orientovaného na odklon od stresujících událostí a příklon k alternativním situacím. Oblast je reprezentována dvěma subtesty:

Subtest 3 (odklon) - zahrnuje tendenci odvrátit zátěž a navodit psychické stavy, které stres tlumí.

Subtest 4 (náhradní uspokojení) - zjišťuje dispozice k jednání zaměřeného na kladné city, které nejsou kompatibilní se stresem. Pozitivních emocí je dosahováno vnějšími odměnami.

POZ 3 (strategie kontroly) - zahrnuje subtesty vyznačující se konstruktivními snahami po kontrole a kompetenci. Oblast je reprezentována třemi subtesty:

Subtest 5 (kontrola situace) - reprezentuje sklon k analýze vzniku situace, plánování protiopatření a implementace řešení. Je považována za velmi konstruktivní strategii.

Subtest 6 (kontrola reakcí) - zachycuje snahu bránit se vzniku vzrušení, popřípadě jej zamaskovat a již vzniklému vzrušení čelit.

Subtest 7 (pozitivní sebeinstrukce) – vyznačuje se tendencí jedince přisuzovat si kompetence a povzbuzovat se v zátěžových situacích.

POZ (celková pozitivní strategie) - tato oblast je definována souhrnem prvních sedmi subtestů. Jeho hodnota informuje o tendenci užívat strategie, které stres snižují.

Zřídka se vyskytující strategie

Subtest 8 (potřeba sociální opory) - zachycuje sklon jedince vyhledávat při stresu kontakt s druhými lidmi, aby získal podporu při zpracování či řešení problému. Interpretace této strategie by měla probíhat v kontextu celého profilu, neboť ji lze interpretovat jako pasivně rezignační, ale i jako aktivní vyhledávání pomoci.

Subtest 9 (vyhýbání se) - zahrnuje záměr i snahu zamezit další konfrontaci se zátěžovou situací. Kontext situace rozhodne, zda se jedná o pozitivní či negativní způsob zpracování stresu.

Negativní strategie

Subtest 10 (úniková tendence) - indikuje rezignační tendenci vyváznout ze zátěžové situace. Strategie vede k dlouhodobému zvyšování úrovně stresu, je maladaptivní reakcí.

Subtest 11 (perseverance) - zachycuje prodloužené přemítání, tedy neschopnost se myšlenkově odpoutat od prožívaných zátěží.

Subtest 12 (resignace) - zahrnuje více aspektů vyjadřující subjektivní nedostatek možností zvládat zátěžové situace, jako pocit bezmocnosti a beznaděje ve vztahu k situaci a k možnosti ji zvládnout.

Subtest 13 (sebeobviňování) - vyjadřuje sklon ke sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání v souvislosti se zátěžemi.

NEG (celková negativní strategie) - je definována subtesty 10 až 13. V okruhu jsou zahrnuty tendence k nasazení nepříznivých, spíše stres zesilujících strategií zvládání stresu (Janke, & Erdmannová, 2003).

2.4 Použité statistické metody

Data z dotazníku SVF 78 byla vyhodnocena dle instrukcí v manuálu. Následně byly údaje ze všech použitých dotazníků převedeny do elektronické podoby a takto zpracované údaje byly dále statisticky analyzovány v počítačovém programu Statistica 10 cz.

Základní charakteristiky souboru jsme popsali prostřednictvím deskriptivní statistiky (průměry, standardní odchylky) a tabulek četností. Takto jsme popsali jednotlivé proměnné, se kterými jsme při analýze dat dále pracovali.

Dále jsme provedli test na zjištění normality rozložení dat v souboru a na základě zjištěných údajů jsme použili parametrické i neparametrické metody.

Pro srovnání skóre v dotazníku SVF 78 výzkumného souboru tanečníků vůči normě jsme využili T-skór získaný na základě instrukcí v manuálu SVF 78.

K porovnání dosažených hodnot v dotazníku SVF 78 mezi muži a ženami jsme použili Mann-Whitneyův U test.

Pro zjištění míry těsnosti vztahu mezi copingovými strategiemi a věkem jsme použili Pearsonův korelační koeficient.

2.5 Etické problémy a způsob jejich řešení

Pro zajištění dodržení etických zásad jsme před dotazníky umístěných na webové adrese vložili úvod, ve kterém probandy informujeme o účelu výzkumu, předpokládaném trvání a průběhu výzkumu a dále o právu účastníků na odmítnutí účasti ve výzkumu. Zdůrazňujeme zachování důvěrnosti při výzkumu a identifikujeme možnosti využití jeho výsledků. V neposlední řadě se zmiňujeme o odměně za účast a to ve formě individuálně vyhodnocených dotazníků. V závěru je uveden kontakt pro případné dotazy účastníků a připojeno sdělení, že odesláním vyplněného dotazníku je udělen souhlas s účastí na výzkumu. U dotazníků ve formě tužka/papír byl úvodník nahrazen zdůrazněním anonymity výzkumu, přičemž vyplněné dotazníky mohli probandi vkládat do přiložených obálek, které bylo možné zalepit. Ke sběru obálek byly vybrány tzv. klíčové osoby. Celý výzkum byl anonymní a od žádného z respondentů nebyly získány informace, které by vedly k jejich následné identifikaci.

3 Výzkumný soubor a postup získávání dat

Výzkumný soubor byl tvořen profesionálními tanečníky působící v baletním souboru kamenného divadla, kteří taneční vzdělání získali v České nebo Slovenské republice. Cizinci nebyli do výzkumu zahrnuti z důvodů kulturních rozdílů. Základní soubor tedy zahrnoval profesionální tanečníky a tanečnice působící v baletních souborech v letech 2010 a 2011, který dle kvalifikovaného odhadu dosahuje zhruba 350 tanečníků/tanečnic (Návratová, & Vašek, 2010). Tuto specifickou skupinu jsem si zvolila hned z několika důvodů. Domnívám se, že strach a obavy ze změny povolání se nejvíce týkají právě tanečníků, kteří si na angažmá v divadle zvykli. Tanečníci na tzv. "volné noze", nebyli do výzkumu zahrnuti, jelikož se zpravidla živí také jinými aktivitami a tanec tak není jejich hlavním zdrojem příjmu. Další důvodem je skutečnost, že možnost je kontaktovat a požádat o účast na výzkumu se z finančních a časových důvodů jevila jako problematická.

Sběr dat proběhl od 01. 9. 2010 do 31. 12. 2011. Vzorek respondentů jsem získala na základě nepravděpodobnostních metod výběru:

Příležitostný výběr - v důsledku omezení finančních a časových možností byly v podobě tužka/papír osloveny pouze ta divadla (celkem 5), kde mou roli mohla částečně zastoupit klíčová osoba, která zprostředkovala distribuci a následný sběr dotazníků.

Záměrný výběr přes instituce - prostřednictvím emailu jsem kontaktovala 13 divadel, přičemž výzkumu se přislíbilo účastnit 12 šéfů baletních souborů. Těmto souborům byl k vyvěšení zaslán informační prospekt obsahující odkaz na internetovou adresu, kde bylo možné dotazníky vyplnit.

Metoda samovýběru - dotazníky byly respondentům k dispozici ve formě papír/tužka (pouze některá divadla) a v elektronické podobě. Záleželo tak na individuálním zapojení členů baletních souborů.

Metoda sněhové koule - na základě vlastních vazeb ve skupině tanečníků, jsem kontaktovala tzv. klíčové osoby, které měli za úkol dále rozšiřovat povědomí o výzkumu a poskytovat dotazníky k vyplnění. K tomuto účelu byla využita i sociální síť facebook.

Testovaný soubor zahrnoval 54 osob, 13 mužů a 41 žen. Tento genderový nepoměr částečně reflektuje skutečnost, že taneční profese je více zastoupena ženami (Návrátová, & Vašek, 2010). Z důvodů nekompletního vyplnění některých dotazníků, však bylo celkem 7 osob z šetření vyloučeno. Výzkumný soubor byl následně tvořen 47 osobami, 10 mužů a 37 žen. Věkové rozpětí se pohybovalo v rozmezí od 18 do 43 let, věkový průměr vzorku byl 24,8.

Tab. 1: Základní údaje zkoumaného souboru 47 tanečníků.

Testovaný vzorek	Četnost	Průměrný věk	Min	Max
muži	10	25,5	18	36
ženy	37	24,6	18	43
celkem	47	24,8	18	43

4 Výsledky práce

V našem výzkumu jsme si stanovili několik cílů, přičemž jedním z nich bylo zjistit preference copingových strategií u souboru tanečníků. Tabulka 2 prezentuje hodnoty dosažených v dotazníku SVF 78 (průměrný hrubý skór, směrodatná odchylka a průměrný T-skór) u jednotlivých subtestů a na úrovni sekundárních hodnot (oblastí) pro celý soubor.

Tab. 2: Výsledky (průměry hrubých skórů - X' , standardní odchylky - SD a průměry T-skórů - T') dotazníku SVF 78 pro celý soubor (N = 47).

Strategie	X'	SD	T'
Podhodnocení	10,62	4,34	53
Odmítání viny	10,51	3,13	50
Odklon	14,28	2,60	53
Náhradní uspokojení	14,55	4,44	58
Kontrola situace	15,77	2,65	48
Kontrola reakcí	16,40	2,58	51
Pozitivní sebeinstrukce	15,51	3,03	44
Potřeba sociální opory	15,15	5,07	52
Vyhýbání se	15,83	4,20	55
Únikové tendence	12,30	4,29	58
Perseverace	15,96	5,18	51
Rezignace	10,30	4,60	54
Sebeobviňování	12,90	4,00	54
POZ 1 - strategie podhodnocení a devalvace	10,56	3,27	X
POZ 2 - strategie odklonu	14,42	2,74	X
POZ 3 - strategie kontroly	16,59	2,96	X
POZ - celková pozitivní strategie	13,94	1,87	54
NEG - celková negativní strategie	12,96	3,77	57

V celém výzkumném souboru byly zjištěny nejvyšší průměrné hrubé skóry v oblasti POZ 3 a obdobně vysoké průměrné hodnoty vykázal taktéž subtest kontrola reakcí. Nejnižší průměrný skór byl zaznamenán u subtestu rezignace. Přehlednější prezentaci průměrných HS v jednotlivých subtestech a testových oblastí nabízí graf 1 uvedený v příloze.

Z výše uvedených výsledků tedy vyplývá, že v průměru nejčastěji používá výzkumný soubor tanečníků strategie kontroly - POZ 3. Jedná se o oblast, která zahrnuje subtesty kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce

a vyznačuje se konstruktivními snahami po kontrole a kompetenci. Toto úsilí se potvrzuje v další, v průměru druhé nejčastěji volené strategii a to kontrola reakcí. V průměru byla nejméně preferovanou copingovou strategií strategie rezignace, která se vyznačuje pocity bezmocnosti a beznaděje ve vztahu k situaci a k možnosti ji zvládnout. I toto zjištění tak spíše potvrzuje snahu tanečníků získat kontrolu ve stresové situaci a nepodléhat pocitům bezmocnosti.

