

AKADEMIE ALTERNATIVA

Studijní obor: Tanečně - pohybová terapie

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

**Tanečně - pohybová terapie jako nástroj ke snížení míry stresu
u pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku**

Autor práce: Mgr. Magda Zemánková

Vedoucí práce: Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT

Boskovice 2024

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

V Boskovicích dne 26. 4. 2024

Magda Zemánková

Poděkování

Především bych chtěla poděkovat Mgr. Markétě Vykoukalové Dvořákové, DT za její cenné rady, připomínky a trpělivost, kterou mi věnovala během psaní mé absolventské práce. Také děkuji lektorům Akademie Alternativa za jejich práci a možnost u nich najít zdroj své inspirace. Děkuji doc. PaedDr. Marii Blahutkové, Ph.D. za odbornou konzultaci a vyhodnocení dotazníku. Děkuji také klientkám za jejich čas a důvěru, kterou mi svěřily. V neposlední řadě děkuji své rodině, která mi byla po celou dobu studia velkou oporou.

ABSTRAKT

ZEMÁNKOVÁ, Magda. *Tanečně – pohybová terapie jako nástroj ke snížení míry stresu u pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku*. Boskovice, 2024. Absolventská práce. Akademie Alternativa. Vedoucí práce: Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT.

Absolventská práce pojednává o tanečně - pohybové terapii jako o možném nástroji ke snížení míry stresu u pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku.

V teoretické části jsou vymezeny základní pojmy jako tanečně - pohybová terapie, její cíle a principy. Jsou vybrány a konkrétněji popsány některé techniky tanečně - pohybové terapie a také je nastíněno protnutí tanečně - pohybové terapie s jógovým systémem. V teoretické části jsou dále rozebrány pojmy jako je stres, stresory a copingové strategie. Tato část se také zabývá životní situací pracujících maminek.

V praktické části je stanoven cíl, hypotézy a výzkumné otázky této práce. Je zde popsán způsob výzkumného šetření a jsou podrobně rozepsány jednotlivé intervence tanečně - pohybové terapie. Na závěr jsou sesbíraná data vyhodnoceny a interpretovány.

ABSTRACT

ZEMÁNKOVA, Magda. *Dance and movement therapy as a tool to reduce the level of stress in working mothers with preschool and elementary school children*. Boskovice, 2024. Graduate thesis. Academy Alternativa. Supervisor: Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT.

The graduate thesis is about dance and movement therapy as a possible tool to reduce the level of stress in working mothers of children of preschool and elementary school age.

In the theoretical part are defined basic concepts such as dance and movement therapy, its goals and principles. Some dance and movement therapy techniques are selected and more specifically described, and the intersection of dance and movement therapy with the yoga system is also outlined. Concepts such as stress, stressors and coping strategies are discussed further in the theoretical part. This section also deals with the life situation of working mothers.

The goal, hypotheses and research questions of this work are determined In the practical part. The method of the research investigation is described here and the individual dance and movement therapy interventions are described in detail. At the end of the thesis, the collected data are evaluated and interpreted.

Obsah

Úvod.....	8
1 Tanečně - pohybová terapie.....	10
1.2 Vznik a vývoj tanečně - pohybové terapie	11
1.3 Cíle a principy tanečně - pohybové terapie	12
1.4 Vybrané techniky tanečně - pohybové terapie	13
1.5 Protnutí systému jógy a tanečně - pohybové terapie	14
2 Stres.....	16
2.1 Vymezení stresu.....	16
2.2 Stresory.....	17
2.3 Důsledky stresu.....	18
2.4 Zvládání stresu.....	19
3 Pracující maminky dětí předškolního a mladšího školního věku.....	21
3.1 Rodina v současné společnosti	21
3.2 Postavení ženy v rodině.....	21
3.3 Děti předškolního věku.....	22
3.4 Děti mladšího školního věku	23
3.5 Kvalita života pracujících maminek	24
4 Metodologie výzkumu.....	27
4.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky	27
4.2 Realizace výzkumu.....	28
4.3 Charakteristika výzkumného vzorku	29
4.4 Příprava na terapeutickou práci	30
5 Popis jednotlivých setkání.....	32
5.1 První setkání	32
5.2 Druhé setkání.....	34
5.3 Třetí setkání	36

5.4 Čtvrté setkání.....	39
5.5 Páté setkání.....	40
5.6 Šesté setkání.....	42
5.7 Sedmé setkání.....	45
5.8 Osmé setkání.....	47
6 Vyhodnocení výzkumného šetření.....	49
Závěr.....	55
Souhrn.....	57
Summary.....	58
Zdroje.....	59
Seznam příloh.....	62
Přílohy.....	63
Příloha č.1: Test stresu (Jaro Křivohlavý).....	63
Příloha č. 2: Dotazník WHOQOL-BREF.....	65

Úvod

Tato práce se zabývá tématem tanečně - pohybové terapie jako možného nástroje ke snížení stresu u maminek dětí předškolního a mladšího školního věku. Z vlastní zkušenosti vím, jak může být výchova malých dětí v kombinaci s výkonem práce velmi zahlcující. Žen v podobné životní situaci mám ve svém okolí mnoho a když jsem přemýšlela nad cílovou skupinou této práce, rozhodnutí zaměřit se právě na pracující maminky bylo jasnou volbou.

V teoretické části práce se zabývám základními pojmy a jejich bližšímu představení. Vymezuji pojem tanečně - pohybová terapie, její vznik a vývoj. Představuji cíle a principy tanečně - pohybové terapie, jednotlivé techniky a také nabízím pohled na možné protnutí tanečně - pohybové terapie a jógy, jíž jsem lektorkou. Tato podkapitola reaguje na zahrnutí některých jógových technik do intervence tanečně - pohybové terapie. Vzhledem k zaměření absolventské práce jednotlivé jógové techniky nerozepisuji blíže. Teoretická část obsahuje kapitolu věnující se tématu stresu, definuje jednotlivé stresory, copingové strategie a také vyzdvihuje koncept Sebepěče a pohybovou aktivitu pro zvolenou cílovou skupinu. Teoretická část je zakončena kapitolou věnující se životní situaci pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku a je v ní zahrnut koncept kvality života.

V praktické části práce se nejprve věnuji metodologii výzkumného šetření, pro které jsem zvolila kvantitativně kvalitativní způsob sběru dat. V praktické části jsou podrobně popsána jednotlivá setkání a připojena je též moje reflexe a hodnocení k jednotlivým intervencím. Následuje vyhodnocení výzkumného šetření a poté závěr, ve kterém odpovídám na výzkumné otázky a shrnuji celkový přínos intervence tanečně - pohybové terapie pro zvolenou cílovou skupinu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Tanečně - pohybová terapie

Tanečně - pohybová terapie má velmi široké uplatnění. Může být použita v okruhu široké veřejnosti, ale svoje místo nachází také u klientů se speciálními potřebami. S tanečně - pohybovou terapií se můžeme setkat v rovině individuálních i skupinových terapií. Najdeme ji v sektoru soukromém, ale také v různých sociálních službách, zdravotnických zařízeních a v institucích vzdělávacího systému.

Tato kapitola začíná vymezením pojmu tanečně - pohybová terapie, zabývá se jejím vznikem, cíli a principy. Jsou v ní představeny konkrétní metody, které byly použity i ve výzkumné části práce. Poslední část první kapitoly pojednává o podobnostech a rozdílech mezi tanečně - pohybovou terapií a jógou.

1.1 Vymezení tanečně - pohybové terapie

Tanečně - pohybová terapie se řadí do uměleckých terapií, stejně jako arteterapie, muzikoterapie nebo dramaterapie. Propojení těchto uměleckých terapií a záštitu nad jejich odbornou aplikací do praxe dalo v roce 2009 vzniknout **Mezinárodní asociaci uměleckých terapií** (dále jen MAUT). Na stránkách asociace se můžeme setkat s několika vymezeními tanečně - pohybové terapie. Jedním z nich je definice EADMT (Evropská asociace tanečně - pohybové terapie): „Tanečně - pohybovou terapii můžeme definovat jako terapeutické využití pohybu za účelem rozšíření emoční, kognitivní, fyzické, spirituální a sociální integrace jednotlivce“ (MAUT, 2022).

Další vymezení uvádí například H. Payne, která píše, že tanečně - pohybová terapie je „užití kreativního pohybu a tance v psychoterapii, kdy je vztah mezi pohybem a emocemi využíván jako prostředek k dosažení integrace osobnosti“ (in Čížková, 2005, s. 33).

Také Schoopová (1974) předpokládá, že mysl a tělo jsou ve vzájemné interakci (in Chodorowová, 2006).

Konkrétnější definici nabízí Beníček: „Tanečně - pohybová terapie využívá taneční a pohybové umění jako terapeutický prostředek ke komplexní integraci osobnosti. Zaměřuje se na tělesné schéma, možnosti pohybu, jeho omezení a celkový projev. Cílem tanečně - pohybové terapie je umožnit člověku porozumění, projevení a přijetí sebe sama skrze tělo.

Terapie umožňuje jasnější a vědomé vnímání vlastního těla a napomáhá při vnímání druhých lidí“ (in Beníčková, 2017, s. 36).

Princip tanečně - pohybové terapie vychází z principu silného spojení mezi pohybem člověka a jeho emocemi (Payne, 2011). Zde proto vidíme velký rozdíl oproti hodinám tance vycházejících z principu uměleckého směru. V tanečně - pohybové terapii totiž nejde o estetické ztvárnění, ale o prožitek tělesných procesů.

1.2 Vznik a vývoj tanečně - pohybové terapie

Abychom pochopili důvod vzniku tanečně - pohybové terapie, je třeba se ohlédnout až do 16.–17. st. V té době začal vznikat a formovat se tanec jako socializační nástroj, a to zejména balet. Balet se postupně stal velmi technicky náročným tancem, který měl u diváka vzbuzovat lehkost, ale ve kterém absentoval nějaký hlubší význam. V reakci na tuto situaci se začal utvářet moderní tanec, za jehož zakladatelku je považována Isadora Duncan (1877–1927). Oproti baletu se v moderním tanci tanečníci zabývali mezilidskými vztahy a konflikty mezi nimi. Kromě toho moderní tanec kladl důraz na hodnoty jako „spontaneita, autentičnost individuálního výrazu, vědomí těla a výraz emoce“ (Čížková, 2005, s. 24).

Tanečně - pohybová terapie se začala rozvíjet jak ve Spojených státech, tak v Evropě. V USA působila Marian Chace (1896–1970), která u svých studentů sledovala „individuální pohybový projev a jeho souvislost s aktuálním duševním stavem a psychickými potřebami“ (Čížková, 2005, s. 25). Stála také u zrodu Americké asociace taneční terapie (ADTA), kterou se stala v roce 1966 prezidentkou.

V Británii tanečně - pohybovou terapii významně posunul Rudolf Laban (1879–1958). Velmi systematicky popsal a kategorizoval způsob pohybu, a tím přispěl k diagnostickému procesu a způsobu hodnocení během terapeutické práce (Payne, 2011). Vznikla tak Labanova analýza pohybu, která má velmi široké uplatnění. Podrobnější rozpracování Labanovy analýzy pohybu je shrnuto na konci první kapitoly.

1.3 Cíle a principy tanečně - pohybové terapie

Při tanečně - pohybové terapii se vnitřní svět člověka včetně nevědomých obsahů, dostává do vědomí. V tanečně - pohybové terapii mají lidé možnost více si zhmotnit a lépe uchopit procesy a obsahy, které jsou v jejich bytosti obsaženy a které mají vliv na jejich život – vnímání, prožívání i jednání. Tanečně - pohybová terapie staví na několika principech, které definuje Čížková (2005):

- tělo a mysl jsou v neustálé vzájemné interakci – propojení verbálního projevu s pohybem
- pohyb reflektuje osobnost
- účinnost tanečně – pohybové terapie je závislá na vztahu klient – terapeut
- pohyb může být projevem nevědomí
- nevědomí je zdrojem tvořivé inspirace – obsahy nevědomí jsou projevovány pomocí symbolů

Tanečně - pohybová terapie sleduje několik cílů. Pokud se člověku podaří posunout do vědomí obsahy z nevědomí, které ovlivňují jeho život, má možnost lépe porozumět vztahům, v nichž se nachází včetně vztahu se sebou samým. Má možnost dojít k přijetí sebe sama, lépe porozumět svým volbám a lépe je uchopit a pomoci otevřeně se vyjádřit (Čížková, 2005).

Cíle tanečně - pohybové terapie můžeme blíže konkretizovat:

- dosáhnout emoční a fyzické integrace jedince
- dosáhnout vědomí těla, hranic těla a jeho vztahu k prostoru
- dosáhnout realistického vnímání své vnitřní představy o těle
- dosáhnout akceptace a bezpečného způsobu zvládnání napětí v těle, úzkosti, stresu a potlačované energie
- dosáhnout schopnosti identifikovat a vyjadřovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem
- dosáhnout obohacení pohybového repertoáru
- pomoci při kontrole impulzivního chování

Tanečně - pohybová terapie má velmi široké uplatnění. Může být využívána ve všech věkových kategoriích, tedy u dětí, dospívajících, dospělých, ale i seniorů. Může být nápomocná u lidí, kteří si nesou nějakou diagnózu, ale i u objektivně zdravých jedinců.

Příznivě působí na pohybový aparát člověka, dokáže uvolnit napětí v těle, lépe se spojit se svým nitrem a celkově pomoci ve zvládnutí obtížné životní situace (Dosedlová, 2012).

1.4 Vybrané techniky tanečně - pohybové terapie

Labanova analýza pohybu – Rudolf Laban (1879–1958), narozen v Bratislavě, byl tanečníkem, choreografem, studoval architekturu a svou prací významně ovlivnil svoje studenty, kolegy a jeho vliv se dostal daleko za hranice tanečního světa. Rudolf Laban vytvořil jasně strukturovaný systém, díky němuž se může pohyb jak pozorovat, tak zaznamenat a následně analyzovat (Dosedlová, 2012). Payne (2011) tento systém rozvádí takto:

- čím se pohybujeme (tělesné tvary, aktivita, části těla, symetrie, asymetrie a rozdělení energie v těle)
- jak se pohybujeme (čas, váha, prostor, průběh tělesného pohybu)
- kde se pohybujeme (osobní prostor, vnější prostor, hladiny, směr pohybu, ...)
- s čím nebo s kým se pohybujeme (vztah – mezi částmi těla, ke svému já, mezi jednotlivci, skupinami, vztah k předmětům)

V Labanově analýze pohybu se setkáváme s pojmem **kinesféra**. Kinesféra je osobní prostor člověka okolo sama sebe. Jedná se o prostor, který naše tělo zaujímá, zaplňuje nebo obsahuje. Kinesféra je neustále přítomna kolem našeho těla a nejde ji nikdy opustit. Na okraj své kinesféry dosáhneme roztáhnutím našich paží. Můžeme ji definovat jako „vzdálenost, které lze okolo těla dosáhnout bez toho, aby člověk udělal krok“ (Čížková, 2005, s. 77). Kinesféra má i psychologické vymezení. Jde o „prostor, který jedinec pociťuje jako svůj osobní, nebo ho ovlivňuje“ (Čížková, 2005, s. 77).

Autentický pohyb – zakladatelkou autentického pohybu byla Mary Stark Whitehouse (1911–1979). Autentický pohyb je založen na principu aktivní imaginace, který představil C. G. Jung. Při autentickém pohybu je třeba vstoupit do procesu hlubokého vnitřního naslouchání, které se následovně rozvede do výrazového pohybu (Chodorowová, 2006). Při autentickém pohybu tak člověk reaguje na pocity, vnitřní impuls, na vnitřní energii, kterou rozpracuje pohybem. Cílem autentického pohybu je také uvolnit potlačené emoce (Przibislawsky, 2000). Na autentický pohyb může být nahlíženo jako na jistou formu meditace, při které je člověk schopen získat nadhled nad svým jednáním (Przibislawsky, 2000).

Bartenieff fundamentals – zakladatelkou tohoto přístupu byla Irmgard Bartenieff (1900–1981), která se narodila v Německu. Studovala spolu s Rudolfem Labanem a její práce byla jeho myšlenkami inspirována. „Bartenieff fundamentals je vysoce diferenciovaný přístup k rozvíjení a porozumění trojrozměrného, rozsáhlého potenciálu tělesného pohybu člověka” (Chodorowová, 2006). Kromě toho, že věřila v potenciál pohybu člověka, který je možné dále rozvíjet i v situacích, kdy nebývá vyjádřený, tak věřila, že pohybový styl je u člověka východiskem působení psychologických vlivů, kulturního prostředí a vrozených dispozic.

Psychomotorika – jde o propojení psychické složky člověka a jeho motoriky. Psychomotorika je „forma záměrné pohybové aktivity... Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduchých herních činností s náčiním i náradím, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik” (Blahutková, 2007, s. 5).

Zrcadlení – jedná se o velmi využívanou techniku v tanečně - pohybové terapii, jejíž zakladatelkou byla Marian Chace (1896–1970). V zrcadlení se jedná o nonverbální komunikaci mezi terapeutem a klientem. Terapeut se ladí na klienta a synchronizuje svoje pohyby s pohyby klienta. Takový proces označujeme jako kinetická empatie. Nejde o pouhé opakování pohybů, ale celkové vnímání klienta a jeho pocitů. Zrcadlení může probíhat také na skupinové úrovni (Čížková, 2005).

Taneční orchestr – cvičení tanečně - pohybové terapie, jejímiž zakladateli jsou Tomáš Beníček a Marie Beníčková. Taneční orchestr je cvičení inspirované chórem Rudolfa Labana. Taneční orchestr je přípravným cvičením před komplexní metodou Taneční konstelace. Metoda se zaměřuje na sebepoznání, rozvoj a integraci osobnosti (Beníček In: Beníčková, 2017).

1.5 Protnutí systému jógy a tanečně - pohybové terapie

V tanečně - pohybové terapii se velmi často setkáváme s technikami, které vycházejí z východních systémů, jakým je například jóga. Jóga a tanečně - pohybová terapie se v mnohých pohledech protínají, musíme ale zdůraznit i jejich odlišnosti, které každou z těchto disciplín vymezují. V obecné rovině můžeme sledovat podobné cíle jak tanečně - pohybové terapie, tak jógy.

Stejně jako tanečně - pohybová terapie usiluje i jóga o „integraci osobnosti, což můžeme pociťovat jako stav určité vyváženosti a spokojenosti” (Blahutková, 2015).

V knize Jóga krok za krokem se o józe hovoří jako o způsobu života a způsobu integrace celé povahy člověka, takže všechny aspekty života fungují v harmonii jeden s druhým (Gítánanda, 1999).

Když pronikneme do konkrétních odvětví jógy a technik, se kterými jóga pracuje, zjistíme, že mnohými z nich se můžeme inspirovat i v rámci tanečně - pohybové terapie.

Příkladem může být:

- relaxační techniky
- dechové techniky (pránájáma)
- techniky jógy pracující s emocemi - emoční krije, hathény, dechová rytmická cvičení
- ásany napomáhající uvolnit napětí v těle
- techniky pracující na uvědomění si fyzického těla a jeho hranic

Je samozřejmostí, že tanečně - pohyboví terapeuti nemohou vést svoje setkání pouze v duchu jógy. I když nám jóga v mnoha ohledech nabízí velmi užitečné a účinné techniky, má oproti tanečně - pohybové terapii jedno velké úskalí a sice, že tolik nepodporuje tvořivost člověka. Při jógových lekcích následujeme pokyny lektora, kdežto v tanečně - pohybové terapii se snažíme následovat a rozvíjet vlastní příběh za podpory terapeuta.

2 Stres

Problematika stresu je v současné době velmi zkoumána a v mnohých oblastech života člověka se přichází na způsoby, jak stres eliminovat nebo mu předcházet. Vybraná cílová skupina této práce podléhá vysoké míře stresu. V této kapitole si nejprve vymezíme pojem stresu, blíže představíme jednotlivé stresory, důsledky stresu na naše životy a způsoby zvládnání stresu.

2.1 Vymezení stresu

Termín stres byl nejprve používán v technických oborech, a to hlavně v mechanice, kde se o stresu mluvilo jako o stavu materiálu, který byl vystaven tlaku, zátěži. Když tento princip přeneseme do lidské říše, mluvíme o stresu v takových případech, kdy se člověk dostává do zátěžové situace, ve které na něho doléhá tlak ze všech stran (Křivohlavý, 2001).

Stav, kdy se člověk nachází pod tlakem stresorů, se nazývá **stresová situace**. Zde je „podstatný poměr mezi mírou (intenzitou, velikostí, tlakem apod.) stresogenní situace (stresoru či stresorů) a „silou“ (schopnostmi, možnostmi apod.) danou situaci zvládnout. O stresové situaci (o stresu) hovoříme jen v tom případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout. Obecně jde o tzv. nadlimitní – nadhraniční zátěž. Ta vede k vnitřnímu napětí (strain) a ke kritickému narušení rovnováhy (homeostázy) organismu“ (Křivohlavý, 2001, s. 170–171).

Situace vedoucí ke stresu se může na úrovni organismu projevat na psychické nebo tělesné rovině, ale také kombinovaně. K **psychickým reakcím** na stres patří úzkost, vztek, agrese, deprese, zoufalství, zvýšená vzrušivost, útlum, křečovitost, nesoustředěnost, neschopnost uvolnit se, netrpělivost, narušení plynulosti myšlenek (Nakonečný, 2013). **Fyziologické reakce** na stres definoval H. Selye a rozdělil je do tří fází: alarmová reakce, kdy organismus mobilizuje tělesné obranné mechanismy. Poté následuje rezistence vůči stresu a pokus o adaptaci na něj. Pokud je stres stále přítomný, dochází až ke třetí fázi, kdy je organismus vyčerpan a může dojít až ke smrti (Selye, 2016).

Je důležité zmínit, že stresorem nemusí být pouze velká a intenzivní negativní událost, která se člověku přihodí, ale do stresové situace se dá dostat i v každodenním životě. Některé životní situace s sebou přinášejí velkou zátěž a práce je jedna z nich.

Stres se dá prožívat různými způsoby. Pokud člověk prožívá situaci, ve které se nachází, jako ohrožující, a která s sebou nese negativní emocionální zážitky, hovoříme o **distresu**. Jedná se například o situace, které prožíváme velmi zatěžujícím způsobem a u nichž máme pocit, že je nejsme schopni zvládnout. Opakem tohoto způsobu prožívání je tzv. **eustres**. V této situaci se člověk nachází pod tlakem, ale prožívání emocí není negativní a vykonávaná činnost člověku dělá radost nebo ho naplňuje (Křivohlavý, 2001).

2.2 Stresory

Stresory jsou takové podmínky, okolnosti či podněty, které vyvolávají zátěž, napětí, pocity ohrožení. Do stresorů můžeme řadit prakticky cokoliv. Může jít o podněty z vnějšího prostředí, o podněty a signály vycházející z našeho vlastního organismu. Podle Kebzy (1997) můžeme tak stresory rozlišit na:

- zátěžové životní události – mohou mít různou povahu a intenzitu a mohou poškodit zdraví jedince (úmrť partnera, těžká nemoc, rozvod, ztráta zaměstnání, ...)
- chronické stresory – dlouhodobě působící stresory, které se promítají do životního stylu jedince a jeho životní spokojenosti
- každodenní nepříjemné události – události, které nejsou významné, ale jsou prožívané nelibě na pravidelné bázi

Bartůňková (2010) stresory rozlišuje na:

- Fyzikální – teplo, chlad, tlak, vibrace, záření, el. proud
- Chemické – jedy, toxiny, alkohol, otravy, infekce
- Biologické – hlad, žízeň, bolest, ...
- Psychosociální – úzkost, strach ze zkoušky, z vystoupení, z bolesti, z nemoci, ze smrti

Zajímavé členění rizikových faktorů vedoucích ke stresu a v extrémním případě až k syndromu vyhoření poskytuje Jeklová (in Jeklová, Reitmayerová, 2006). Právě i s těmito rizikovými faktory se mohou setkávat pracující maminky, které jsou cílovou skupinou této práce. Jsou to:

- veliké, ba až přílišné nadšení pro práci
- vnitřní tendence k soutěživosti, ke srovnávání s druhými
- subjektivní vnímání obtížnosti vlastních životních podmínek

- špatné vnitřní sebehodnocení
- silné vnímání neúspěchu
- špatný fyzický stav
- nepravidelný denní biorytmus
- snaha udělat si všechno sám
- nízká úroveň zdravé asertivity, neschopnosti říci „ne“
- nezvládání konfliktů
- potřeba mít vše pod kontrolou
- neschopnost aktivního i pasivního odpočinku či relaxace
- přílišná odpovědnost a pečlivost
- kladení příliš vysokých nároků na sebe sama
- neschopnost přibrzdit

2.3 Důsledky stresu

Působení stresu má dopady v mnoha rovinách bytosti člověka. Literatura nabízí více pohledů na to, jak důsledky působení stresu můžeme dělit a jakým způsobem je můžeme vnímat.