Jelikož průměrné T-skóry pro celý soubor spadaly v zásadě do normy (40 - 60), tabulka 3 nám poskytuje podrobnější přehled rozložení jedinců z hlediska normy.

Tab. 3 : Výsledky (absolutní - N a relativní - % četnosti T-skórů) v dotazníku SVF 78 pro celý soubor (N = 47).

Strategie	Nízké T-skóry (≤ 39)		Norma Střední T-skóry (40 - 60)		Vysoké T-skóry ($61 \geq$)	
	N	%	N	%	N	%
Podhodnocení	7	15	31	66	9	19
Odmítání viny	4	9	34	72	9	19
Odklon	1	2	41	87	5	11
Náhradní uspokojení	0	0	26	55	21	45
Kontrola situace	3	6	42	89	2	4
Kontrola reakcí	2	4	40	85	5	11
Pozitivní sebeinstrukce	12	26	32	68	3	6
Potřeba sociální opory	5	11	31	66	11	23
Vyhýbání se	0	0	36	77	11	23
Únikové tendence	0	0	34	72	13	28
Perseverace	8	17	29	62	10	21
Rezignace	3	6	29	62	15	32
Sebeobviňování	3	6	34	72	10	21
POZ - celková pozitivní strategie	1	2	37	79	9	19
NEG - celková negativní strategie	2	4	28	60	17	36

Zde vidíme, že nejvíce probandů spadajících do skupiny osob s nízkými T-skóry nalezneme u strategie pozitivní sebeinstrukce. Tito jedinci se oproti normě vyznačují nižší tendencí přisuzovat si kompetence a povzbuzovat se v zátěžových situacích. Tato skutečnost je, z hlediska úspěšného zvládnutí stresu, může znevýhodňovat.

Větší množství osob naopak s vysokými T-skóry se vyskytly ve strategiích náhradní uspokojení, únikové tendence, rezignace a NEG. Největší počet osob odklánějící se od normy se vyskytl u strategie náhradní uspokojení, která vyjadřuje tendenci jedince jednat způsobem, jenž není kompatibilní se stresem. Snaha "zvednout si náladu" prostřednictvím vnějších odměn je v této podskupině

tanečníků oproti normě vyšší. Jelikož tato podskupina tanečníků dosáhla velikosti 45 % výzkumného souboru, můžeme také konstatovat, že tato tendence byla oproti jiným nejčastější.

Jedinci, kteří vykazali vyšší T-skóry ve strategiích únikové tendence, rezignace a NEG se oproti normě vyznačují jejich vyšší preferencí. Jelikož se však jedná o negativní strategie, je možné, že ve stresových situacích povede takové jednání spíše k zesílení stresu a horšímu zvládnutí zátěžových událostí. Tato podskupina tanečníků se tak oproti normě může hůře vyrovnávat se stresovými situacemi.

Naším druhým cílem bylo zjistit, zda existuje rozdíl mezi muži a ženami ve využívání jednotlivých copingových strategií. Dosažené hodnoty (průměrný hrubý skór, směrodatná odchylka a průměrný T-skór) v dotazníku SVF 78 vypočítané pro obě pohlaví jsou prezentovány odděleně v tabulce 4 a 5. Tabulky prezentují průměrně nejčastěji volené strategie zvláště pro obě pohlaví. Srovnání dosažených skóru žen a mužů uvádíme v tabulce 6. Tato tabulka prezentuje statisticky významné rozdíly v preferenci copingových strategií mezi muži a ženami. Kompletní tabulky jsou k nahlédnutí v příloze, zde předkládáme pouze zkrácené verze tabulek.

Tab. 4: Výsledky nejčastěji využívaných strategií (průměrné hrubé skóry - $\bar{X}$, standardní odchylky - SD a průměrné T-skóry - T') v dotazníku SVF 78 pro ženy (N = 37).

Proměnná	$\bar{X}$	SD	T'
Podhodnocení	9,59	4,13	51
Kontrola reakcí	16,24	2,31	50
Potřeba sociální opory	15,97	4,71	52
Perseverace	16,57	5,33	51
POZ 3 - strategie kontroly	16,46	2,96	X

V souboru žen byl nejvyšší průměrný skór zjištěn u subtestu perseverace, ale také v oblasti POZ 3 a v subtestech kontrola reakcí a potřeba sociální opory byly zjištěny vysoké hodnoty. Nejnižší průměrný skór byl zaznamenán u subtestu podhodnocení. Ženy tedy nejčastěji volily strategii perseverace, vyznačující se neschopností se myšlenkově odpoutat od zátěžové situace. Vysoké hodnoty v dalších strategiích však naznačují také snahu po kontrole a kompetenci, kterou jsme zaznamenali napříč celým souborem. Vysoký skór ve strategii potřeba

sociální opory, interpretovaný v souladu s ostatními strategiemi, implikuje vyšší tendenci žen o problémech s druhými lidmi hovořit. Jelikož strategie podhodnocení a strategie perseverace jsou uváděny jako inkompatibilní, i naše zjištění toto tvrzení podporují.

Tab. 5: Výsledky nejčastěji využívaných strategií (průměrné hrubé skóry - $\bar{X}$, standardní odchylky - SD a průměrné T-skóry - T') v dotazníku SVF 78 pro muže (N = 10).

Proměnná	$\bar{X}$	SD	T'
Kontrola situace	16,60	2,46	50
Kontrola reakcí	17	3,46	53
Pozitivní sebeinstrukce	16,30	3,83	48
Vyhýbání se	16,30	4,42	57
Rezignace	7,40	3,63	51
POZ 3- strategie kontroly	17,10	3,08	X

V souboru mužů měla nejvyšší průměrný skór oblast POZ 3, vysoké hodnoty se projevily ve všech jejích subtestech. Obdobně vysoký skór se vynořil také v subtestu vyhýbání se. Nejnižší průměrný skór byl zaznamenán u subtestu rezignace. U mužů jsme, obdobně jako u celého souboru, zjistili snahu získat kontrolu ve stresové situaci a nepodléhat pocitům bezmocnosti. Navíc se zde objevil vyšší průměrný skór ve strategii vyhýbání se, který v souladu s dalšími strategiemi interpretujeme jako spíše pozitivní tendenci zamezit další konfrontaci se zátěžovou situací.

Skóry, u kterých byl na hladině významnosti $p \leq 0,05$ shledán mezi muži a ženami signifikantní rozdíl, jsou uvedeny v tabulce 6.

Tab. 6: Výsledky Mann-Whitneyova U testu - porovnání hodnot copingových strategií mužů a žen v dotazníku SVF 78, u kterých byl zjištěn statisticky významný rozdíl.

Proměnná	ženy (N = 37)	muži (N = 10)	U	Z	p
Podhodnocení	763	365	60	-3,24	0,001
Potřeba sociální opory	965	163	108	1,99	0,047
Únikové tendence	980	148	93	2,38	0,017
Rezignace	972	156	101	2,17	0,030
POZ 1 - strategie podhodnocení a devalvace	792,5	335,5	89,5	-2,47	0,014
NEG - celková negativní strategie	987	141	86	2,56	0,010

Signifikantní rozdíl byl zaznamenán v subtestech podhodnocení, potřeba sociální opory, únikové tendence, rezignace a v sekundárních hodnotách POZ 1 a NEG. U subtestu podhodnocení a v oblasti POZ 1 dosáhli muži statisticky významně vyššího skóre než ženy, z čehož vyplývá, že muži preferují tyto strategie více, než ženy. U subtestů potřeba sociální opory, únikové tendence a rezignace a v oblasti NEG naopak ženy vykázaly signifikantně vyšší skóre než muži. Výsledky tak indikují, že ženy využívají tyto strategie častěji než muži, což nás vedlo k přijetí hypotézy H1: Ženy ve výběrovém vzorku tanečníků statisticky významně více využívají, oproti mužům, copingovou strategii potřeba sociální opory. Výše uvedené výsledky také naznačují, že zatímco muži se orientují spíše na využívání pozitivních copingových strategií, ženy výše skórují v negativních strategiích a oblastech.

Posledním cílem této práce bylo zjistit, zda existuje souvislost mezi věkem a pozitivními copingovými strategiemi. Také jsme si stanovili hypotézu H2: U výběrového vzorku tanečníků se s věkem statisticky významně zvyšuje preference v užívání celkové pozitivní copingové strategie. Výsledky těsnosti vztahu mezi věkem a copingovými strategiemi jsou uvedeny v tabulce 7.

Tab. 7: Výsledky Pearsonova korelačního koeficientu: korelace dosažených hodnot copingových strategií v dotazníku SVF 78 a věku probandů pro celý soubor (N = 47). Zvýrazněná korelace je významná na hladině $p \leq 0,05$.

Strategie	Věk
Podhodnocení	0,09
Odmítání viny	0,22
Odklon	-0,06
Náhradní uspokojení	-0,27
Kontrola situace	0,05
Kontrola reakcí	-0,13
Pozitivní sebeinstrukce	-0,17
Potřeba sociální opory	-0,14
Vyhýbání se	0,08
Únikové tendence	-0,25
Perseverace	0,06
Rezignace	-0,29
Sebeobviňování	-0,28
POZ 1 - strategie podhodnocení a devalvace	0,17
POZ 2 - strategie odklonu	-0,24
POZ 3 - strategie kontroly	-0,21
POZ - celková pozitivní strategie	-0,11
NEG - celková negativní strategie	-0,22

Z tabulky 7 je patrné, že mezi položkami SVF 78 a věkem se projevila jediná statisticky významná negativní korelace, a to u strategie rezignace. U výzkumného souboru tanečníků tedy dochází se vzrůstajícím věkem k poklesu preferencí v užívání copingové strategie rezignace. Jelikož se žádný další vztah mezi proměnnými nepotvrdil, hypotézu H2: U výběrového vzorku tanečníků se s věkem statisticky významně zvyšuje preference využívání celkové pozitivní copingové strategie, jsme zamítli. Přestože se nám nepodařilo u výzkumného souboru tanečníků prokázat souvislost mezi věkem a preferencí v užívání pozitivních copingových strategií, můžeme alespoň konstatovat, že čím jsou tanečníci starší, tím méně využívají copingovou strategii rezignace. Jelikož se tato strategie vyznačuje tendencí vzdávat snahu o zdolání stresu, pokles v jejím využívání lze považovat za pozitivní trend v užívání copingových strategií.

Jelikož jsme si ve výzkumu předsevzali vztáhnout užívání copingových strategií u tanečníků ke specifické stresové situaci ukončení taneční kariéry, zjišťovali jsme také subjektivní názory tanečníků na jejich profesi. Tabulky 8 až 14 prezentují hodnoty dosažené v některých položkách dotazníku reflektující subjektivní názor na taneční profesi (souhrnný hrubý skóre, průměrný hrubý skóre, absolutní a relativní četnosti) pro celý soubor. Kompletní tabulka 8 a tabulky 9 a 10 jsou uvedeny v příloze.

Tab. 8: Výsledky (absolutní četnost - N, relativní četnost - %) odpovědí na otázku: „Kdy jste se o téma budoucího ukončení své kariéry začali zajímat?“. Odpovědi probandů jsou rozděleny do skupin dle typu odpovědi (N = 47).

nezajímám se			do 20 let		21 - 25 let		26 - 30 let		31 - 35 let		36 - 40 let	
N	%	X ^{věk}	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
7	15	21	14	30	15	32	8	17	2	4	1	2

V celém výzkumném souboru uvedlo 15 % souboru, že o téma ukončení vlastní taneční kariéry se nezajímá. U této podskupiny tanečníků jsme vypočítali průměrný věk, který dosahoval 21 let (min 18, max 24). Dále jsme zjistili, že 85 % souboru se o konec své kariéry zajímá a zpravidla i přemýšlí o další možné kariéře. Podrobněji viz tabulka 9 v příloze. O budoucí ukončení své kariéry se 62 % výzkumného souboru začalo zajímat ve věku

od 18 do 25 let. Později se tomuto tématu začalo věnovat 23 % souboru. Abychom alespoň nastínili, zda se tanečníci, kteří se o konec své kariéry zajímají, připravují také prakticky např. studiem, zjišťovali jsme odpovědi v položce současné studium v dotazníku sociodemografických faktorů. Z celkového souboru pak současné studium uvedlo 26 %. Podrobněji viz tabulka 10 v příloze.

Dále nás zajímala skutečnost, zda sami tanečníci hodnotí ukončení taneční kariéry jako stresovou situaci. Výsledky prezentuje tabulka 11.

Tab. 11: Výsledky (absolutní četnost - N, relativní četnost - %) odpovědí na otázku: „Považujete ukončení taneční kariéry za stresovou situaci?“ (N = 47).

Odpovědi ano a spíše ano		Odpovědi ne a spíše ne		Odpovědi nevím	
N	%	N	%	N	%
32	68	8	17	7	15

Z tabulky 11 vyplývá, že 68 % výzkumného souboru považuje ukončení taneční kariéry za stresovou situaci, 17 % souboru nikoli a 15 % souboru neví. Odpovědi v této položce jsme porovnali s odpověďmi na otázku, zda tanečníci považují změnu profese z hlediska proveditelnosti za obtížnou. Získaná zjištění jsou k nahlédnutí v tabulce 12.

Tab. 12: Výsledky (absolutní četnost - N, relativní četnost - %) odpovědí na otázku: „Považujete změnu profese z hlediska proveditelnosti za obtížnou?“. Probandi jsou rozděleni do skupin dle odpovědí v tabulce 11 (N = 47).

Probandi	ano spíše ano		ne spíše ne		Nevím	
	N	%	N	%	N	%
skupina „ano a spíše ano“ z tab.: 11 (N=32)	29	62	2	4	1	2
skupina „ne a spíše ne“ z tab.: 11 (N=8)	1	2	6	13	1	2
skupina „nevím“ z tab.: 11 (N=7)	5	11	1	2	1	2
Σ	35	75	8	19	3	6

Z výsledků jsme zjistili, že z celkového výzkumného souboru uvedlo 75 %, že změnu profese považují za obtížnou, 19 % souboru nikoli a 6 % výzkumného vzorku nevědělo.

Dále jsme se v dotazníku zaměřili na analýzu výsledků v položce, která se zaměřovala na identifikaci faktorů bránící změně. Výsledky předkládá tabulka 13.

Tab.: 13 Výsledky (průměrné hrubé skóre - $\bar{X}$) odpovědí v položce zaměřující se na zjištění míry souhlasu s faktory, které dle autorky brání změně profese, pro celý soubor (N = 47).

0 = Ne, 1 = Spíše ne, 2 = Nevím, 3 = Spíše ano, 4 = Ano.

Faktory	$\bar{X}$
Láska k tanci	2,8
Nepravidelná pracovní doba	2,2
Nedostatek financí	2,6
Nedostatek schopností	2,4
Nedostatek zkušeností	2,7
Obavy, strach ze změny	2,3
Nedostatek informací o možnostech změny profese	2

Zde vidíme, že z faktorů, které jsme navrhli, byly jako spíše bránící změně, označeny faktory nedostatek zkušeností, nedostatek financí a faktor s nejvyšším skóre láska k tanci. Ostatní faktory se v hodnocení pohybovaly v oblasti nevím. Z výše uvedeného jsme usoudili, že dle testovaných tanečníků nejvíce brání odchodu z taneční profese láska neboli emocionální zánícení pro tuto profesi. Nejméně pak nedostatek informací o možnostech změny profese. Je třeba však zdůraznit, že žádný faktor nebyl zamítnut.

Poslední položkou v dotazníku, jejíž analýzou jsme se zabývali, byl typ podpory, který by probandi v situaci ukončení taneční kariéry zvolili nejraději. Tabulka 14 poskytuje přehled výsledků v této položce.

Tab.: 14 Výsledky (průměrné hrubé skóry - $\bar{X}$) odpovědí v položce zaměřující se na zjištění míry preference modelu, který řeší sociální situaci tanečníků po ukončení aktivní kariéry pro celý soubor (N = 47). 0 = Nejméně bych volil(a),...až po 4 = Nejraději bych volil(a).

Modely	$\bar{X}$
Model a) Spoření během aktivní kariéry s podílem tanečníka, zaměstnavatele a státu na start v nové profesi (např. úhrada rekvalifikace)	2,3
Model b) Spoření během aktivní kariéry s podílem tanečníka, zaměstnavatele a státu na následné vyplácení renty do nároku na starobní důchod	3
Model c) Jednorázový příspěvek na rekvalifikaci tanečníků	2,1
Model d) Zařazení tanečníků do skupiny zaměstnanců se specifickými nároky na vykonávání profese a tím přiznání mimořádného příplatku k platu	2,6
Model e) Opětovné zavedení možnosti odchodu do důchodu za výsluhu let	3,1

Zde vidíme, že z uvedených modelů byly nejvíce preferovány modely e) opětovné zavedení možnosti odchodu do důchodu za výsluhu let a b) vyplácení renty do nároku na starobní důchod. Jako nejméně upřednostňovaný model se ukázal model c) jednorázový příspěvek na rekvalifikaci tanečníků.

5 Diskuse

V našem výzkumu jsme se zabývali vztahem mezi vybranými sociodemografickými proměnnými (věk a pohlaví) a strategiemi zvládání stresu. Naším prvním cílem bylo zjistit, jaké strategie zvládání stresu jsou u skupiny profesionálních tanečníků užívány nejčastěji.

U našeho výzkumného souboru tanečníků jsme našli nejvyšší průměrné hrubé skóre v oblasti POZ 3 a obdobně vysoké průměrné hodnoty jsme zjistili také v subtestu kontrola reakcí. Nejnižší průměrný skór byl zaznamenán u subtestu rezignace. Domníváme se, že tato specifická kombinace dosažených průměrných hodnot ve výše uvedených strategiích vyjadřuje u skupiny tanečníků konstruktivní tendenci získat kontrolu a kompetence a snahu nepodléhat pocitům beznaděje. V průměru jsou tedy takovéto tendence ve skupině tanečníků nejčastější.

Zjištěné výsledky nás příliš nepřekvapily, neboť nás jen utvrzují v našich předpokladech. Domníváme se, že tanečníci ve své profesi často překonávají specifické stresogenní situace, např. v případě dílčího selhání musí na jevišti pokračovat, aniž by na sobě dali cokoli znát. Přestože se domnívají, že divák zaznamenal jejich chybu, nevzdávají se a snaží se bez známky emocionálního vzrušení pokračovat dál. Opakování těchto scénářů pak vede k následnému zvyšování užívání takto osvědčených strategií.

Aby byl přehled využívání copingových strategií u výzkumného souboru tanečníků kompletní, pokusili jsme se zpřehlednit také odklon probandů od normy, k čemuž jsme využili četnosti T-skórů dosažených v SVF 78 pro celý soubor. Nejvíce osob odklánějících se od normy jsme zaznamenali ve strategii náhradní uspokojení, kde celkem 45 % z celkového souboru vykázalo vyšší úroveň T-skóru ($T \geq 61$). Tuto skutečnost jsme interpretovali jako silnější tendenci "zvednout si náladu" prostřednictvím vnějších odměn a dosáhnout tak kladných se stresem nekompatibilních emocí. Také ve výsledcích v tabulce 2 si můžeme všimnout, že průměrný skór ve strategii náhradní uspokojení dosáhl úrovně 14,55, a tím se řadí spíše k vyšším skórům. Naše výsledky se v tomto ohledu výrazně liší od zjištění Janke a Erdmanové (2003), v jejichž výzkumu se u celého souboru ($N = 246$) vyskytlo ve strategii náhradní uspokojení průměrné skóre 8,91. Zjištěný rozdíl ve výsledcích by mohl být námětem pro další výzkum, který by se zaměřil

na zjištění a posouzení významnosti rozdílů ve skupině tanečníků a v normální populaci.

Dále jsme u výzkumné skupiny tanečníků zjistili odklon od normy ve strategii pozitivní sebeinstrukce, kde byly u 26 % souboru zaznamenány nižší hodnoty T-skórů ($T \leq 39$). Jedná se o negativní trend copingových strategií, charakterizovaný nižší tendencí přisuzovat si kompetence a povzbuzovat se v zátěžových situacích. Další záporné tendence se objevily u tří strategií:

- úniková tendence, ve které se u 28 % výzkumného souboru vyskytly vyšší T-skóry ($T \geq 61$). Tito lidé se vyznačují zvýšenou rezignační tendencí vyváznout ze zátěžové situace a sníženou schopností jí čelit.
- rezignace, kde jsme vyšší T-skóry ($T \geq 61$) zjistili u 32 % výzkumného souboru. U osob z této podskupiny se častěji vyskytují pocity beznaděje ve vztahu k možnosti zvládnout stresovou situaci, v jejichž důsledku se jedinci vzdávají snahy zvládnout stresogenní situace.
- NEG, zde 36 % výzkumného souboru vykázalo vyšší T-skóry ($T \geq 61$). Jedná se o celkovou oblast negativních strategií, přičemž vyšší skóry svědčí o snížené schopnosti odolávat stresu.