Jako příklad můžeme uvést dělení důsledků stresu na krátkodobé a dlouhodobé (Mareš, 2012). Co se týče **krátkodobých důsledků**, jedná se např. o emoční rozladění jedince, projevuje se u něj únava, agresivita nebo pasivita. **Dlouhodobé důsledky** vedou k celkové dlouhotrvající nespokojenosti a někdy až k syndromu vyhoření.

Jiný pohled na dělení důsledků stresu nabízí Melgosa (1997), který důsledky dělí na:

- citové – problémy s morálkou, často se projevují negativní rysy osobnosti (nervozita, deprese, ...)
- poznávací – problémy s pamětí a pozorností, chybovost v myšlenkovém procesu, problémy s logikou
- sociální – problémy s řečí, nedostatek zájmu, zneužívání povzbuzujících látek, poruchy spánku, nedostatek energie, vztahové problémy

Křivohlavý (2001) se zabývá důsledky stresu na zdravotní stav člověka. Stres podle něho může působit na zdravotní stav přímo nebo nepřímo. Přímým působením stresu je ovlivněn

imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepřímým působením stresu se rozumí projevy v chování člověka. Stres má vliv na životní styl a celkový způsob života.

2.4 Zvládání stresu

Ke zvládání stresu nám slouží **copingové strategie**. Copingové strategie jsou záměrnou činností vedoucích k redukci stresu (Křivohlavý, 2001). V odborné literatuře existuje více způsobů, jak copingové strategie rozlišovat a dělit. Jako příklad můžeme uvést dělení podle Lazaruse a Folkman (1984):

- **copingové strategie zaměřující se na řešení problému** – jedinec sám hledá vlastní konkrétní způsoby, jak stres zvládnout a jak vyřešit určitou problémovou situaci. Součástí tohoto procesu jsou i intrapsychické změny – osvojování si nových znalostí a dovedností
- **strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním projevem stresu** – jedinec se snaží řídit svůj emocionální prožitek stresu, k jehož změně došlo působením stresoru. Rozlišují se behaviorální (cvičení, nadužívání alkoholu, hledání opory u rodiny a přátel) a kognitivní (dočasné odsunutí problému) strategie.

Zvládání obtížných životních situací, neboli coping, staví podle Lazaruse (in Křivohlavý, 2001) na několika principech:

- zvládání je dynamický proces
- zvládání není automatickou reakcí
- zvládání vyžaduje určitou snahu a námahu jednajících osoby
- zvládání je snahou řídit dění

Na copingové strategie můžeme nahlížet také jako na osobnostní charakteristiky, díky kterým se jedinec vyrovnává se stresory. Při tomto zvládání může jedinec čerpat jak z intrapersonálních, tak extrapersonálních zdrojů. Existuje mnoho konceptů, které poukazují na způsob vypořádávání se se stresory. Můžeme zmínit např. Rotterův Locus od control, koncept resilience od Wernerové, vnímaná osobní zdatnost od Bandury, koncept naučeného optimismu, pesimismu a bezmocnosti, jejichž autorem je J. Seligman. Spadají sem také témata sebedůvěry a síly vlastního já, svědomitost, naučené zdroje síly, kladné sebehodnocení, smysluplnost života a smysl pro humor (Křivohlavý, 2001).

U tematiky copingových strategií se můžeme setkat i s termínem **zdroje zvládnání stresu**. Vzhledem k výběru cílové skupiny pro tuto práci se můžeme blíže zaměřit na dva prameny zdrojů zvládnání stresu. Jedním z nich je koncept **Sebepěče**. Sebepěči můžeme popsat jako individuální aktivní proces prováděný záměrně na ty aktivity, které podporují psychickou pohodu a celkové zdraví jedince. Cílem sebepěče je aktivní snaha vybudovat větší psychickou odolnost (Pospíšilová, 2019).

Sebepěči je možné se věnovat na dvou rovinách: osobní a profesní. Do osobní roviny řadíme (Lee, Miller, 2013):

- fyzické faktory (fyzická aktivita, zdravá a vyvážená strava, intimita, spánek, ...)
- emoční faktory (aktivní řešení problémů, pozitivní sebeobraz, všímavost vůči spouštěčům stresu)
- sociální faktory (udržování interpersonální komunikace a vztahů s blízkými osobami, budování sociální opory)
- spirituální faktory (modlitby, relaxace, trávení volného času v přírodě, víra, ...)
- volnočasová činnost (kreativní tvorba, odpočinek, relaxace)

Druhým zdrojem zvládnání stresu pro cílovou skupinu této práce je **pohybová aktivita**. Na pohybovou aktivitu je nahlíženo jako na zdravotně protektivní faktor. Pohybová aktivita může snížit reaktivitu na nejrůznější stresory a obecně kompenzuje některé negativní vlivy na zdraví člověka. Intenzivní tělesná aktivita napomáhá zvládat úzkosti, deprese, stres, a navíc dokáže přeladit myšlenky člověka od negativních témat k pozitivnějším. Pohyb dodává člověku rád a celkově posiluje jeho zdraví (Paulík, 2010).

Účinky pohybu na zdraví člověka jsou zřejmé. Jak je tomu ale přímo u tanečně - pohybové terapie? V roce 2019 byl zveřejněn zajímavý článek s názvem Účinky tanečně - pohybové terapie a tance na psychologické výsledky související se zdravím (volně přeloženo). Autoři tohoto článku dochází k závěru, že tanečně - pohybová terapie opravdu ovlivňuje různé psychologické oblasti člověka vztahující se ke zdraví. Jedná se především o velmi dobrý účinek na zmírnění úzkostných a depresivních stavů a na zvýšení kvality života a kognitivních dovedností. Tanečně - pohybová terapie má podle výsledků výzkumu představovaném v tomto článku dlouhodobé či trvalé účinky (Koch, Riege, Tisborn, Biondo, Martin, Beelmann, 2019).

3 Pracující maminky dětí předškolního a mladšího školního věku

Tato kapitola se zaměřuje na specifika, kterým současné rodiny musí čelit. Dále je přiblížena životní situace pracujících matek a nakonec jsou definovány věkové kategorie předškolního a mladšího školního věku se zaměřením na potřeby dětí v tomto věku.

3.1 Rodina v současné společnosti

Za posledních několik desetiletí došlo k mnohým změnám ve společenském dění a tempu. Na takové změny reagují i rodinné systémy. Podoba rodiny tak, jak jsme ji znali v minulosti, už neplatí. Se změnami nabízejícími mnohá pozitiva přicházejí i problémy, které zasahují až do základního fungování nukleární rodiny. Takové změny zaznamenáváme především od roku 1989 a nezbývá, než nově vzniklým problémům čelit (Matoušek, 2003).

Rodina představuje sociální útvar, sociální skupinu, která prošla a prochází vlastním vývojem, a v tomto systému se odráží společenské, kulturní a politické podmínky. V současné době můžeme sledovat dva důležité momenty – **individualismus a dynamismus**. Individualismus nás připravuje o to, čemu říkáme komunita, tedy soudržné občanské společenství. Dynamismus je vnímán jako vnitřní tendence společnosti k samovývoji. Vede k neustálému urychlování vývoje, strhává ke stále větší dynamice. Člověk takovému vývoji nemůže stačit a stává se pro něj často zdrojem silnějších stresů (Muhlpachr, 2008).

3.2 Postavení ženy v rodině

Způsob, jakým se rodina v současné společnosti vyvíjí, se odráží i na postavení ženy v rodině. Emancipace žen vede k vyrovnávání aktivit mezi oběma pohlavími. Výsledky výzkumu však ukazují, že dělba práce v domácnosti i přes větší účast mužů na domácích pracích je stále nerovnoměrná (Mendelová in Kraus, 2014).

Současná žena má podle Provozníka (1989) na výběr ze tří modelů životní dráhy:

- rodinný model, kdy upřednostňuje potřeby rodiny nad svými

- profesionální model, kdy žena upřednostňuje svou kariéru a své zájmy nad potřebami rodiny
- harmonický model, kdy se žena snaží o vyvážení ve všech sférách života rodiny. Tento model je samozřejmě nejvíce optimální, ale pro ženu velmi náročný

Žen orientovaných především na rodinu ubývá. Žen, které se rozhodly pro kariéru a rozhodly se ze svého života vyloučit děti, také není mnoho. Většina žen současné společnosti ale chce obojí. Být matkou a mít práci. Do velmi náročné situace se dostávají ženy, které se na svou kariéru připravovaly mnoho let (vysokoškolačky) a pro které je jejich práce důležitá a zároveň chtějí mít rodinu (Karsten, 2006). Způsob, jak tyto dva světy sladit, se stává obrovským problémem v očích jak soudobých žen, tak společnosti (Křížková, 2002).

3.3 Děti předškolního věku

Předškolní období trvá **od 3 do 6–7 let**, přičemž konec tohoto období je určován nejen fyzicky, ale hlavně sociálně, nástupem do školy. Vágnerová (2012) se dívá na předškolní věk jako na období, kdy si dítě stabilizuje svoji vlastní pozici ve světě. V poznávání světa mu pomáhá jeho představivost, je to období fantazijního zpracovávání informací, intuitivního uvažování, které ještě není regulováno logikou. Přetrvává egocentrismus, který ovlivňuje uvažování i komunikaci.

Podle Matějčka (2005) je předškolní věk obdobím, kdy se dítě rozvíjí po všech stránkách – tělesné, pohybové, intelektové, citové i společenské. V tomto období je dítě velmi aktivní, většinu podnětů si už opatří samo vlastním úsilím.

Děti předškolního věku mají mnoho potřeb, na které můžeme nahlížet pomocí pyramidy potřeb A. Maslowa. Speciální důležitost je nutné připsat potřebě dítěte mít navázaný kladný emoční vztah k matce nebo k osobě, která matku zastupuje. Dítě v tomto období života potřebuje, aby bylo pečováno o jeho somatický i psychický vývoj. Pouze zabezpečování životních potřeb bez citové složky dítěti nestačí. Pokud je vztah s matkou kladný, zažívá dítě pocity jistoty, uspokojení, celkově se nachází v příznivém stavu a pravděpodobně dojde i k příznivému vývoji. Pokud vztah mezi matkou a dítětem tuto emoční rovinu nepřináší, může dojít k pocitům hlubokého strádání a psychické deprivace. V dětském věku jsou jedinci vysoce citliví na to, jaký vztah k nim má jejich matka (Čáp a Mareš, 2007).

Mít rád dítě znamená těšit se na společné chvíle, radovat se z jeho pokroků, strachovat se, aby se mu něco nestalo, znamená to přijímat je bez výhrad, bez podmínek. Důležitou součástí láskyplného vztahu je, že rodiče si bytí s dítětem povětšinou užívají (Mertin, 2011).

3.4 Děti mladšího školního věku

Mladší školní věk spadá do období **od nástupu do první třídy základní školy a jeho konec směřuje před začátek pubescence**, tedy zhruba do věku deseti až dvanácti let. Děti mezi šestým a osmým rokem života jsou vedeny především k adaptaci na školní prostředí. Pozornost udrží asi 10 minut a stále si rády hrají a mají rády pohádky (Matějček, 2012).

Dítě nastupující do školy se dostává do zcela jiné situace a prostředí. Toto období je podle Eriksona nazváno jako období píce a snaživosti (in Vágnerová, 2012). Dítě v tomto věku už mnohem více racionalizuje. Emocionální složka se také prohlubuje, především ve vztahu k druhým lidem k emočnímu porozumění, vyšší emoční inteligenci, delšímu trvání citového prožívání a k lepšímu citovému sebeovládání.

Sociální vztahy se v tomto věku prohlubují. Rodina by pro dítě měla stále být bezpečným prostředím poskytujícím jistotu, objevuje se ale i nová autorita v podobě učitele. Rodina dítěte v mladším školním věku slouží jako emoční zázemí a opora a uspokojuje zatím většinu jeho potřeb. Vztahy mezi dětmi a rodiči jsou stále velmi silné. Školák však už začíná chápat postoje, motivaci rodičů a celkově se lépe v rodině orientuje. Rodiče dítěte jsou vzorem určitého způsobu chování. Mohou být jak reálným modelem pro učení či nápodobu, tak ideálem, kterému by se děti chtěly přiblížit. V mladším školním věku se posiluje identifikace s rodičem stejného pohlaví.