Domníváme se, že výše zmíněné negativní tendence v užívání copingových strategií, mohou způsobit zesílení stresu a vést k horšímu zvládnání zátěžových událostí. Tato podskupina tanečníků se tak oproti normě může hůře vyrovnávat se stresovými situacemi. Získané informace by mohli být podnětem pro další výzkum, jehož cílem by bylo zjistit, zda se výzkumný vzorek tanečníků signifikantně liší od běžné populace v užívání negativních copingových strategií.

Naším druhým cílem bylo zjistit, zda jsou preference způsobů zvládnání stresu závislé na pohlaví. U našeho výzkumného souboru se mezi muži a ženami vynořily statisticky významné rozdíly u subtestů podhodnocení, potřeba sociální opory, únikové tendence, rezignace a v sekundárních hodnotách POZ 1 a NEG. Muži statisticky významně více využívali strategie podhodnocení a strategie podhodnocení a devalvace viny - oblast POZ1. U mužů tak můžeme zaznamenat nejen vyšší tendenci hodnotit vlastní reakce na stres příznivěji, ale také snahu přehodnotit až snížit závažnost stresoru, spojenou s nižším pocitem vlastní

odpovědnosti za zátěž. Ženy signifikantně preferovaly ostatní výše jmenované strategie potřeba sociální opory, únikové tendence, rezignace a oblast NEG. U žen se projevil sklon navázat při stresu kontakt s druhými lidmi a dále preference negativních copingových strategií, jako např. tendence vzdávat se v boji se stresem a podléhat pocitům beznaděje, které vedou spíše k zesílení stresu. Výše uvedené výsledky tak naznačují, že zatímco muži se orientují spíše na využívání pozitivních copingových strategií, ženy výše skórují v negativních strategiích a oblastech. Obdobné rozdíly mezi muži a ženami byly nalezeny také ve studii Janke a Erdmannové (2003).

Jelikož se nám nepodařilo dohledat další studie, které by se k výše uvedeným profilům vyjadřovaly, zmíníme dále autory, kteří jsou názoru, že ženy využívají více pasivní copingové strategie, zatímco muži spíše aktivní až hyperaktivní copingové strategie (Matud, 2004; Harssová, & Maierová, 1994). Tyto předpoklady se však v našem výzkumu potvrdily jen částečně. Z výsledků můžeme pouze konstatovat, že ženy oproti mužům preferovaly spíše pasivní copingové strategie, na což usuzujeme ze signifikantně vyšších skóre ve strategiích rezignace a únikové tendence zjištěných u žen.

V odborné literatuře je také často probírané téma genderových rozdílů v užívání copingových strategií, dle kterého muži častěji využívají na problém zaměřené strategie a ženy na emoce zaměřené strategie (Hammermeister, & Burton, 2004; Goyen, & Anshel, 1998). V našem výzkumu se však tyto rozdílné genderové profily prokázat nepodařilo. Ve strategii kontrola situace, kterou považujeme za př. na řešení problému zaměřenou strategii, jsme mezi pohlavími nezjistili statisticky významný rozdíl. Zjištění, že mezi muži a ženami není z hlediska na řešení problému zaměřených strategií signifikantní rozdíl, jsme našli i v několika dalších studiích (Pritchard, & Wilson, 2006; Crocker, & Graham, 1995). Muži oproti ženám signifikantně více volili podhodnocení a POZ 1, které se zaměřují na příznivější reinterpetaci stresoru i stresové reakce, díky čemuž je považujeme za strategie zaměřené na emoce. Ženy ve srovnání s muži vykázaly signifikantně vyšší skóre ve strategiích potřeba sociální opory, únikové tendence, rezignace a NEG. Přestože Lazarus a Folkmanová (in Výrost, & Slaměník, 2001) zařazují únikové reakce pod emocionálně orientované zvládání, my nepovažujeme uvedené strategie za vhodný příklad

na emoce, nebo řešení problému orientovanou strategií. Z výše uvedeného jsme tak pouze usoudili, že ženy oproti mužům využívají více copingových strategií na jednu stresogenní událost. K těmto závěrům jsme došli na základě skutečnosti, že ženy se od mužů statisticky významně lišily, ve smyslu vyšší preference, ve větším množství copingových strategií. Obdobné závěry jsme našli také v práci Ptacek et al. (1992).

V souvislosti s druhým cílem jsme ověřovali hypotézu H1: Ženy ve výběrovém vzorku tanečníků statisticky významně více využívají, oproti mužům, copingovou strategii potřeba sociální opory. Tuto hypotézu, jsme na základě námi získaných výsledků, mohli potvrdit. Naše výsledky jsou ve shodě s řadou jiných výzkumů (Sirotková, 2008; Janke, & Erdmannová, 2003; Crocker, & Graham, 1995; Ptacek et al., 1992). Tyto výsledky nás příliš nepřekvapily, neboť jsou v souladu se sociálními stereotypy, dle kterých jsou ženy více orientovány na mezilidské vztahy a dle některých autorů (např.: Šolcová, & Kebza, 2003) dokážou, oproti mužům, ze sociálních vztahů také více profitovat. Na základě těchto zjištění předpokládáme, že v souvislosti s ukončením taneční kariéry by ženy oproti mužům pravděpodobně více preferovaly takový druh poradenství, který by jim umožnil své problémy prodiskutovat a získat tak emocionální i instrumentální sociální oporu na profesionální úrovni.

Naším posledním třetím výzkumným cílem bylo zjistit, zda jsou preference způsobů zvládání stresu závislé na věku. V této souvislosti jsme si stanovili hypotézu H2: U výběrového vzorku tanečníků se s věkem statisticky významně zvyšuje preference využívání celkové pozitivní copingové strategie. Jelikož se nám však na základě dat podařilo prokázat pouze negativní korelaci u strategie rezignace, výše uvedenou hypotézu jsme zamítli. Skutečnost, že se nepotvrdil vztah mezi sledovanými proměnnými, můžeme vysvětlit omezeným věkovým rozpětím, ve kterém se variabilita užívání copingových strategií v různém věku neprojevila dostatečně. Alternativní vysvětlení se může nacházet v charakteristikách zkoumaného souboru. V teoretické části jsme naznačili, že tanečníci se z hlediska zvládání stresogenních situací mohou podobat nejen sportovcům, ale i umělcům. V našich výsledcích se tento trend mohl projevit tak, že umělecký aspekt profese anuluje pozitivní vliv sportu. Jinými slovy,

tanečníci by se z hlediska osobnostních faktorů mohli podobat hercům, např. ve vyšší míře neuroticismu, který se pojí s výběrem horších copingových strategií. Tanečníci by tak, na základě osobnostních determinant, měli nižší schopnost profitovat z pozitivních důsledků pohybové aktivity, neboť nedisponují dostatečnou schopností stresovou situaci kontrolovat a pozitivně nahlížet. Zde se však již pohybujeme na území pouhých předpokladů, které by bylo zapotřebí ověřit.

U výzkumného souboru tanečníků lze pouze konstatovat, že se vzrůstajícím věkem dochází k poklesu v preferenci užívání copingové strategie rezignace. Jinými slovy čím jsou tanečníci starší, tím méně využívají copingovou strategii rezignace. Tento pokles v jejím využívání však považujeme za pozitivní trend v copingovém jednání, neboť se tato negativní strategie vyznačuje tendencí vzdávat snahu o zdolání stresu. Za možné vysvětlení považujeme skutečnost, že tanečníci se ve své profesi často setkávají s překonáváním únavy a bolesti. S postupujícím věkem může docházet spíše k jejich stupňování, tanečník však zpravidla chce, nebo musí v profesi nadále pokračovat. Tendence nevzdávat se se tak nadále upevňuje, čímž klesá preference copingové strategie rezignace.

Naše výsledky jsme podrobili srovnání se zahraničními výzkumy, přičemž některé studie naše zjištění částečně potvrdily. Např. Goyen a Anshel (1998) zjistili, že mladší sportovci využívají častěji maladaptivní copingové strategie než starší sportovci. Je však třeba zdůraznit, že se v jejich výzkumu jednalo o jiné věkové skupiny. Obdobné závěry ve svém výzkumu prezentuje také Nicholls a Polman (2006), přičemž zde nejsou věkové skupiny explicitně vyjádřeny. Výzkumy, ve kterých

se vliv věku na výběr copingových strategií nepotvrdil, jsou s našimi výsledky spíše v rozporu (Diehl, & Hay, 2010; Folkman, & Lazarus, 1980). Na druhou stranu v našem výzkumu se objevil pouze velmi mírný negativní vztah mezi věkem a strategií rezignace. Pro adekvátnější srovnání našich výsledků se zahraničními, by bylo zapotřebí zvětšit výzkumný soubor a zajistit dostatečnou variabilitu z hlediska věku.

Získaná zjištění o užívání copingových strategií u tanečníků by dle nás mohly být využity v souvislosti s budováním cílené pomoci tanečníkům v situaci odchodu z taneční profese a přechodem do nového oboru. Jednalo by se tedy o vytvoření

a nastavení adekvátního sociálního modelu, zahrnující např. kariérní či psychologické poradenství, které mu však musí předcházet pečlivé zmapování potřeb tanečníků.

Jelikož jsme si ve výzkumu předsevzali vztáhnout užívání copingových strategií u tanečníků ke specifické stresové situaci ukončení taneční kariéry, zjišťovali jsme také subjektivní názory tanečníků na jejich profesi v souvislosti s odchodem z taneční profese.

Výsledky naznačují, že 85 % souboru se o konec své kariéry zajímá a zpravidla i přemýšlí o další možné kariéře. O budoucí ukončení své kariéry se 62 % výzkumného souboru začalo zajímat ve věku od 18 do 25 let. Později se tomuto tématu začalo věnovat 23 % souboru. 15 % souboru (N = 7), s věkovým průměrem 21, uvedlo, že o téma ukončení vlastní taneční kariéry se nezajímá, přičemž 4 z nich uvedli, že o další profesi po ukončení taneční kariéry přemýšlejí. Domníváme se, že přestože tito tanečníci neplánují konec kariéry, limitovanost profese si uvědomují, a proto o další profesi uvažují. Zbývající 3 osoby sdělily, že o další profesi po ukončení taneční kariéry nepřemýšlejí, což přičítáme především nízkému věku a efektu tzv. tunelového vidění zmiňovaném v teoretické části (viz kapitola 3.1). Dále se domníváme, že ačkoli 85 % výzkumného souboru tanečníků uvádí, že se o budoucí ukončení vlastní kariéry zajímá, jen malá část se připravuje také prakticky. To usuzujeme ze skutečnosti, že jen 26 % z celkového souboru uvedlo, že v současné době studuje, což považujeme za přípravu pro lepší uplatnění na trhu práce.