Role matky se v tomto období příliš nemění. Matka je s dítětem stále v úzkém kontaktu a sepětí, je s ním v každodenní interakci. Zabezpečuje jeho běžné tělesné a psychické potřeby. Matka bývá vnímána jako ochránkyně dětské jistoty, dokáže regulovat míru stresu, pod který je dítě vystaveno, ale zároveň dohlíží na plnění povinností a způsob, jakým se dítě chová (Matějček, 2012).

3.5 Kvalita života pracujících maminek

Definovat koncept kvality života člověka je velkým problémem. Definic existuje velká řada, ale ani jedna z nich není všeobecně platná nebo všeobecně přijímaná. Pro příklad můžeme uvést několik definic kvality života, které jsou pro tuto práci relevantní.

Světová zdravotnická organizace (WHO) popisuje kvalitu života jako „jedincovo vnímání jeho postavení v životě v kulturním kontextu a hodnotovém systému, ve kterých žije a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, standardům a zájmům. Kvalita života je široký koncept komplexně zahrnující jedincovo fyzické zdraví, psychologický stav, úroveň nezávislosti, sociální vztahy, osobní názory a jejich vztah k charakteristickým rysům prostředí” (WHOQOL Group, 1995, s. 1405).

Dalším příkladem pohledu na koncept kvality života je tvrzení, které uvádí Shalock: „Kvalita života odráží vytoužené životní podmínky související s osmi základními dimenzemi života, mezi které řadí emoční blaho, mezilidské vztahy, materiální blaho, osobní rozvoj, fyzické blaho, právo na sebeurčení, sociální inkluzi a práva” (Shalock, 2000, s. 121).

Na kvalitu života se mimo jiné dá nahlížet ze dvou rovin – **subjektivní a objektivní**. „Subjektivní kvalita života se týká lidské emocionality a všeobecné spokojenosti se životem. Objektivní kvalita života znamená splnění požadavků týkajících se sociálních a materiálních podmínek života, sociálního statusu a fyzického zdraví” (Hnilicová, 2005, s. 207).

Kvalita života je ovlivněna mnohými faktory v životě člověka. Doba, kdy se žena stává matkou, je jedna z nich. Podle Vágnerové (2007) je mateřství jednou z podstatných složek ženské identity, která je určitým způsobem vyzdvihována, ale ve skutečnosti v soudobé společnosti znamená spíše znevýhodnění, zvláště, pokud jde o matku více dětí.

Pracující maminky malých dětí se tak často dostávají do složité životní situace, ve které je na ně kladen mimořádný tlak. „Péče o dítě je v české společnosti stále hodně závislá na ženě, která se jim věnuje každý den a na ní spočívá hlavní zodpovědnost za výchovu. Ve vývoji dítěte je posléze považována za nejdůležitější osobu v jejich životě” (Vodáková, 2003, s. 108). I když je péče o děti částečně přesunuta na instituci nebo jinou osobu, jsou na ženu kladeny nároky jako je péče o domácnost a rodinu. Základní chod domácnosti bývá v rukou pracující ženy, které v rámci možností a schopností pomáhají ostatní členové domácnosti. Tyto domácí práce jsou velmi časově náročné a mnohdy zaberou ženě zbytek volného času, který má poté, co se vrátí z práce domů. Navíc jsou takové činnosti všeobecně pokládány jako druhořadé

a nepodstatné. Takové problematické sladění pracovního života a aktivního rodičovství je velmi nesnadné a pro ženu je to jeden z mnohých faktorů vyvolávajících stres.

Techniky tanečně - pohybové terapie nabízí možnost se s takovou situací lépe vypořádat. Tanečně - pohybová terapie může sloužit jako preventivní opatření před zhoršeným psychickým a fyzickým stavem, ale také jako metoda přímo působící na snížení míry stresu u dané cílové skupiny.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Metodologie výzkumu

Ve výzkumné části práce je využita **kvantitativně kvalitativní výzkumná strategie**. **Kvalitativní výzkumná strategie** se vyznačuje tím, že výzkumník má možnost zkoumaný jev studovat detailně z mnoha různých úhlů pohledu. Aby mohl být kvalitativní výzkum prováděn, je potřeba porozumět situaci, která je v zájmu výzkumu. Úskalí kvalitativního výzkumu spočívá v tom, že jeho výsledky není možné generalizovat na širší spektrum populace (Hendl, 2008). Podle Hendla (2008) staví kvalitativní výzkum na několika principech. V začátku výzkumu je důležité, aby výzkumník specifikoval téma výzkumu a stanovil hlavní výzkumnou otázku. V průběhu výzkumu se výzkumník snaží najít všechny dostupné informace, které se k tématu vztahují. Získané informace se posléze analyzují a stanovuje se induktivní nebo deduktivní závěr, přičemž závěr poté plní roli hypotézy či teorie (Hendl, 2008). Oproti tomu **kvantitativní výzkumná strategie** je metoda vědeckého a nevědeckého zkoumání, kdy dochází ke sběru dat, která mají popsat zkoumanou oblast. Účel studie musí být propojen s výzkumnou otázkou a metodami, které se používají při řešení (Hendl, 2008). Sběr dat je možné použít na velké množství respondentů, kteří odpovídají na otázky formou dotazníku. Otázky jsou následně zpracovány a statisticky vyhodnoceny.

4.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem této práce je zjistit, zda je možné snížit míru stresu u skupiny pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku prostřednictvím technik tanečně - pohybové terapie. Dále pak jde o zjištění, zda má tanečně - pohybová terapie vliv na kvalitu života pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku.

Z výše uvedeného vyplývají tyto hypotézy a výzkumné otázky:

H1: Prostřednictvím tanečně - pohybové terapie je možné snížit míru stresu u pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku.

H2: Tanečně - pohybová terapie příznivě ovlivňuje kvalitu života pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku.

VO1: Jaký vliv má tanečně - pohybová terapie na míru stresu u pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku?

VO2: Jaký vliv má tanečně - pohybová terapie na prožívání kvality života pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku?

4.2 Realizace výzkumu

Do výzkumu se zapojilo pět klientek, jejichž životní situace splňovala charakteristiky dané cílové skupiny pro tuto práci. Výzkum probíhal skupinovou formou v nově vzniklém komunitním centru. Jednotlivá setkání probíhala v podvečerních hodinách. Před začátkem jednotlivých setkání klientky podepsaly souhlas se zpracováním získaných údajů. Jména klientek jsou v této práci pozměněna.

Výzkum probíhal od začátku ledna roku 2024 do konce března 2024.

Vybraná cvičení byla sestavena na základě hlavních témat, která se v životní situaci cílové skupiny objevují. Jednotlivá setkání pak nesla následující strukturu:

- přivítání a úvodní reflexe
- rozehřívací část
- hlavní práce
- relaxační část
- závěrečné sdílení a reflexe

Pro výzkumnou část byla zvolena kvantitativně kvalitativní výzkumná strategie. Konkrétně se pak jednalo o metody zúčastněného pozorování, rozhovoru, dále byl použit standardizovaný **Test stresu** od Jara Krivohlavého (1994, příloha č. 1) a standardizovaný **Test kvality života WHOQL** (příloha 2). Do výzkumného procesu bylo zahrnuto také subjektivní pozorování a analýza s využitím **LMA**.

Na metodu **rozhovoru** se nahlíží jako na velmi obtížnou, ale zároveň velmi výhodnou metodu kvalitativního výzkumu. Rozhovor bývá moderovaný a vedený za určitým cílem. Kromě toho, že zachycuje fakta, je možné proniknout hlouběji, až k motivům a postojům respondentů. Při vedení rozhovoru můžeme sledovat i projevy respondenta, jeho neverbální komunikaci, a přizpůsobovat další postup kladení otázek a vedení rozhovoru. V rámci kvalitativního výzkumu se mohou používat různé typy rozhovorů. Nejvíce se však setkáváme s polostrukturovaným a nestrukturovaným rozhovorem. Při méně strukturovaném rozhovoru

však může mít výzkumník připravena témata, kterých se chce v rámci rozhovoru držet (Hendl, Remr, 2017).

Pozorování je jednou z nejzákladnějších technik sběru dat. Zúčastněné pozorování je pak taková technika sběru dat, kdy sledujeme a zkoumáme dané jevy přímo v prostředí, kde se odehrávají. Dochází zde k interakci mezi výzkumníkem a pozorovanými účastníky (Ferjenčík, 2000).

Test stresu, jehož autorem je Jaro Křivohlavý (1994), slouží k rozpoznání stresového stavu. Skládá se z fyziologických, emocionálních a behaviorálních příznaků stresu, které mohou dotazovanému poukázat na míru jeho distresu.

Dotazník kvality života WHOQOL-BREF sestává z 26 položek sdružených do 4 domén. Tento dotazník je zkrácenou verzí WHOQOL-100. Kvalita života je v tomto dotazníku nahlížena stejně, jako je tomu u WHO. Jedná se tedy o to, jak člověk vnímá své postavení v životě v kontextu kultury, ve které žije, a ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům. Dotazník slouží k posouzení kvality života jedince.

Labanova analýza pohybu je popsána v teoretické části této práce. Jedná se o velmi komplexní metodu. V rámci této práce jsem se zaměřovala především na pozorování kategorií prostoru, času, váhy a plynutí.

Získaná data byla vyhodnocena s použitím výše zmíněných výzkumných metod. Dotazníky Test stresu a Test kvality života dostaly klientky k vyplnění před začátkem intervence a po jejím skončení. Test kvality života byl vyhodnocen sportovní psychologkou a terapeutkou doc. PaedDr. Marií Blahutkovou, Ph.D. Pozorování a rozhovory probíhaly v průběhu jednotlivých setkání. Pozorování a hodnocení s využitím LMA bylo taktéž používáno průběžně, ale také proběhlo srovnání mezi začátkem a koncem intervence.

4.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek tvořila skupina pěti žen. Jejich společným znakem bylo rodičovství dětí předškolního a mladšího školního věku a výkon práce. Všechny účastnice se do výzkumu zapojily z důvodu, že cítí potřebu věnovat se chvíli sobě samým a tento způsob odreagování od každodenního života je zaujal.

4.4 Příprava na terapeutickou práci

Příprava na terapeutickou práci probíhala tak, že jsem nejprve oslovila potenciální klientky s otázkou, zda mají zájem se zúčastnit daného výzkumu. Poté, co jsem měla potvrzených pět klientek, jsem vytvořila skupinový chat na WhatsAppu, kam jsem nahrála video se vstupními a základními informacemi. Klientky jsem obeznámila s cíli terapeutické intervence a s hlavními pravidly našich setkání:

- pravidlo mlčenlivosti
- možnost říct ne
- respekt k sobě a ke druhým
- tvoření bezpečného prostředí skupiny
- možnost kdykoliv z intervence vystoupit

Klientkám jsem také poslala dva zmíněné dotazníky - test stresu a test kvality života, které mi vyplněné přinesly na první setkání. Sesbírala jsem základní informace o klientkách a sestavila konkrétní náplň jednotlivých setkání.

Kazuistiky:

Eva

Rodinná a sociální anamnéza: 34 let, maminka dvou dětí ve věku 4-7 let, vysokoškolské vzdělání, vdaná, s manželem má harmonický a funkční vztah, zaměstnaná na plný úvazek ve firmě jako asistentka marketingu a prodeje, má komplikovaný vztah s matkou, jinak rodinné vazby fungují.

Zdravotní anamnéza: žádné zdravotní komplikace.

Kristýna

Rodinná a sociální anamnéza: 34 let, maminka jednoho dítěte ve věku 3 roky, pracuje na částečný úvazek jako finanční poradce, vysokoškolské vzdělání, je vdaná, s manželem má harmonický vztah, maminka je na invalidním vozíku, vztah s maminkou je velmi komplikovaný, s ostatními členy rodiny vztahy fungují dobře.

Zdravotní anamnéza: zdravá, bez obtíží.

Lída

Rodinná a sociální anamnéza: 34 let, maminka jednoho dítěte ve věku 5 let, pracuje v oblasti marketingu jako OSVČ, výkon práce je především na home officu, vzdělání vysokoškolské, vdaná, s manželem fungující vztah, pochází z úplné rodiny.

Zdravotní anamnéza: po fyzické stránce v pořádku, v poslední době však cítí pocity zahlcenosti, které vedou až k úzkostným stavům.