Také jsme zjistili, že 68 % výzkumného souboru hodnotí ukončení taneční kariéry, jako stresující, 17 % souboru nikoli a 15 % souboru neví. Tyto výsledky jsme uvedli do vztahu s pohledem na obtížnost změny profese obecně. Přičemž jsme zjistili, že 75 % z celkového souboru uvedlo, že změnu profese hodnotí jako obtížnou, 19 % souboru nikoli a 6 % výzkumného vzorku nevědělo. Na základě podobných výsledků jsme usoudili, že 68 % dotazovaných tanečníků považuje ukončení taneční kariéry za obdobně stresující, jako změnu profese obecně. Skutečnost, že 17 % dotazovaných tanečníků nepovažuje ukončení taneční kariéry za stresující, může být vysvětlena buď osobnostními předpoklady

a značnou flexibilitou dotazovaných nebo popřípadě nechutí si tuto skutečnost připustit.

V našem výzkumu jsme se snažili také identifikovat faktory, které dle dotazovaných v průměru brání změně profese. Z faktorů, které jsme navrhli, byly jako spíše bránící změně, označeny faktory nedostatek zkušeností, financí a faktor s nejvyšším skóre láska k tanci. Ostatní faktory se v hodnocení pohybovaly v oblasti nevím. Tanečníci měli možnost navrhnout i vlastní faktory, přičemž častěji se opakovalo vzdělání. Což nás vedlo k domněnce, že faktor nedostatek schopností nebyl definován dostatečně přesně. Položka totiž měla zahrnovat dále uplatnitelné schopnosti, které jedinec získává vzděláváním a praxí. O naší chybě svědčí i skutečnost, že osoby, které přidaly vzdělání, uvedly nesouhlas v položce nedostatek schopností. Pochyby jsme měli i v případě položky nedostatek zkušeností, neboť měla zahrnovat i praxi, která se nám však také objevila navíc. Na základě obdobné kontroly, kterou jsme uvedli výše, se domníváme, že na praxi byl kladen pouze větší důraz, a že položka nedostatek zkušeností byla pochopena dostatečně. Mezi faktory, které tanečníci častěji přidávali, patřily dále věk a zdraví. Ty by v budoucnu mohly být do dotazníku přidány.

Z výsledků jsme také zjistili míru preferencí sociálních modelů, které mají tanečníkům pomoc řešit situaci ukončení aktivní kariéry. Výzkumný vzorek tanečníků nejvíce upřednostňoval model opětovného zavedení odchodu do důchodu za výsluhu let, v pořadí druhým upřednostňovaným modelem bylo spoření s cílem vyplácení renty. Domníváme se, že těmito preferencemi tanečníci dali najevo, že upřednostňují kariéru v jedné profesi a setrvání v oboru až do "důchodu". Volba pobírání renty či důchodu, by mohla naznačovat jistou pasivitu z hlediska kariérního přechodu. Na druhou stranu, je možné, že tanečníci by jen upřednostnili čas a pohodu (prostřednictvím stálého příjmu) pro uskutečnění změny. Nejméně oblíbeným modelem byl jednorázový příspěvek na rekvalifikaci, jeho hodnocení se však pohybovalo v kategorii nevím. Mezi ostatními modely byly zjištěné rozdíly v preferencích málo výrazné, což je pravděpodobně způsobené nedostatečně velkým výzkumným souborem. Zajímavé by bylo vytvořit přehled preferencí modelů z hlediska věku a pohlaví, což však náš omezený soubor neumožnil.

Na závěr bychom rádi prohovořili také jistá omezení této studie, která způsobují, že výsledky nejsou dostatečně reprezentativní. Za limity této práce považujeme velikost souboru, omezené věkové rozpětí a v neposlední řadě disproporce zaznamenané u pohlaví. Malý počet mužů ve výzkumném souboru měl nakonec za následek nemožnost využít ke statistické analýze parametrické metody a porovnávat odpovědi v dotaznících dle věku a pohlaví.

6 Závěry výzkumu

Cílem naší studie bylo zjistit způsoby, které tanečníci využívají při zvládání stresových situací a zda jsou preference způsobů zvládání stresu závislé na některých sociodemografických proměnných. Získané informace jsme chtěli vztáhnout ke specifické stresové situaci a tou je ukončení taneční kariéry a přechod do nové profese.

U našeho výzkumného souboru tanečníků byla v průměru nejvíce preferovanou copingovou strategií POZ 3 ($X' = 16,59$), což potvrzuje i obdobně vysoce preferovaný subtest této oblasti, strategie kontrola reakcí ($X' = 16,40$). V průměru nejméně se vyskytující strategií byla strategie rezignace ($X' = 10,30$). Největší odklon výzkumného souboru od normy se objevil ve strategii náhradní uspokojení, ve které T-skóry 45 % souboru dosahovaly úrovně 61 a více. Ženy v průměru nejčastěji volily strategii perseverace ($X' = 16,57$), nejméně podhodnocení ($X' = 9,59$). Muži v průměru nejvíce preferovali strategii POZ 3 ($X' = 17,10$), nejméně rezignaci ($X' = 7,40$). Statisticky významný rozdíl ($p \leq 0,05$) mezi muži a ženami se objevil ve strategiích podhodnocení a oblasti POZ 1, které preferovali více muži. Dále ve strategiích potřeba sociální opory, únikové tendence, rezignace a v oblasti NEG, které více preferovaly ženy. Mezi věkem a POZ nebyl zjištěn žádný statisticky významný vztah, objevila se pouze mírná negativní korelace ($r = -0,29$) mezi věkem a strategií rezignace.

Z celého výzkumného souboru uvedlo 85 %, že o budoucí ukončení vlastní taneční kariéry se zajímá, přičemž 62 % z celého souboru ve věku od 18 až 25 let a 23 % později. 15 % se o toto téma nezajímá. Ukončení taneční kariéry pak jako stresující událost hodnotí 68 % výzkumného souboru, 17 % nikoli a 15 % souboru nevědělo.

Navzdory omezením, která jsme uvedli v diskusi, hodnotíme práci jako přínosnou, neboť poskytla vhled do problematiky užívání copingových strategií u tanečníků s ohledem na budoucí odchod tanečníků z profese. Získané informace lze využít jako podnět pro další výzkum v této oblasti.

Souhrn

Stres a postupy jak jej zvládat vždy budou aktuálním tématem, neboť se dotýkají každého jedince. Pojem stres je užíván ve dvou významech, jednak pro faktory, které vyvolávají negativní odezvu, ale také pro samotnou negativní emoční reakci na nepříznivé životní události. Pro vymezení takovýchto událostí je však zásadní poměr mezi intenzitou stresorů a schopnostmi vzniklou situaci zvládnout. Za stres tedy může být považována jen tzv. nadlimitní zátěž, která vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu.

Problematicke stresu a zvládání zátěže se věnovala řada vědců, přičemž jedním z témat této oblasti je koncepce copingu. V odborné literatuře bývá coping popisován jako vědomý psychický proces, jehož cílem je snížit psychické vzrušení a navrátit se k normální činnosti a sociální interakci. K regulaci stresu dochází buď v souvislosti se změnou situace, postoje či hodnocení a prožívání problematické události. Zdolání stresu podporuje pocit růstu kompetencí i sebedůvěry, a proto jsou závažné životní události jedním ze zdrojů formování osobnosti. Jejich nezvládnutí, spojené s přetrváváním stresové situace, pak vede ke vzniku duševních krizí či dokonce zdravotních problémů. V souvislosti s copingem je rozlišován styl zvládání těžkostí a strategie zvládání stresu, které jsou specifitějším způsobem přístupu ke stresu. Odborná literatura popisuje různý počet strategií zvládání stresu, přičemž zjišťovány jsou pomocí sebepozorovacích dotazníků, jako např. v naší studii užívaný SVF 78 autorů W. Janke a G. Erdmannová.

Přístup vědců ke copingu se vyvíjel od koncepce obranných mechanismů ega, až po současný tzv. interakční přístup, jenž vznikl syntézou předchozích modelů. Tato koncepce předpokládá, že copingové strategie závisí nejen na situačních, ale také osobnostních dispozicích a to ve vzájemné interakci. Odolnost vůči zátěžím však závisí také na řadě dalších skutečností, přičemž odborná literatura zmiňuje zejména osobnostní a sociodemografické faktory jako věk a pohlaví.

V naší studii jsme se zaměřili na zmapování preferencí užívání copingových strategií u tanečníků a na zjištění vzájemného vztahu s vybranými sociodemografickými proměnnými. Zkoumaný soubor tvořilo 10 mužů a 37 žen působících v období 2010 - 2011 v baletním souboru kamenného divadla v České

republice. Tuto specifickou skupinu jsme si vybrali v souvislosti s naším výzkumným záměrem, získat informace, které by nastínily, jak se budou tanečníci vyrovnávat s ukončením taneční kariéry a s přechodem do nové profese. Pro získání potřebných údajů jsme použili tři dotazníky: dotazník sociodemografických proměnných, dotazník reflektující subjektivní názor na taneční profesi a dotazník SVF 78, zjišťující preference v užívání copingových strategií. Získaná data byla vyhodnocena vhodnými statistickými metodami, se záměrem naplnit stanovené cíle a prověřit níže uvedené hypotézy.

Cíl 1: Zjistit preference copingových strategií u souboru tanečníků.

Cíl 2: Zjistit, zda existuje rozdíl mezi muži a ženami ve využívání jednotlivých copingových strategií.

Cíl 3: Zjistit, zda existuje souvislost mezi věkem a pozitivními copingovými strategiemi.

H 1: Ženy ve výběrovém vzorku tanečníků statisticky významně více využívají, oproti mužům, copingovou strategii potřeba sociální opory.

H2: U výběrového vzorku tanečníků se s věkem statisticky významně zvyšuje preference využívání celkové pozitivní copingové strategie.

Z výsledků naší studie vyplývá, že v průměru využívá výzkumný soubor tanečníků ve vyšší míře oblast POZ 3. Ta se vyznačuje konstruktivními snahami po kontrole a kompetenci, což se potvrzuje i v druhé nejčastěji volené strategii kontrole reakcí. V průměru nejméně preferovaná strategie rezignace, naznačuje tendenci nepodléhat pocitům beznaděje ve vztahu k situaci a k možnosti ji zvládnout. Přestože průměrné T-skóry spadaly obvykle do normy, největší odklon byl zjištěn ve strategii náhradní uspokojení, kde 45 % souboru vykázalo nadprůměrné skóry. Výsledky vyjadřují zvýšenou tendenci jednat způsobem, jenž není kompatibilní se stresem a snahu “zvednout si náladu” prostřednictvím vnějších odměn.

Dále jsme zjistili, že ženy v průměru nejčastěji volily strategii perseverace, vyznačující se neschopností se myšlenkově odpoutat od zátěžové situace. V pořadí druhou průměrně preferovanou strategií byla oblast POZ 3, která naznačuje, již u celého souboru zmiňovanou, snahu po kontrole a kompetenci.

Soubor mužů se, se svými průměrnými výsledky, značně blížil průměrným výsledkům pro celý soubor. I zde jsme zjistili snahu získat kontrolu ve stresové situaci a nepodléhat pocitům bezmocnosti. Vyšší průměrný skóre ve strategii vyhýbání se lze vyložit jako pozitivní tendenci zamezit další konfrontaci se zátěžovou situací.

Statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami jsme objevili ve strategiích podhodnocení a oblasti POZ 1, které preferovali více muži. Dále ve strategiích potřeba sociální opory, únikové tendence, rezignace a oblasti NEG, které více preferovaly ženy. Výše uvedené výsledky tak naznačují, že zatímco muži se průměrně orientují spíše na využívání pozitivních copingových strategií, ženy průměrně výše skórují v negativních strategiích a oblastech. Obdobné rozdíly mezi muži a ženami byly nalezeny také ve studii Janke a Erdmannové (2003). Z výsledků jsme dále usoudili, že ženy oproti mužům využívají více copingových strategií na jednu stresogenní událost. K těmto závěrům jsme došli na základě skutečnosti, že ženy se od mužů, ve smyslu vyšší preference, statisticky významně lišily ve větším množství copingových strategií. Obdobné závěry jsme našli také v práci Ptacek et al. (1992). Na základě výše uvedených informací jsme dále mohli přijmout hypotézu H1: Ženy ve výběrovém vzorku tanečníků statisticky významně více využívají, oproti mužům, copingovou strategii potřeba sociální opory. Naše výsledky jsou ve shodě s řadou jiných výzkumů (Sirotková, 2008; Janke, & Erdmannová, 2003; Crocker, & Graham, 1995; Ptacek et al., 1992).

Ve studii jsme se také věnovali vztahu mezi copingovými strategiemi a věkem, přičemž se vynořila pouze jediná statisticky významná negativní korelace u strategie rezignace. U výzkumného souboru tanečníků tedy dochází se vzrůstajícím věkem k poklesu preferencí v užívání copingové strategie rezignace. Jelikož se vyznačuje tendencí vzdávat snahu o zdolání stresu, pokles v její preferenci považujeme za pozitivní trend v užívání copingových strategií. Jelikož se žádný další vztah mezi proměnnými nepotvrdil, hypotézu H2: U výběrového vzorku tanečníků se s věkem statisticky významně zvyšuje preference využívání celkové pozitivní copingové strategie, jsme zamítli.

Získaná zjištění o užívání copingových strategií u tanečníků, by dle nás mohli být využity v souvislosti s budováním cílené pomoci tanečníkům v situaci odchodu

z taneční profese a přechodem do nového oboru, zahrnující např. kariérní či psychologické poradenství.

Jelikož jsme si ve výzkumu předsevzali vztáhnout užívání copingových strategií u tanečníků ke specifické stresové situaci ukončení taneční kariéry, zjišťovali jsme také subjektivní názory tanečníků na jejich profesi v souvislosti s odchodem z taneční profese. Naše studie přinesla několik zjištění. Z celého souboru uvedlo 85 %, že o budoucí ukončení vlastní taneční kariéry se zajímá, přičemž 62 % ve věku od 18 do 25 let a 23 % později. 15 % souboru s věkovým průměrem 21 uvedlo, že se o toto téma nezajímá. Situaci ukončení taneční kariéry hodnotilo 68 % výzkumného souboru jako stresovou situaci, 17 % souboru nikoli a 15 % souboru neví. V našem výzkumu jsme se snažili také identifikovat faktory, které dle dotazovaných v průměru brání změně profese. Z faktorů, které jsme navrhli, byl takto označen nedostatek zkušeností, financí a faktor s nejvyšším skórem láska k tanci. Ostatní se v hodnocení pohybovaly v oblasti nevím. Z výsledků jsme také zjistili míru preferencí sociálních modelů, které mají tanečníkům pomoc řešit situaci ukončení aktivní kariéry. Výzkumný vzorek tanečníků nejvíce upřednostňoval model opětovného zavedení odchodu do důchodu za výsluhu let, druhým v pořadí bylo spoření s cílem vyplácení renty. Nejméně oblíbený bylo jednorázový příspěvek na rekvalifikaci, ale jeho hodnocení se pohybovalo v kategorii nevím. Mezi ostatními modely byly zjištěné rozdíly v preferencích málo výrazné, což je pravděpodobně způsobené nedostatečně velkým výzkumným souborem.

Na závěr bychom rádi prohovořili také jistá omezení této studie, která způsobují, že výsledky nejsou dostatečně reprezentativní. Za limity této práce považujeme velikost souboru, omezené věkové rozpětí a v neposlední řadě disproporce zaznamenané u pohlaví. Navzdory tomu hodnotíme práci jako přínosnou, neboť poskytla vhled do problematiky užívání copingových strategií u tanečníků s ohledem na budoucí odchod tanečníků z profese. Získané informace lze využít jako podnět pro další výzkum v této oblasti.

Seznam použitých zdrojů literatury:

Arrivé, J. Y. (2004). *Umění prožívat emoce*. Praha: Portál.

Amirkhan, J. H., Risinger, R. T., & Swickert R. J. (1995). Extraversion: A 'hidden' personality factor in coping? *Journal of Personality*, 63(2), 189-212.

Baštecká, B., & Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.

Baumol, W. J., Jeffri, J., & Throsby D. (2004). *Making Changes: Facilitating the transition of dancers to post-performance careers*. New York: The aDvANCE project.

Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97(3), 1289-1296.

Blatný, M., Kohoutek, T., & Janušová, P. (2002). Situačně kognitivní a osobnostní determinanty chování v zátěžové situaci. *Československá psychologie*, 46(2), 97-108.

Burian, K. V. (1971). *Hvězdy baletu: Stopami vývoje a proměn baletního umění*. Praha: Panton.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: NLN.

Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9(3), 325-338.

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

Dümcke, C. (2009). *TRANSITION Zentrum Tanz in Deutschland (TZTD)*. Berlin: TZTD.

Diehl, & M., Hay, E. L. (2010). Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood: The role of age, self-concept incoherence, and personal control. *Developmental Psychology*, 46(5), 1132–1146.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.

Galanakis, M. T., Stalikas, A., Kallia, H., Karagianni C., & Karela Ch. (2009). Gender differences in experiencing occupational stress: the role of age, educational and marital status. *Journal of the International Society for the Investigation*, 25(5), 397-404.

Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19(3), 469-486.

Gunthert, K. C., Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1087-1100.

Hall, D. T., & Mirvis P. H. (1995). The new career contract: Developing the whole person at midlife and beyond. *Journal of Vocational Behavior*, 47(3), 269-289.

Hamilton, L. H., Bristow, E., & Byars, M. J. (2002). College programs for professional ballet dancers: the impact on career transition. *Journal of Dance Medicine & Science*, 6(1), 20-23.

Hammermeister, J., & Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars And women from Venus? *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 148-164.

Harss, C., & Maier, K. (1994). Stres, cena úspěchu? Vimperk: Tina.

- Hart, P. & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Henckmann, W., & Lotter, K. (1995). *Estetický slovník*. Praha: Svoboda.
- Janke, W., & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu*. Praha: Testcentrum.
- Kazda, J. (1998). *Kapitoly z dějin divadla*. Jinočany: H & H.
- Kirchner, J. (2007). *Emotivní pohybové aktivity jako součást kvality života*. Ústí nad Labem: KTV PF UJEP.
- Křivohlavý, J. (2009) *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Macák, I., & Hošek, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN.
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN.
- Mareš, P. (1998). *Nezaměstnanost jako sociální problém*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality & Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- Mayerová, M., & Růžička, J. (2002). *Psychologie v hospodářské praxi*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- McCrae R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54 (2), 385-405.
- McEwen K. & Young K. (2011). Ballet and pain: reflections on a risk-dance culture. *Qualitative Research in Sport, Exercise & Health*, 3(2), 152-174.

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky. (2012). *Národní soustava povolání*. Získáno z http://katalog.nsp.cz/pozice.aspx?kod_smeru=21

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky. *Vzdělávání a práce v České republice*. (2006). Získáno z http://old.nvf.cz/publikace/pdf_publikace/euroguidance/cz/vzdelavani_prace.pdf

Monroe, J. (2007) *Ideální kariéra a zaměstnání: osobní poradce pro výběr nejlepší práce a kariéry*. Praha: Grada.

Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.

Návrátová, J., & Vašek, R. (Eds.). (2010). *Tanec v České republice*. Praha: Institut umění - Divadelní ústav.

Nicholls, A. R., & Pollman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31.

Nicholls, A. R., Pollman, R. C. J., Morley, D., & Taylor, N. J. (2009). Coping and coping effectiveness in relation to a competitive sport event: Pubertal status, cvhronological age, and gender among adolescent athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(3), 299-317.

Olympijské listy. (2007, Únor). Praha: Český Olympijský výbor.

Pavlovský, P. (2004). *Základní pojmy divadla: teatralogický slovník*. Praha: Libri.

Pickman, A. J. (1987). Career transitions for dancers: A counselor's perspective. *Journal of Counseling & Development*, 66(4), 200-201.

Pritchard, M. E., & Wilson, G. (2006). Do coping styles change during the first semester of college? *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 125–127.

Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A Longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770.

Rey, J. (1947). *Jak se dívat na tanec*. Praha: Vyšehrad.

Roncaglia, I. (2006). Retirement as a career transition in ballet dancers. *International. Journal for Educational and Vocational Guidance*, 6(3), 181-193.

Sirotková, H. (2008). *Copingové strategie u sportovců*. (Nepublikovaná magisterská práce). Masarykova univerzita v Brně, ČR.

Slepička, K., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

Spousta, V. (1996). *Metody a formy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita.

Státní kulturní politika 2009 - 2014. (2009). Praha: Ministerstvo kultury ČR.

Spousta, V. (1995). *Krása umění a výchova*. Brno: Masarykova univerzita.

Šolcová, I., & Kebza, V. (2003). Prediktory sociální opory u České populace. *Československá psychologie*, 47(3), 220-229.

Taneční sdružení ČR. (2005). *Platy tanečníků a jejich důchodové zabezpečení*. Získáno z <http://www.tanecnisdruzeni-cr.cz/aktivity>

Turner, B. S. & Wainwright, S. P. (2003). Corps de Ballet: the case of the injured ballet dancer. *Sociology of Health & Illness*, 25(4), 269–288.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

Vágnerová, M. (2008). *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum.

Vašina, L., & Strnadová, V. (1998). *Psychologie osobnosti I*. Hradec Králové: Gaudeamus.

Vejmělková, E. (2000). *Osobnostní komponenty herecké profese*. (Nepublikovaná magisterská práce). Univerzita Palackého v Olomouci, ČR.