Martina

Rodinná a sociální anamnéza: 34 let, maminka jednoho dítěte ve věku 7 let, pracuje jako vychovatelka školní družiny a asistentka ředitelky MŠ a ZŠ, právě dokončuje vysokoškolské vzdělání, je rozvedená, nyní žije s přítelem, s přítelem, dcerou a bývalým manželem mají fungující vztah, kontakt přerušen se svým otcem a babičkou, jinak rodinné vazby fungují.

Zdravotní anamnéza: po fyzické rovině zdravá, psychicky se často cítí zahlcená

Beata

Rodinná a sociální anamnéza: 37 let, maminka jednoho dítěte ve věku 7 let, dítě má Downův syndrom, na částečný úvazek pracuje v obchodě se zdravou výživou, dále si přivydělává šitím a prací pro obchod na home officu, vzdělání středoškolské s maturitou, je rozvedená, bez partnera, samoživitelka, s bývalým manželem se vídají pravidelně, ale vždy na velmi krátkou dobu, otec dítěte není s rodinou v kontaktu, Beata má fungující vztah se svými rodiči a bratrem.

Zdravotní stav: zdravá, psychicky velmi zatížená

5 Popis jednotlivých setkání

5.1 První setkání

Téma setkání: Seznámení

Cíl setkání: Vzájemné seznámení se ve skupině, seznámení se s tanečně - pohybovou terapií, seznámení se s prostorem, navázání důvěrného vztahu s terapeutem

Pomůcky: hudba, podložky, deka, USB reproduktor

Časová dotace: 75 minut

Struktura setkání:

Přivítání v kruhu se sdílením – s čím kdo přichází, jaká jsou očekávání

Rozehřívací fáze:

- Uvědomění si a rozhýbání jednotlivých částí těla
- Volný tanec

Hlavní práce:

- Pohyb po prostoru různými způsoby (chůze, běh, plazení, ...)
- Chůze v kruhu – do středu a zpět ke stěnám (H. Payne)
- Zrcadlení v kruhu

Relaxační fáze:

Relaxace v lehu na zádech. S výdechem představa hlubšího uvolnění

Závěrečný kruh se sdílením – s čím kdo odchází, co mu setkání přineslo, volné vyjádření

Průběh setkání:

Tohoto setkání se zúčastnilo pět klientek – Lída, Beata, Martina, Kristýna a Eva.

Klientky vítám v novém prostoru a seznamuji je s místem. Usedáme do kruhu a hned ze začátku opakuji několik pravidel, o nichž jsem hovořila do videa, které jsem každé z nich s předstihem poslala. Po těchto praktických informacích si je dovoluji ještě jednou ubezpečit, že se nachází v bezpečném prostředí a mohou si zde dovolit projevit vše, co potřebují. Po kruhu si pak posíláme předmět a každá z účastnic sděluje, s čím přichází a jaká má očekávání.

Kristýna přichází dobře naladěná, je zvědavá, co jí toto setkání přinese a co se vlastně bude dít. Je v poslední době hodně zaneprázdněná a vnímá to jako čas pro sebe. Má mírné obavy z toho, že se nedokáže ve skupině uvolnit a plně se ponořit do procesu.

Eva na to hned navazuje a taky zmiňuje obavu, že neví, co ji čeká, neví, jestli se dokáže uvolnit a jestli jí tato setkání vůbec k něčemu budou. Je ale ochotna to zkusit a hned ze začátku zmiňuje, že pokud se nebude cítit dobře, z procesu odejde. Jinak tento čas ale také vnímá jako čas pouze pro sebe, který má problém si v každodenním životě vytvořit.

Martina se na celý proces těší, říká, že má ráda různé hry a na takovou aktivitu se vyloženě těší. Pracuje s malými dětmi, sama má dítě v mladším školním věku a do toho studuje vysokou školu. Na tento čas pro sebe a pro práci s tělem je proto velmi pozitivně naladěná.

Beata přichází s dobrou náladou a také se zvědavostí nad tím, co jí vlastně čeká. Beata je samoživitelka a její syn má Downův syndrom. Moc příležitostí pro odpočinek a sama pro sebe nemá, proto doufá, že zde přijde na jiné myšlenky.

Lída také přichází s dobrou náladou. Je ale poměrně hodně uzavřená do sebe. Mluví také o možnosti odreagovat se, protože má spoustu práce. Je zvědavá a trochu nervózní, protože nerada tančí mezi ostatními lidmi.

Po úvodním kruhu přecházíme k rozehrávací fázi, kde na hudbu rozhybáváme jednotlivé části těla. Přecházíme do volného tance doprovázeného hudbou, kde mají účastnice za úkol jednotlivé části svých těl propojit v pohybu. V tomto volném tanci sleduji, jak se klientky uvolňují a začínají se pomalu nořit do tance, víc do sebe. Martina, Eva a Beata si píseň užívají, dokonce se i usmívají. Lída je otočená celou dobu zády, ruce má stále u těla. Kristýna se také otáčí opačným směrem, z jejich pohybů je ještě cítit nejistota.

Přecházíme do hlavní náplně setkání, jehož cílem je více se seznámit s prostorem a naladit se ve skupině na sebe. Volím cvičení, kdy měním způsoby pohybu po prostoru na rychlou a radostnou hudbu. Po běžných instrukcích (chůze, běh, chůze vzad, ...) se snažím volit takové způsoby pohybu, které jsou nezvyklé a které mají v klientkách vyvolat radost a dětskou hravost, což se mi daří a klientky se během aktivity velmi hlasitě smějí a užívají si to. Po tomto rozptýlení volím aktivitu popsanou H. Payne – klientky chodí do kruhu a na můj pokyn kruh zmenšují, až chodí těsně za sebou a pak zase zpátky. Poté dostávají pokyn, aby kruh zmenšovaly a zvětšovaly bez mé iniciativy a více se na sebe napojily. Tato aktivita šla

klientkám skvěle, dokázaly se na sebe napojit a aktivitu perfektně zvládly. Na závěr hlavní práce přecházíme do kruhu, kde klientkám vysvětluji techniku zrcadlení.

Po závěrečné relaxaci usedáme zpět do kruhu, kde probíhá závěrečné sdílení. Všechny hodnotí setkání jako velmi přínosné a hlavně zábavné, což nečekaly. Jsou rády, že měly možnost přijít na jiné myšlenky. Eva sděluje, že pro ni byla velmi zajímavá aktivita v kruhu, protože se s něčím takovým ještě nikdy nesešla a byla nadšená ze způsobu neverbální komunikace a z toho, jak to bez slovních pokynů mohlo fungovat. Kristýna se k této aktivitě také vyjádřila a zjistila, že v ní vyvolávalo smutek, když se jejich úzký kruh rozpojoval zpět do kruhu velkého ke stěnám. Martina vyjadřuje spokojenost nad lekcí, je ráda, že přišla na jiné myšlenky. Lída se pozastavuje nad tím, že lekce byla zábavná a tolik se nasmála, protože to nečekala. Beata odchází s dobrou náladou a těší se na příště.

Reflexe a hodnocení terapeuta:

První setkání bylo poznamenáno lehkou nervozitou jak z mé strany, tak i ze strany klientek. Pro mě to byla vůbec první zkušenost s vedením tanečně - pohybové terapie. Navzdory tomu se domnívám, že setkání dopadlo dobře a klientky se naladily i na následující proces, kterým budou procházet. Za nejdůležitější okamžiky tohoto setkání považuji to, že jsem ještě jednou zopakovala pravidla a možnost kdykoliv odejít. Vytvořila jsem tak prostředí, kdy klientky necítily tlak, aby následovaly stále moje pokyny. Jsem ráda, že se klientkám povedlo uvolnit se a jít do pohybu i přesto, že na takový způsob tance a pohybového vyjádření nebyly zvyklé. Cíle stanovené pro toto setkání byly naplněny. V následující intervenci můžu přistoupit k dalším technikám, které vyžadují větší interakci mezi jednotlivými členy skupiny.

5.2 Druhé setkání

Téma: Hranice

Cíl: Uvědomit si hranice vlastního těla, uvědomit si zdravé nastavení hranic vůči okolí

Pomůcky: Šátky, podložky, hudba

Časová dotace: 75 minut

Struktura setkání:

Přivítání v kruhu se sdílením – s čím kdo dnes přichází, jaká jsou očekávání, volné vyjádření

Rozehřívací fáze:

- Uvědomění si hranic vlastního těla dotekem dlaní
- Volný tanec

Hlavní práce

- Pohyb za jednou částí těla
- Prozkoumání kinesféry – intimní rozpětí, střední dosah a maximální dosah
- Zkoumání hranic ve dvojicích – práce s náladou, pocitem
- Zkoumání hranic ve skupině – práce s náladou, pocitem

Relaxační fáze

- Relaxace na zemi ve dvojicích s pomocí šátků

Závěrečný kruh se sdílením – s čím kdo odchází, volné vyjádření

Popis setkání:

Tohoto setkání se účastnily čtyři klientky – Eva, Lída, Beata a Kristýna.

Eva přichází ospalá a lehce nemocná. Lída přichází s horší náladou kvůli zdravotnímu stavu svého syna. Beata přichází v dobré náladě a těší se na to, až vystoupí z každodenního koloběhu. Kristýna přichází také v dobré náladě, ale cítí, že se opět dostává do kolotoče vyřizování a řešení práce a domácnosti. Také se vyjadřuje k minulému setkání, kdy sděluje, že byla překvapena z toho, jak naše setkání pracovalo s emocemi, a má respekt z toho, kam až můžeme při společné práci dojít.

Přecházíme k první technice dnešní lekce a věnujeme se uvědomění si hranic fyzického těla jemným dotykem dlaní. Dostáváme se k volnému tanci doprovázenému hudbou, což je část lekce, která se při každém setkání opakuje. Při tanci se Eva a Kristýna dostávají do prostoru, pohyb paží jde od těla, dovolují si projevit větší pohyby. Lída je po celou dobu tance spíš v sobě, přešlapává na místě, ruce má stále v intimní vzdálenosti své kinesféry a několikrát se otáčí i zády k ostatním.

Po rozehřívací fázi se přesunujeme k hlavní náplni setkání a jdeme se pohybovat za jednou částí našich těl. Pouze Eva se vydává s pohybem do prostoru, jinak si všechny klientky drží svá místa. Při dalším cvičení se klientky rozdělují do dvojic, mají za úkol zkoumat svoje hranice v různých situacích. Klientky se automaticky rozdělily do dvojic, kde se mezi sebou znají lépe. Toto cvičení tak pozbylo významu, protože mají navázaný přátelský vztah, a i když

bylo zadání vyjít ke druhé z dvojice např. s emocí vzteku, vždy měly tendence tu druhou obejmout a být s ní i v této negativní emoci. Zlom nastal ve chvíli, kdy jsme tuto aktivitu přesunuly do skupinové práce. Eva si uvědomila dalekou hranici svého těla spojenou s pocitem/emocí lásky. Musela cvičení opustit a dát si pauzu. Po chvíli se vrátila a pokračovala v procesu.

Relaxační část lekce se odehrávala ve dvojicích, kdy jedna druhou postupně přikrývala šátky. Přecházíme k závěrečné reflexi. Začíná Lída a říká, že největším přínosem pro ni byla hlavní část setkání, kdy o technikách přemýšlí jako o „tréninku své síly“ a o možnosti zamýšlení se nad tím, co všechno dokáže snést a co ne. Beata mluví o hlavní části podobně jako Lída a potvrzuje, že se člověk chová s jiným přijetím u lidí, které zná a u lidí, které ne. Velmi se jí líbila relaxační část a pocit těžkosti, který jí šátky přinesly. Kristýna navazuje na relaxační část a napadá ji, že tuto relaxaci bude zkoušet i doma. Co se týče hlavní části, musí si celý proces nechat usadit a zpracovat. Eva sdílí, že téma hranic pro ni bude asi velkým tématem. V hlavním cvičení si uvědomila, že hněv a lásku si drží od těla ve stejné vzdálenosti. Propojilo se jí to s dobou v dětství, kdy tyto dvě věci „považovala za stejné, a to je znepokojující.“

Reflexe a hodnocení terapeuta:

Setkání hodnotím jako přínosné. Proces byl náročnější pro Evu, ale téma se jí podařilo v průběhu procesu dobře uchopit a odcházela stabilizovaná. Cvičení na sebe hezky navazovala, pro příští techniky práce ve dvojicích si ale musím dávat pozor, abych skupinku lépe promíchala. Také v rámci časové dotace jednotlivých setkání musím volit méně cvičení. V některých chvílích jsem se přistihla, že hlídám čas a mám pocit, že se do času nevejdeme. Cíle tohoto setkání byly částečně naplněny. Více než finální stav uvědomění si svých hranic se spíše otevřely otázky týkající se nastavení svých hranic. Při dalším setkání si můžu dovolit rozpracovat téma emocí.