Vollrath, M., & Torgersen, S. (2000). Personality types and coping. *Personality and Individual Differences*, 29 (2), 367-378.

Vondrová, J. (2007). *Vliv psychiky na taneční výkon žáků a studentů*. Brno: Jamu.

Vymětal, J. (2003). *Lékařská psychologie*. Praha: Portál.

Výrost, J. & Slaměník, I. (Eds.). (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada.

Základní pedagogické dokumenty pro konzervatoře. (2005). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR.

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Copingové strategie u tanečníků

Autor práce: Iva Šebková

Vedoucí práce: PhDr. Soňa Lemrová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 60, 95 952 znaků bez mezer

Počet příloh: 10

Počet titulů použité literatury: 64

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá mapováním preferencí užívání copingových strategií u tanečníků a zjišťuje vzájemné vztahy s vybranými sociodemografickými proměnnými. Specifická skupina tanečníků byla k výzkumu vybrána s cílem získat informace, které by nastínily, jak se tanečníci budou vyrovnávat s ukončením taneční kariéry a s přechodem do nové profese. Předloženy jsou výsledky 37 žen a 10 mužů působících v baletním souboru v České republice. Pro získání potřebných údajů jsme použili kvantitativní typ studie, ve které jsme aplikovali tři dotazníky - dotazník sociodemografických proměnných, dotazník reflektující subjektivní názor na taneční profesi a dotazník SVF 78, zjišťující preference v užívání strategie zvládání stresu. Získaná data byla vyhodnocena vhodnými statistickými metodami, se záměrem naplnit cíle a prověřit stanovené hypotézy. Výsledky práce přinesly vhled do problematiky užívání copingových strategií u tanečníků s ohledem na budoucí odchod tanečníků z profese. Získané informace lze využít jako podnět pro další výzkum v této oblasti.

Klíčová slova: zvládání zátěže, stres, copingové strategie, tanečníci, změna profese.

ABSTRACT OF THESIS

Title: Coping strategies at dancers

Author: Iva Šebková

Supervisor: PhDr. Soňa Lemrová, Ph.D.

Number of pages and characters: 60, 95 952 characters no spaces

Number of appendices: 10

Number of references: 64

Abstract:

This thesis deals with the mapping of preferences for the use of coping strategies at dancers and finds relationships with selected sociodemographic variables. A specific group of dancers were selected to study in order to obtain information that would outline how the dancers will cope with ending of a dance career and career transition into a new profession. Presented the results of 37 women and 10 men working in the ballet company in the Czech Republic. To obtain the necessary data we used quantitative type of study in which we applied three questionnaires - questionnaire of sociodemographic variables, the questionnaire reflecting the subjective view of the dance profession and a questionnaire SVF 78 detecting preferences in the use of stress coping strategies. The obtained data were evaluated by appropriate statistical methods with the intention to meet the goals and verify hypotheses. Results of this work yielded insights into the use of coping strategies at dancers with respect to future departure from the dance profession. Obtained information can be used as a stimulus for further research in this area.

Key words: coping, stress, coping strategies, dancers, career transition.

Přílohy

Příloha č. 1 - Zadání bakalářské práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2010/2011

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA:	OSOBNÍ ČÍSLO:
ŠEBKOVÁ Iva	Jabloňová 3, Brno – Medlánky	I08115

TÉMA ČESKY:

Copingové strategie u tanečníků

NÁZEV ANGLICKY:

Coping strategies at dancers

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Soňa Lemrová, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

- 1) Prostudování problematiky ukončování taneční kariéry v literatuře a získání aktuálních informací prostřednictvím organizací, které se této problematice věnují. Vypracování ucelené rešerše.
- 2) Zpracování teoretické části, která bude sumarizací poznatků o umění obecně z hlediska různých žánrů, konkrétním vymezení a klasifikaci tance, definici taneční profese, profesním vývoji tanečníků včetně nároků na taneční profesi, změně socioekonomické situace tanečníků po roce 1989 a o návrzích řešení situace tanečníků v procesu ukončování jejich kariéry. K této problematice budou vztaheny i copingové strategie a osobnostní proměnné, které se při zpracování této životní události uplatňují.
- 3) Cílem výzkumného projektu je popsat a porovnat způsob ukončování taneční kariéry a s tím spojené užívání vyrovnávacích strategií vzhledem k určitým osobnostním i socioekonomickým proměnným. A dále reflektovat subjektivní názor na snadnost/obtížnost změnit profesi, zjistit jakou konkrétní pomoc by při ukončování kariéry uvítali sami tanečníci a zaznamenat vývoj věnování se tomuto tématu - kdy je tato problematika pro tanečníka nejaktuálnější.
- 4) Výzkumný soubor bude tvořen tanečníky s Českou nebo Slovenskou národností se stálým angažmá v baletním souboru v České republice a bývalými tanečníky stejných charakteristik (cca 30 respondentů).
- 5) V rámci výzkumu budou použity metody: NEO pětifaktorový osobnostní inventář, dotazník copingových strategií, dotazník sociodemografických proměnných, polostrukturovaný rozhovor s vybranými respondenty, časová křivka.
- 6) Získaná data budou vyhodnocena vhodnými statistickými metodami.
- 7) V závěru práce budou na základě vyhodnocených dat zodpovězeny výzkumné otázky

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Buchtová, B. a kol. (2002). Nezaměstnanost - psychologický, ekonomický a sociální problém. Praha: Grada.
Burian K. V. (1971). Hvězdy baletu: Stopami vývoje a proměn baletního umění. Praha: Panton.
Mayerová, M., Růžicka, J. (2002). Řízení profesní kariéry. Plzeň: Vydavatelství západočeská univerzity.
Mikšík, O. (1999). Psychologické teorie osobnosti. Praha: Karolinum.
Pavis, P. (2003). Divadelní slovník. Praha: Divadelní ústav.
Pavlovský P. (2004). Základní pojmy divadla: Teatralogický slovník. Praha: Libri.
Rey, J. (1947). Jak se dívat na tanec. Praha: Vyšehrad.
Sýkora, J., Dvořák, J. (1998). Člověk v krizi. Praha: Credit.
Divadelní ústav, Taneční sdružení ČR.

Příloha č. 2 - Dotazník sociodemografických faktorů

Zaměřuje se na sběr informací o Vás, samozřejmě jen těch, které jsou, z hlediska výzkumu, pro mě nezbytné. Získané informace budou využity pouze pro zodpovězení výzkumných otázek. Naleznete zde různé typy odpovědí. Po přečtení jednotlivých otázek buď:

- označte číslo odpovědi, se kterou nejvíce souhlasíte
- odpověď vypište

1) Pohlaví:

Žena 1

Muž 2

2) Věk vypište

3) Rodinný stav:

Svobodný(á)	1
-------------	---

V partnerství (ne manželství) 2

Ženatý / vdaná 3

4) Děti:

Ano 1

Ne 2

5) Dosažené vzdělání:

Taneční konzervatoř s maturitou	1
---------------------------------	---

Taneční konzervatoř s maturitou a absolutoriem 2

Jiné – vypište jaké

6) Vzdělání jsem získal(a) v:

Česká republika 1

Slovenská republika 2

7) Současné studium (př.: různé kurzy, workshopy, SŠ,VŠ ...):

Ano, studuji 1

Ne, nestuduji 2

8) Velikost baletního souboru (počet členů):

do 20 členů 1

21-35 členů 2

35 a více členů 3

9) Měsíční čistý příjem:

do 10 000,- Kč 1

10 000 - 15 000,- Kč 2

15 000 - 20 000,- Kč 3

20 000 - 30 000,- Kč 4

nad 30 000,- Kč 5

Příloha č. 3 - Dotazník reflektující subjektivní názor na taneční profesi

Zaměřuje se na individuální chápání problematiky ukončování taneční kariéry. Zachycuje Váš názor na problematiku ukončování taneční kariéry. Naleznete zde různé typy odpovědí. Po přečtení jednotlivých otázek buď:

- přiřadíte určitou míru souhlasu X nesouhlasu a odpověď označíte na připojené škále vedle otázky:
 - zaškrtnete odpověď, se kterou nejvíce souhlasíte (číslo ji jen označuje)
 - poslední možností, je označení odpovědi, kterou nejvíce upřednostňujete:
- 0 - jako nejméně bych volil(a), ...až po, 4 - jako nejraději bych volil(a).

1) Máte rád(a) svoji profesi, baví Vás? 0 1 2 3 4

Vyberte možnost 0-ne, 1-Spíše ne, 2-Nevím, 3-Spíše ano, 4-Ano

2) Jste spokojen(á) s průběhem Vaší taneční kariéry? 0 1 2 3 4

Vyberte možnost 0-ne, 1-Spíše ne, 2-Nevím, 3-Spíše ano, 4-Ano

3) Považujete ukončení taneční kariéry za stresovou situaci? 0 1 2 3 4

Vyberte možnost 0-ne, 1-Spíše ne, 2-Nevím, 3-Spíše ano, 4-Ano

4) Pociťujete obavy z budoucnosti obecně, tedy nejen z případné změny povolání? 0 1 2 3 4

Vyberte možnost 0-ne, 1-Spíše ne, 2-Nevím, 3-Spíše ano, 4-Ano

5) Kdy jste se o téma budoucího ukončení své taneční kariéry začali zajímat?

nezajímám se	1
v období do 20 let	2
21-25 let	3
26-30 let	4
31-35 let	5
36-40 let	6
41 let a více	7

6) Přemýšlíte i o další možné profesi po ukončení současné taneční kariéry? 0 1 2 3 4

Vyberte možnost 0-ne, 1-Spíše ne, 2-Nevím, 3-Spíše ano, 4-Ano

7) Považujete změnu profese z hlediska proveditelnosti za obtížnou? 0 1 2 3 4

Vyberte možnost 0-ne, 1-Spíše ne, 2-Nevím, 3-Spíše ano, 4-Ano

8) Zaškrtněte na stupnici Souhlasu / Nesouhlasu míru, s jakou dle Vás tyto faktory brání změně profese.

Použijte výše uvedenou stupnici (0-Ne, 1-Spíše ne, 2-Nevím, 3-Spíše ano, 4-Ano).