5.3 Třetí setkání

Téma: Emoce

Cíl: Pomoci klientkám uvědomit si vybrané emoce ve svém těle a umožnit jim je vyjádřit

Pomůcky: hudba, šátek, podložky

Časová dotace: 75 minut

Struktura setkání:

Přivítání v kruhu se sdílením – s čím kdo přichází, volné vyjádření

Rozehřívací fáze:

- Volný tanec
- Vyjádřit pohybem, jak se dnes klientky cítí

Hlavní práce:

- Pohybově zpracovat emoce smutku, vzteku a radosti na vybrané tři písně
- Vyjádření volně zvolené emoce postojem těla se zakrytým obličejem

Relaxační fáze:

- Meditační technika – bezpečné místo

Závěrečný kruh se sdílením – sdílení o tom, jaké pro klientky bylo toto setkání, co jim to přineslo, volné vyjádření

Popis setkání:

Tohoto setkání se zúčastnily čtyři klientky – Eva, Martina, Lída a Beata.

V kruhu začíná Eva, která přichází s roztěkanou náladou. Ještě se vrací k minulému setkání, sděluje, že téma hranic se jí otevřelo, ale nijak s tím dále nepracovala, jen vše nechala projít tělem a hlavou. Lída přichází po delší době s klidnou a pokornou náladou. Martina přichází ve stavu, kdy ji všechno vytáčí a cítí se být otrávená. Má pocit, že všechen čas a péči věnuje ostatním a na sebe zapomíná, proto se těší na následující setkání. Beata přichází s velmi špatnou náladou, cítí se být pod dlouhodobým stresem. Navíc se dozvěděla, že za dva dny má odjíždět se synem do lázní. Mrzí ji, že nebude dál pokračovat. Těší se, že se na setkání uvolní.

Při volném tanci doprovázeném hudbou se Martina drží na zemi. Eva zůstává na místě sedět, písničku poslouchá a užívá si ji vnitřně s mírným úsměvem na tváři. Lída tančí na opačné straně místnosti než obvykle, chodí z jedné strany na druhou. Beata se pohupuje téměř na místě, hlavu má spíše sklopenou dolů, vypadá zamyšleně.

Pro hlavní část setkání jsem zvolila techniku pohybového ztvárnění tří emocí – smutku, vzteku/boje a radosti. Začínáme smutkem. Všechny klientky jsou téměř na místě v předklonu, hlava je schoulená mezi paže nebo mezi kolena. Všechny se mírně pohybují do stran v rytmu hudby. Martina pohyb rozvádí, ale zůstává stále na zemi. Ke konci písničky si Eva stoupá,

projevuje svůj smutek jemným pláčem. Zlom nastává při přechodu do emoce vzteku/boje. Klientky nachází svou energii, Martina se nebojí dupat, Eva si dovoluje bouchat rukama do země a dokonce i zakřičet. Lída, která se většinu času projevuje jemně a její pohyby bývají malé, se pouští do skákání. Beata má soustředěný výraz a emoce je jí vidět ve tváři. Tělo má ale zavřené, ruce založené v sobě a rázněji chodí po místnosti. Při přechodu do emoce radosti se všechny klientky pohybují po prostoru a v jejich pohybech je patrná určitá lehkost. Lída přesunuje svoje ruce nad hlavu, Eva využívá hodně prostoru kolem sebe, paže má natažené a pohybuje se do všech směrů, především v horní rovině, dokonce přidává i točivé pohyby. S rukama v horní rovině tančí i Martina. Beata má ruce od těla, jsou lehčí a její pohyby také uvolněnější.

Při ztvárnění emocí postojem těla se zakrytým obličejem vypínám hudbu, protože Beatě narušuje soustředění na zvolenou emoci. Všem klientkám jde cvičení dobře, velmi expresivní ztvárnění volí Martina a Eva.

Pro relaxační část klientky zaujímají různé pohodlné pozice, Beata zůstává sedět, jinak jsou všechny v lehu na zádech. Provádím je imaginací bezpečného místa.

Následuje závěrečný kruh se sdílením. Beata sděluje, že je v mnohem lepší náladě, než když přišla. Pro Evu byla nejcennější hlavní část, byla překvapena, že má v sobě tolik smutku. Další fáze tohoto cvičení popisuje jako osvobozující. U vzteku proto, že si ho v běžném životě nedovoluje tolik projevit, a u radosti proto, že jí to dalo nadhled nad tím, co všechno život provází. Lídě se na cvičení líbilo, že si může vědomě vstoupit do emoce a zase z ní vystoupit a přemýšlí, jestli si tento způsob může přenést i do běžného života. Martina vyzdvihuje aktivitu se šátkem, protože ráda “blbne”.

Reflexe a hodnocení terapeuta:

Toto setkáním hodnotím jako vydařené. Líbilo se mi, že některé klientky chtějí získané zkušenosti přenést i do běžného života. Projítí si vybranými třemi emocemi moc dobře fungovalo, závěrečný pocit ze setkání byl tak pro klientky pozitivní. Cíle tohoto setkání byly naplněny. Vzhledem k tomu, jak dobře jsou klientky napojeny na svoje tělo, se při dalším setkání pokusím využít techniku autentického pohybu.

5.4 Čtvrté setkání

Téma: Hledání svého zdroje

Cíl: Najít zdroj své síly ve vlastním těle a napojit se na něj

Pomůcky: hudba, podložky, deky

Časová dotace: 75 minut

Struktura setkání:

Volný tanec doprovázený hudbou

Přivítání v kruhu se sdílením – s čím kdo přichází, volné vyjádření

Rozehřívací fáze:

- Bartenieff fundamentals

Hlavní práce:

- Autentický pohyb s gestem a písni

Relaxační fáze:

- Body scan

Závěrečný kruh se sdílením – s čím kdo odchází, volné vyjádření

Popis setkání:

Tohoto setkání se zúčastnily tři klientky – Kristýna, Eva a Martina.

V úvodním volném tanci byla znát nálada jednotlivých klientek. Eva se plně ponořila do tance, využívala prostor, její pohyby byly jisté, poskakovala. Kristýna se spíše vlnila na místě a Martina byla plně ponořená do sebe, tentokrát se při úvodním tanci tolik neuvolnila. Pohybové vyjádření klientek se promítlo i do sdílení v úvodním kruhu.

Rozehřívací část setkání se nesla v duchu Bartenieff fundamentals. Všechny klientky spolupracovaly, reagovaly na moje pokyny. Hlavní práce spočívala v autentickém pohybu, který jsem od samého začátku směřovala k hledání vlastní síly. Všem klientkám se tento proces povedl a panovala po něm klidná a pozitivní nálada.

Relaxační fáze spočívala ve skenování pocitů ve vlastním těle a poté následovalo závěrečné kolečko se sdílením. Z techniky Bartenieff fundamentals byla nadšená převážně Martina,

kteřá má floorwork velmi ráda, hodně se při tomto cvičení uvolnila. U Evy měl ohlas autentický pohyb, říká, že „poprvé pozdravila svoje nitro“.

Reflexe a hodnocení terapeuta:

Z techniky autentického pohybu jsem měla ze začátku velký respekt. Záměrně jsem klientky nevedla standardním postupem autentického pohybu, ale soustředila jsem je na fyzické prožitky v jejich tělech a vedla jsem je k místu nalezení vlastní síly, svého zdroje. Ukázalo se, že toto cvičení bylo velmi užitečné a pro klientky povzbudivé. Techniku Bartenieff fundamentals by bylo dobré zařazovat častěji, aby klientky byly obeznámeny s principem fungování konkrétních pohybů a mohly se tak víc ponořit do procesu, který technika přináší. Cíle tohoto setkání byly opět naplněny. Při dalším setkání bych ráda klientky provedla uvědoměním si rozdílů mezi napětím a uvolněním.

5.5 Páté setkání

Téma: Práce s napětím a uvolněním

Cíl: Procítit rozdíly mezi napětím a uvolněním, inspirovat se technikami uvolnění do každodenního života

Pomůcky: hudba, podložky, deky

Časová dotace: 75 minut

Struktura setkání:

Přivítání v kruhu se sdílením – s čím kdo přichází, volné vyjádření

Rozehřívací fáze:

- Volný tanec
- Pohyby z Labanovy analýzy pohybu

Hlavní práce:

- Tanec ve třech rovinách
- Napětí x uvolnění
- Simhasana (cvičení z jógy)

Relaxační fáze:

- Jacobsonova progresivní relaxace

Závěrečný kruh se sdílením – s čím kdo odchází, volné vyjádření

Popis setkání:

Tohoto setkání se zúčastnily čtyři klientky – Martina, Eva, Kristýna a Lída.

Začínáme úvodní reflexí v kruhu, Eva se cítí být po celém týdnu velmi unavená. Martina se v posledních dnech cítí být pod velkým tlakem kvůli práci a škole, kterou dodělává. Kristýna má problémy s kyčlí. Lída přichází s dobrou náladou, ale cítí se být opět zahlcená. Pocity zahlcenosti a následné důsledky řeší už několik měsíců a nyní se stav zhoršuje.

Při volném tanci se nejvíce projevuje Lída, která se pohybuje po celém prostoru, což je pro ni velmi nezvyklé vyjádření. Ruce má však stále u těla ve své intimní vzdálenosti. Eva je naopak na zemi, spíše si dává chvilku odpočinku. Stejně tak Martina, která leží. Kristýna si užívá tanec, je ale otočená zády k ostatním. Při dalším cvičení využíváme pohyby z Labanovy analýzy pohybu a techniku zrcadlení v kruhu. Aktivitu si všechny klientky užívají a panuje u ní dobrá nálada.

Následuje cvičení, při kterém omezují prostor pohybu na tři úrovně. Klientky se nebojí jít do prostoru a experimentovat, využívají pohyb velmi kreativním způsobem. Lída se drží spíše na jednom místě a její pohyby jsou minimalistické. Eva sdílí, že pro ni byla nejpříjemnější střední rovina, což nečekala. Kristýna dokonce sdílí, že při tomto cvičení zažívala jeden z nejhlubších prožitků za dobu, co se setkáváme.

Při další aktivitě střídavě využíváme napětí a uvolnění v našich tělech. Klientky jsou soustředěné na proces. Martina si při této aktivitě uvědomuje, že se necítí velmi dobře v uvolněné poloze, jdou jí spíše tlakové polohy. Lída si uvědomuje, jak jí pohyb pomáhá sjednocovat si myšlenky. Pro další cvičení se nechávám inspirovat jógovou technikou - praxí simhasany. V této technice jde o uvolnění napětí a emocí z našeho těla. Techniku si mírně upravuji a zařazuji intenzivnější zvukový projev, aby se efekt zesílil. Kromě Evy se všechny klientky do této techniky pouští. Eva se bojí, že by se jí mohlo něco otevřít, necítí se na to připravená. Její rozhodnutí respektuji.

Do relaxační fáze zapojuji Jacobsonovu progresivní relaxaci. Při závěrečném sdílení Kristýna zmiňuje příjemný pocit vyváženosti mezi spodní a horní rovinou pohybu. Evě se dnes nepodařilo se plně uvolnit. Cítí, že v sobě má hodně emocí, které se bojí pustit, protože by to

neustála. Odnáší si uvědomění, jak je naše hlava omezující a často tělu brání projevit si v plné síle.

Reflexe a hodnocení terapeuta:

Domnívám se, že se toto setkání vydařilo. Všechny klientky do společného sdílení přinesly něco obohacujícího jak pro sebe, tak pro ostatní. Kromě Evy odcházely všechny klientky uvolněné. Cíle tohoto setkání byly částečně naplněny. Vzhledem k velké zátěži většiny klientek budu pro příští setkání volit sebepečující techniky práce.

5.6 Šesté setkání

Téma: Sebepečce

Cíl: Dopřát si příjemný čas, napojení se na vlastní tělo, dojít pocitu vděčnosti

Pomůcky: Masážní míčky, vršky od PET lahví, podložky, hudba

Časová dotace: 75 minut

Struktura setkání:

Volný tanec doprovázený hudbou

Přivítání v kruhu se sdílením – s čím kdo přichází, jaké zaznamenávají změny ve svém životě po zkušenosti s tanečně - pohybovou terapií

Rozehřívací fáze

- Automasáž s míčky
- Vzájemná masáž zad v kruhu

Hlavní práce

- Práce s vršky od PET lahví - stavění infrastruktury + masáž chodidel, dlaní, válání sudů
- Vývoj pohybu od H. Payne

Relaxační fáze

- Pohlazení a uvědomění jednotlivých stran těla, navození pocity vděčnosti

Závěrečný kruh se sdílením – sdílení toho, jaké pro účastníky bylo toto setkání, volné vyjádření

Průběh setkání:

Tohoto setkání se zúčastnilo pět klientek – Beata, Lída, Martina, Eva a Kristýna.

Po měsíci se k naší skupince znovu připojila Beata, která se se svým synem před několika dny vrátila z lázní. Po dlouhé době tak byla naše skupinka v plné sestavě. Začátek tohoto setkání jsme začaly volným tancem za doprovodu hudby. Všechny účastnice tanec prožívaly vnitřně, ladily se na svoje tělo a na toto setkání. Nikdo z nich nešel do výrazného pohybového projevu.

Po roztančení jsme usedly do kruhu. Slova se ihned ujala Beata se sdělením, že ji tato setkávání během pobytu v lázních moc chyběla a moc se za námi těšila zpět. Vrátila se k jejímu poslednímu setkání, kdy jsme se zaměřovaly na emoce. Sdílela s námi to, že se po tomto setkání rozhodla k celému pobytu v lázních se synem přistoupit jinak. Snažila se učinit vědomé rozhodnutí, že si tento čas užije víc než kdy předtím a bude se z toho snažit vytěžit maximum, což se opravdu povedlo. Tento fakt přičítala mimo jiné i naší práci a uvědomění si, že vědomým rozhodnutím může změnit skutečné aktuální prožívání vyskytujících se událostí. Eva se na dnešní setkání také těšila a přidala poznámku o tom, že se na naše setkání vždy těší už od rána a celý den ho má v hlavě. Lída svoje sdílení začíná s pláčem. Sděluje, že se neděje nic špatného, ale uvádí nás do situace a seznamuje nás s jejím způsobem, jak se jí z těla dostávají ven emoce. Když v sobě má nějakou emoci moc dlouho nebo je emoce moc silná, pláč jí pomáhá se této tíhy zbavit a to se děje právě teď. Lídu ubezpečuji, že je to v pořádku, a vybízím ji k tomu, aby dnešní hodinu pojala podle svých možností. Kristýna přichází s nedobrym pocitem. Je napjatá, není ve své kůži, řeší chování své malé dcerky a vznikají u ní obavy z toho, jestli je dobrou mámou. Martina taktéž přichází s tím, že dál už nemůže. Je velmi vyčerpaná ze své práce, ze školy, kterou nyní dokončuje. Cítí, že všechna zodpovědnost a práce stojí na ní, a začíná mít pocit, že už to nezvládá.

Po tomto sdílení přecházíme k automasáži s pomocí masážních míčků. Snažím se vytvořit laskavou a pečující atmosféru. Poté usedáme do kruhu a věnujeme se masáži zad ženy před námi. Tuto aktivitu jsem záměrně zařadila až ke konci celého cyklu, aby měly klientky navázán užší vztah. Aktivita má u klientek velký úspěch.

Přecházíme k další aktivitě, kdy mají klientky za úkol bez mluvení vytvořit z víček z PET lahví infrastrukturu města. Po několika minutách, až jsou silnice dostatečně rozsáhlé, chodí klientky po silnicích, dále pak po krajnicích a nakonec přidáváme i chůzi po dlaních. Poslední aktivitu s víčky volím válení sudů po vršcích po celé místnosti. Všechna cvičení vyvolávají u klientek smích, přicházejí na jiné myšlenky, nacházejí dětskou radost.

Hlavním cvičením dnešního setkání je vývoj pohybu od H. Payne. Protože klientky už znám, domnívám se, že takové cvičení můžu v jejich případě použít. Postupuji přesně podle pokynů v knize Kreativní pohyb a tanec v klinické praxi a sociální práci. Před samotnou aktivitou klientkám dávám možnost kdykoliv z aktivity vystoupit, pokud by jim byla nepříjemná nebo by se začaly dostávat někam, kde se necítí bezpečně. Všechny účastnice prochází jednotlivými fázemi života, v období dospívání některé z nich začínají projevovat emoce ve větší míře, jsou plně ponořeny do procesu. V období dospělosti se Kristýna zastavuje a pláče. Vnímám, že v tomto procesu potřebuje být sama, nesnažím se jí do projevu zasahovat. Po skončení cvičení se ujistím, zda jsou všechny klientky plně přítomné. Poté cvičení ještě ukončíme vizualizací studny s vodou před námi, odkud si bereme vodu a očišťujeme se.

Na závěr zůstáváme chvíli v relaxační poloze, jemným dotykem vnášíme do našeho těla laskavost a přijetí.

Následuje závěrečné sdílení. Všichni reflektují převážně hlavní náplň setkání. Beata se zamýšlí nad tím, jak s postupem let mizí dětská radost a bezstarostnost, jak je člověk mnohem víc zatěžován. Celkově se ale na tuto aktivitu dívá pozitivně, bylo to pro ni velmi přínosné. Lída, která dala hned v úvodu dnešního setkání prostor svým emocím, se mohla po pár minutách plně ponořit do procesu a pláč ji už nikam neodváděl. Velmi si dnešní setkání užila. K aktivitě vývoji pohybu sdělila, že se držela hlavně na fyzické úrovni a zkoumala, jaké možnosti má její tělo v té či oné fázi. Eva se dostala vývojem pohybu do místa, kde měla možnost ohlédnout se za svým životem a uvědomit si, jak moc ji stálo dostat se až sem a co ji to naopak dalo. Byla dojatá, používá slova jako smíření, vděčnost. Celkově je moc ráda, že díky těmto setkáním má možnost objevovat jiný komunikační kanál a svoje nitro. Martina odchází s tématem ženství. Ráda by ženský aspekt své osobnosti více vyzdvihla, ale zatím to neumí a chce na tom pracovat. Kristýna se při závěrečném sdílení znovu dává do pláče. Při vývoji pohybu se jí otevřelo téma poporodní nelaskavé péče, která v ní zanechala ránu. Myslela si, že toto téma má zpracované, ale jak se ukázalo, tak tomu tak ještě není. Celá situace je pro ni velice náročná. Spolu s ostatními držíme bezpečné prostředí, necháváme ji

projít si touto emocí. Z pláče se pomalu dostává, začíná hodnotit i zbytek dnešního setkání. S Kristýnou pak ještě řeším následné ošetření jejího tématu, domlouváme se na dalším postupu. Až poté, co jsem si jistá, že je stabilizovaná, skupinku rozpouštím.

Reflexe a hodnocení terapeuta:

Rozehřívací část dnešní lekce hodnotím jako velmi vydařenou. Ze setkání vyplynulo, že klientky nejsou dostatečně zazdrojované, chvíle péče jim velmi vyhovovala. Napadá mě, že při další příležitosti můžu tuto fázi protáhnout nebo zakomponovat jiné způsoby uvolnění.

Stejně tak jako u klientek, i u mě rezonuje nejvíc hlavní náplň setkání. Techniku vývoje pohybu jsem se rozhodla zařadit, protože jsem se domnívala, že všechny z klientek jsou stabilizované, nenachází se u nich místo nebo vzpomínka, která by je nepříjemně rozladila. Ze situace s Kristýnou si odnáším jako budoucí terapeut velké ponaučení. V případě Kristýny tato událost dopadla dobře ve smyslu, že je ráda, že se téma otevřelo a může s ním dál pracovat a byla jsem schopna jí podpořit a udržet celou situaci. Nicméně mě to znovu přivádí na myšlenku, že k výkonu takové profese je nezbytný výcvik v krizové intervenci a také nutnost supervize. Cíle tohoto setkání byly naplněny. Vzhledem k události tohoto setkání se budu příště zaměřovat na nalezení lehkosti v těle.

5.7 Sedmé setkání

Téma: Lehkost

Cíl: Procítit pocity lehkosti a vznešenosti, celkové uvolnění

Pomůcky: šátky, šaty, podložky, hudba

Časová dotace: 75 minut

Struktura setkání:

Přivítání v kruhu se sdílením – s čím kdo přichází, volné vyjádření

Rozehřívací fáze

- Volný tanec
- Pohybové ztvárnění posledních sedmi dnů

Hlavní práce

- Antické sochy - nácvik
- Rozpohybování antických soch

- Zrcadlení v kruhu
- Místnost plná lidí

Relaxační fáze

- Šavasana (cvičení z jógy), představa uvolnění s výdechem

Závěrečný kruh se sdílením – sdílení toho, jaké pro účastníky bylo toto setkání, volně vyjádření

Popis setkání:

Dnešního setkání se zúčastnily čtyři klienty – Beata, Lída, Kristýna a Eva.

Beata přichází s rozpolcenou náladou. Lída popisuje svou situaci. Mnoho věcí se u ní změnilo. Její zahlcenost a přetížení se dostaly až do fáze, kdy začala mít panické ataky. Momentálně nepracuje, snaží se zorientovat v tom, co se jí děje, hledá způsoby, jak se uzdravit a pokračovat dál. Eva přichází unavená, v její rodině se děje nová situace, která je náročná a musí s ní pracovat. Kristýna přichází s dobrou náladou. Od minulého setkání na své situaci hodně zapracovala.

Volný tanec za doprovodu hudby se nese v duchu ladění se na svoje tělo. Skladba je energická a je vidět, že klientky využívají příležitosti ze sebe setřást zátěž, kterou si s sebou nesou. Lída hodně nechává svoje dlaně u oblasti obličeje, Beata se nepouští do větších projevů, Eva a Kristýna jsou uvolněné. V další části klientky ztvárňují svůj předchozí týden. Největší napětí a přemáhání pozoruji u Evy, je patrná únava z celé situace. Ke konci se dává do pláce, uvolňuje napětí, které si v každodenním životě nechce dovolit.

Přecházíme k hlavní náplni práce – práce s antickými sochami. Klientky se do této aktivity zapojují, nedávají najevo žádné zvláštní prožitky. Následuje cvičení s názvem Místnost plná lidí. Klientky jsou hluboce ponořené do sebe. Relaxační část je tvořena šavasanou a důrazem na výdechovou část, kdy se uvolňuje napětí z těla.

Ze závěrečného sdílení vyplývá, že pro klientky nebyla aktivita s antickými sochami příjemná. V jednom okamžiku se to ale změnilo a dovolily si vstoupit do přinášené vznešenosti, což hodnotily jako obohacující.

Reflexe a hodnocení terapeuta:

Setkání opět hodnotím jako vydařené. Domnívám se, že cíl byl naplněn vzhledem k závěrečnému sdílení klientek. Otevírá se mi otázka, jak moc vstupovat do procesu klienta ve

skupinové terapii v případě, kdy jeden z klientů zůstává v aktivitě o poznání déle než ostatní. Cíle tohoto setkání byly naplněny. Příště následuje poslední setkání, ve kterém se zaměřím na to, aby klientky odcházely odpočaté a v radosti.

5.8 Osmé setkání

Téma: Radost

Cíl: Dopřát klientkám chvíli bez zatěžujících myšlenek

Pomůcky: Vršky od PET lahví, podložky, hudba

Časová dotace: 75 minut

Struktura setkání:

Volný tanec za doprovodu hudby

Přivítání v kruhu se sdílením – s čím kdo přichází, jaké zaznamenávají změny ve svém životě po zkušenosti s tanečně - pohybovou terapií

Rozehřívací fáze

- Automasáž s míčky
- Vzájemná masáž zad v kruhu

Hlavní práce

- Práce s vršky od PET lahví - stavění infrastruktury + masáž chodidel, dlaní, válení sudů
- Vývoj pohybu od H. Payne

Relaxační fáze

- Pohlazení a uvědomění jednotlivých stran těla, navození pocitu vděčnosti

Závěrečný kruh se sdílením – sdílení toho, jaké pro účastníky bylo toto setkání, volné vyjádření

Popis setkání:

Dnešního setkání se zúčastnily tři klientky – Beata, Lída, Eva.

Setkání zahajujeme rovnou volným tancem, způsob pohybového vyjádření je u klientek běžný jako u předchozích setkání. Beata se však více uvolňuje, do pohybu zapojuje víc svoje ruce, stejně tak Lída.