Odpovědi (označená čísla) se mohou opakovat:

Láska k tanci 0 1 2 3 4

Nepravidelná pracovní doba 0 1 2 3 4

Nedostatek financí 0 1 2 3 4

Nedostatek schopností 0 1 2 3 4

Nedostatek zkušeností 0 1 2 3 4

Obavy, strach ze změny 0 1 2 3 4

Nedostatek informací o možnostech změny profese 0 1 2 3 4

8a) Jiné faktory, které dle Vás brání změně profesi, prosím vypište:

9) Chcete se po ukončení profesionální taneční kariéry i nadále věnovat tanci? 0 1 2 3 4

Vyberte možnost: 0-ne, 1-Spíše ne, 2-Nevím, 3-Spíše ano, 4-Ano

10) Chcete se po ukončení profesionální taneční kariéry i nadále věnovat různým pohybovým aktivitám, ale již jen na úrovni záliby? 0 1 2 3 4

Vyberte možnost: 0-ne, 1-Spíše ne, 2-Nevím, 3-Spíše ano, 4-Ano

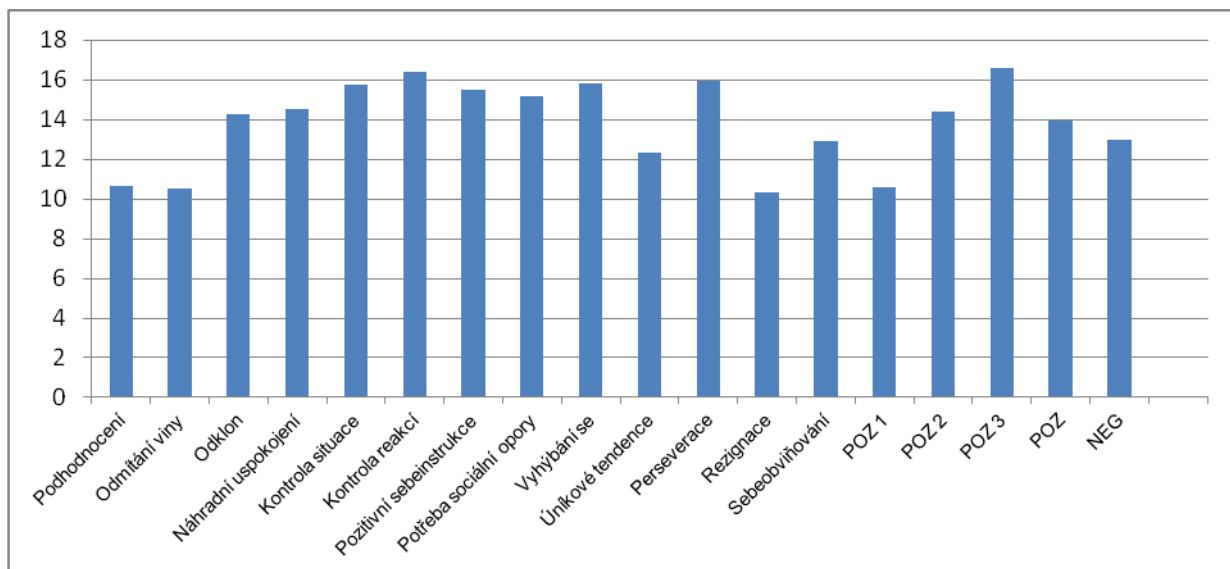
11) Který typ podpory byste v situaci ukončení taneční kariéry zvolili nejraději.

Ohodnoťte jej dle míry, s jakou konkrétní variantu upřednostňujete:

0 - jako nejméně bych volil(a) ...až po, 4 - jako nejraději bych volil(a).

- | | |
|---|-----------|
| a) Spoření během aktivní kariéry s podílem tanečníka,
zaměstnavatele a státu na start v nové profesi? | 0 1 2 3 4 |
| b) Spoření během aktivní kariéry s podílem tanečníka,
zaměstnavatele a státu na následné vyplácení renty do nároku
na starobní důchod. | 0 1 2 3 4 |
| c) Jednorázový příspěvek státu na rekvalifikaci tanečníků. | 0 1 2 3 4 |
| d) Zařazení tanečníků do skupiny zaměstnanců
se specifickými nároky na vykonávání profese a tím přiznání
mimořádného příplatku k platu. | 0 1 2 3 4 |
| e) Opětovné zavedení možnosti odchodu do důchodu
za výsluhu let. | 0 1 2 3 4 |

Příloha č. 4 - graf 1: Rozložení průměrných hrubých skóre dosažených v SVF 78 pro celý soubor.



Příloha č. 5 - tab. 4: Výsledky (průměrné hrubé skóry - $\bar{X}$, standardní odchylky - SD a průměrné T-skóry - T') v dotazníku SVF 78 pro ženy (N = 37).

Proměnná	$\bar{X}$	SD	T'
Podhodnocení	9,59	4,13	51
Odmítání viny	10,32	3,04	50
Odklon	14,22	2,41	53
Náhradní uspokojení	14,51	4,52	58
Kontrola situace	15,54	2,68	47
Kontrola reakcí	16,24	2,31	50
Pozitivní sebeinstrukce	15,30	2,80	43
Potřeba sociální opory	15,97	4,71	52
Vyhýbání se	15,70	4,19	55
Únikové tendence	13,03	4,37	59
Perseverace	16,57	5,33	51
Rezignace	11,08	4,56	54
Sebeobviňování	13,46	3,72	55
POZ 1 - strategie podhodnocení a devalvace	9,96	3,22	X
POZ 2 - strategie odklonu	14,37	2,65	X
POZ 3 - strategie kontroly	16,46	2,96	X
POZ - celková pozitivní strategie	13,68	1,63	53
NEG - celková negativní strategie	13,70	3,76	58

Příloha č. 6 - tab. 5: Výsledky (průměrné hrubé skóry - X' , standardní odchylky - SD a průměrné T-skóry - T') v dotazníku SVF 78 pro muže (N = 10).

Proměnná	X'	SD	T'
Podhodnocení	14,40	2,80	58
Odmítání viny	11,20	3,52	52
Odklon	14,50	3,37	55
Náhradní uspokojení	14,70	4,37	61
Kontrola situace	16,60	2,46	50
Kontrola reakcí	17	3,46	53
Pozitivní sebeinstrukce	16,30	3,83	48
Potřeba sociální opory	12,10	5,45	52
Vyhýbání se	16,30	4,42	57
Únikové tendence	9,6	2,72	54
Perseverace	13,70	4,08	51
Rezignace	7,40	3,63	51
Sebeobviňování	10,80	4,54	51
POZ 1 - strategie podhodnocení a devalvace	12,80	2,53	X
POZ 2 - strategie odklonu	14,60	3,20	X
POZ 3 - strategie kontroly	17,10	3,08	X
POZ - celková pozitivní strategie	14,90	2,42	57
NEG - celková negativní strategie	10,20	2,35	53

Příloha č. 7 - tab. 6: Výsledky Mann-Whitneyova U testu - porovnání hodnot copingových strategií mužů a žen v dotazníku SVF 78. Skóry, u kterých byl na hladině významnosti $p \leq 0,05$ shledán signifikantní rozdíl, jsou uvedeny tučně.

Proměnná	ženy (N = 37)	muži (N = 10)	U	Z	p
Podhodnocení	763,0000	365,0000	60,0000	-3,23622	0,001211
Odmítání viny	871,5000	256,5000	168,5000	-0,41590	0,677483
Odklon	876,5000	251,5000	173,5000	-0,28593	0,774931
Náhradní uspokojení	884,0000	244,0000	181,0000	-0,09098	0,927510
Kontrola situace	849,5000	278,5000	146,5000	-0,98776	0,323269
Kontrola reakcí	863,0000	265,0000	160,0000	-0,63685	0,524225
Pozitivní sebeinstrukce	856,0000	272,0000	153,0000	-0,81880	0,412899
Potřeba sociální opory	965,0000	163,0000	108,0000	1,98852	0,046755
Vyhýbání se	881,0000	247,0000	178,0000	-0,16896	0,865829
Únikové tendence	980,0000	148,0000	93,0000	2,37843	0,017387
Perseverace	954,5000	173,5000	118,5000	1,71559	0,086238
Rezignace	972,0000	156,0000	101,0000	2,17048	0,029971
Sebeobviňování	958,5000	169,5000	114,5000	1,81956	0,068826
POZ 1 - strategie podhodnocení a devalvace	792,5000	335,5000	89,5000	-2,46941	0,013534
POZ 2 - strategie odklonu	877,0000	251,0000	174,0000	-0,27293	0,784904
POZ 3 - strategie kontroly	855,0000	273,0000	152,0000	-0,84480	0,398225
POZ - celková pozitivní strategie	835,5000	292,5000	132,5000	-1,35168	0,176480
NEG - celková negativní strategie	987,0000	141,0000	86,0000	2,56039	0,010456

Příloha č. 8 - tab. 8: Výsledky (absolutní četnost - N, relativní četnost - %) odpovědí na otázku: „Kdy jste se o téma budoucího ukončení své kariéry začali zajímat?“. Odpovědi probandů jsou rozděleny do skupin dle typu odpovědi (N = 47).

nezajímám se			do 20 let		21 - 25 let		26 - 30 let		31 - 35 let		36 - 40 let		41 a více let	
N	%	X ^{věk}	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
7	15	21	14	30	15	32	8	17	2	4	1	2	X	X

Příloha č. 9 - tab. 9: Výsledky (absolutní četnost - N, relativní četnost - %) odpovědí na otázku: „Přemýšlíte i o další možné profesi po ukončení současné taneční kariéry?“. Probandi jsou rozděleni do skupin dle odpovědí v tabulce 8 (N = 47)

Probandi	ano spíše ano		ne spíše ne		Nevím	
	N	%	N	%	N	%
Skupina “nezajímám se“ z tab. 8 (N = 7)	4	9	3	6	0	0
Skupina “do 20 let“ z tab. 8 (N = 14)	14	30	0	0	0	0
Skupina “21-25 let“ z tab. 8 (N = 15)	14	30	0	0	1	2
Skupina “26-30 let“ z tab. 8 (N = 8)	7	15	1	2	0	0
Skupina “31-35 let“ z tab. 8 (N = 2)	1	2	0	0	1	2
Skupina “36-40 let“ z tab. 8 (N = 1)	0	0	1	2	0	0
Skupina “41 a více let“ z tab. 8 (N = 0)	/	/	/	/	/	/

Příloha č. 10 - tab. 10: Výsledky (absolutní četnost - N, průměrný věk - $\bar{X}$ věk, souhrnná absolutní - ΣN a relativní četnost - $\Sigma\%$) odpovědí v položce současné studium v dotazníku sociodemografických faktorů. Probandi jsou rozděleni do skupin dle odpovědí v tabulce 8 (N = 47).

Současné studium	Skupina “nezajímám se“ z tab. 8 (N = 7)	Skupina “do 20 let“ z tab. 8 (N = 14)	Skupina “21-25 let“ z tab. 8 (N = 15)	Skupina “26-30 let“ z tab. 8 (N = 8)	Skupina “31-35 let“ z tab. 8 (N = 2)	Skupina “36-40 let“ z tab. 8 (N = 1)	Skupina “41 a více let“ z tab. 8 (N = 0)	ΣN	$\Sigma\%$	$\bar{X}$ věk
Ano (N)	1	2	5	3	1	0	/	12	26	27
Ne (N)	6	12	10	5	1	1	/	35	74	24