V úvodním kolečku Beata sdílí, že přichází s velmi dobrou náladou, i když řeší nepříjemnou rodinnou situaci. Lída přichází s klidnou náladou, učí se ve svém životě zpomalit a má pocit, že se jí to začíná dařit. Naše setkávání jsou jednou částí puzzle, která jí v současné situaci pomáhá. Eva stále řeší rodinnou situaci, která eskaluje. Z toho důvodu se spojila s dalším odborníkem, ve kterého má důvěru, že jí pomůže. Eva také říká: „S ranním probuzením jsem se probudila s myšlenkou, že jdu sem a jsem moc ráda, protože vím, že mi není dobře a toto mi pomáhá.”

Přecházíme k rozcvičce a dále k psychomotorickým cvičením s pomocí vršků od PET lahví. U těchto aktivit panuje velmi veselá nálada, klientky se smějí, atmosféra je velmi uvolněná. Poté následuje taneční orchestr. Tuto aktivitu si klientky velmi užívají, i když jsou pohyby spíše jemné a méně výrazné. Z jejich obličejů pozoruji, že jim je aktivita příjemná. Pro relaxační část volím relaxaci s pomocí vršků od PET lahví.

V závěrečném sdílení hodnotíme jak dnešní setkání, tak obecný přínos těchto setkání do života klientek. Lída v současné době prochází velmi transformačním a náročným obdobím. Těmito setkáváními se ale inspiruje a snaží se některé principy vědomě převést do svého života. Eva si při tanečně - pohybové terapii našla způsob, jak ventilovat své emoce a zklidnit se. Beata pak svou zkušenost shrnuje těmito slovy: „Taneční terapie prostě funguje. Kdybych o ní věděla před osmi a pěti lety, kdy jsem měla nejnáročnější období ve svém životě, určitě bych ji volila. Sezení u psychologa pro mě nebyla tak přínosná, jako čas strávený tady s vámi.”

Reflexe a hodnocení terapeuta:

Pro toto setkání jsem záměrně volila ne příliš hluboce působící techniky práce. Největší radost mám ze závěrečného sdílení. I já jsem odcházela s pocitem, že naše setkávání měla nějaký smysl a jsem ráda, že jsem klientkám mohla tanečně - pohybovou terapii zprostředkovat. Každá z klientek odchází v jiné fázi procesu změn, které se jim dějí. Mají zájem o pokračování, takže i pro mě je to příjemná zpětná vazba. Cíle tohoto setkání byly naplněny.

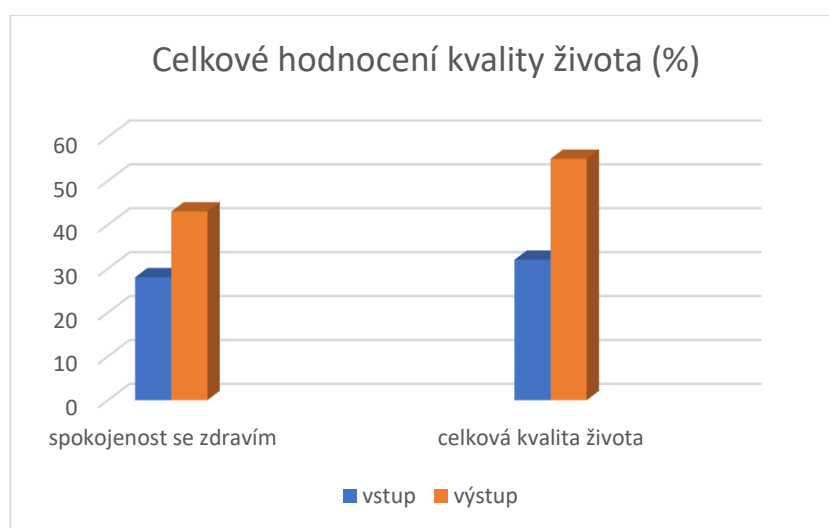
6 Vyhodnocení výzkumného šetření

Data byla sbírána v rozpětí tří a půl měsíců. Před intervencí tanečně - pohybové terapie byly klientkám předloženy dva dotazníky zjišťující míru stresu v jejich životě a kvalitu života. Také proběhl rozhovor zjišťující stávající životní situaci klientek. Během intervence v rámci tanečně - pohybové terapie se data sbírala pomocí zúčastněného pozorování, rozhovorů a LMA. Po skončení intervence byly klientkám znovu předloženy dotazníky.

a) Vyhodnocení dotazníku kvality života WHOQOL-BREF

Vyhodnocení dotazníku WHOQOL-BREF provedla sportovní psychologka a terapeutka, doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D., t. č. také lektorka Akademie Alternativa. Její doslovná citace k vyhodnocení dotazníku je následující:

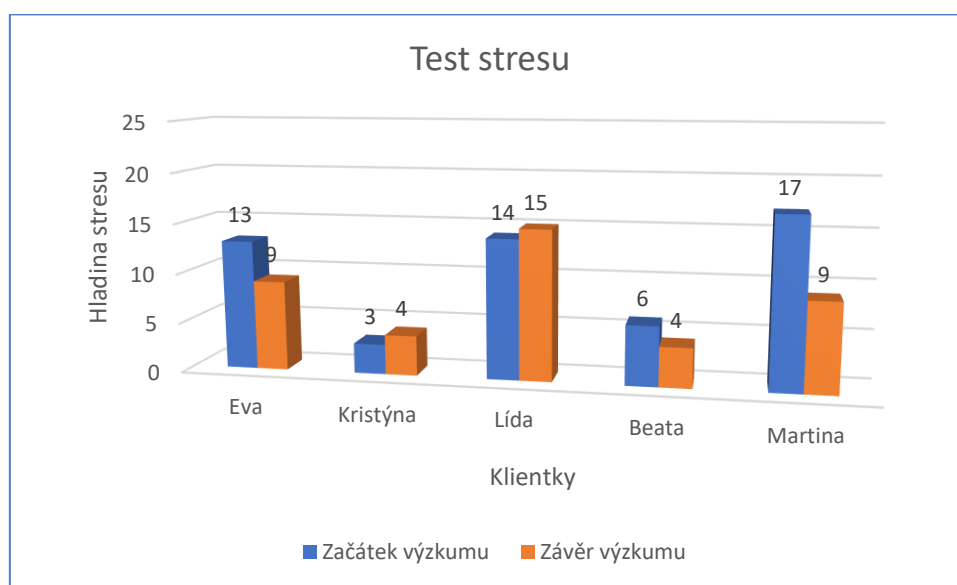
„Při celkovém vyhodnocení dotazníku kvality života se v oblasti Spokojenosti se zdravím u všech klientek prokázalo zlepšení subjektivního prožívání zdraví v souvislosti s prožívanou kvalitou života po realizaci terapeutického programu s náplní taneční terapie. Celková spokojenost se zdravím se zlepšila v průměru o 15 %. V oblasti Celková kvalita života vykazovaly klientky na počátku programu poměrně nízké hodnocení subjektivního pocitu zdraví. Po ukončení terapie se celková kvalita života v souvislosti s prožíváním kvality života u klientek zlepšila o 23 %. Lze tedy konstatovat, že prvky tanečně pohybové terapie pozitivně působí na kvalitu života všech klientek zapojených do programu TPT.“



Obr. č. 1: Celkové hodnocení kvality života u skupiny klientek zapojených do TPT

b) Vyhodnocení testu stresu

U některých klientek míra stresu mírně stoupla oproti vstupním hodnotám. Předpokládáme, že tento jev je spojený se zátěžovou situací, ve které se klientky v době vyplňování dotazníku nacházely. Z následujících hodnot lze konstatovat, že tanečně - pohybová terapie měla příznivý vliv na míru prožívaného stresu. Tanečně - pohybová terapie přispěla především ke snížení fyziologických příznaků stresu. Prožívaný stres na úrovni emocionálních a behaviorálních příznaků se u každé z klientek projevoval jiným způsobem.



Obr. č. 2: Porovnání vstupních a výstupních hodnot míry stresu u jednotlivých klientek

c) Celkové hodnocení klientek

Následující vyhodnocení se zaměřuje na každou z klientek zvlášť. Nabízí se tak možnost proniknout hlouběji do procesu, kterým každá z klientek prochází a procházela během výzkumného šetření.

Eva

V úvodním rozhovoru Eva projevila pocit nejistoty z toho, jestli zvládne výzkumné šetření absolvovat. Zaujímal ji velmi opatrný postoj k tomu, co si myslela, že ji čeká, a věděla, že bude mít problém projevit se před ostatními lidmi. Z pohybů bylo zřejmé, že po úvodních setkáních si dovoluje víc a víc se projevit. Velmi často využívala prostor celé místnosti,

v jejích pohybech byla známka zkoumání toho, jak se tělo chová. Často zůstávala v horní rovině a paže vedla do jemného a plynulého pohybu. Asi v polovině intervence bylo znát, že odhodila stud a cítí se v prostoru bezpečněji. Velmi dobře následovala potřeby svého těla. Z momentů, kdy radostně tančila prostorem, se nebála přejít do statictější formy vyjádření pohybu a hlubšího usebrání. Takové pohybové vyjádření posléze vždy doplnila verbálním vysvětlením toho, co se právě teď v jejím životě děje. Zlom nastal v posledních dvou až třech setkáních. Při volném tanci v rámci posledních setkání Eva zůstávala velkou část spíš na zemi a celkově byly její pohyby těžší. Takový obrat byl pravděpodobně zapříčiněn tím, že v jejím životě nastala obtížná situace, kdy s manželem musí nově pečovat o jednoho člena rodiny. Pro Evu je to tak velká zátěž a narušení hranic, že se její zahlcenost a břemeno projevilo i v pohybovém vyjádření. I přes tyto náročné chvíle však lze v jejím případě najít určité posuny zapříčiněné působením tanečně - pohybové terapie. Eva umí svoje pocity a procesy odehrávající se v těle skvěle verbalizovat. Začala zjišťovat rozměry neverbální komunikace a způsoby vědomého uvolnění. Dostala se do hlubokého kontaktu sama se sebou. Zjistila, že v rámci intervence si dovolila pustit se myšlenek a dotknout se procesů ve svém vlastním těle.

Před začátkem intervence dosáhla míra stresu u Evy 13 bodů, což je v dotazníku Test stresu hodnoceno jako zvýšený stres. Po skončení tanečně - pohybové intervence se míra stresu u Evy snížila na 9 bodů, což je hodnoceno jako normální hladina stresu. I přes náročnou životní situaci pozorujeme snížení míry stresu, především v oblasti fyziologických příznaků stresu.

Vyhodnocení Testu kvality života odpovídá výše zmíněným vyhodnocením. I když došlo k poklesu prožívání fyzického zdraví, což bylo patrně zapříčiněno velkým přetížením z nově vzniklé životní situace, v ostatních doménách došlo k vzrůstu prožívání kvality života.

Kristýna

Kristýna do výzkumu vstupovala se zvědavostí. Měla stejnou obavu jako Eva, bála se, že se před cizími lidmi nedokáže uvolnit. Během jednotlivých setkání se hodně otáčela zády k ostatním, šlo o její strategii, jak se více napojit na sebe a ponořit se do procesu. Tento způsob přetrvával po celou dobu tanečně - pohybové intervence. Prostor Kristýna moc nevyužívala, zůstávala především v horní rovině. Pohybovala se často celým tělem, nejvýrazněji v oblasti paží a boků. Kristýna se několika setkání nezúčastnila kvůli pracovním povinnostem. Bylo znát, že ji baví nepředvídatelnost aktivit a způsoby, jakými si může

obohatit svůj pohybový slovník a jak se může odreagovat od běžného dění. Významný posun v pohybovém projevu jsem u Kristýny nezaznamenala. Důležitý okamžik nastal ke konci našich setkávání, kdy se Kristýně otevřelo jedno nezpracované téma. Tato situace pro ni byla velmi náročná, ale přijala ji s vděčností, že na daném tématu může nyní pracovat a posunout ho dál. Jednotlivá setkání měla vliv na bezprostřední čas po setkání, v čase do dalšího setkání pak sklouzávala k sobě běžnému typu myšlení. Některá cvičení měla snahu přenést si do osobního života.

Před začátkem intervence tanečně - pohybové terapie dosáhla Kristýna v Testu stresu 3 bodů, což je velmi nízké skóre hladiny stresu a je hodnoceno jako normální hladina stresu. Po skončení intervence se míra stresu o 1 bod zvýšila, konkrétně v oblasti behaviorálních příznaků stresu. U Kristýny tedy nepozorujeme velký vliv tanečně - pohybové terapie na hladinu stresu. Důvodem může být i to, že Kristýnu čekala důležitá pracovní zkouška, na kterou se musela v době ukončení tanečně - pohybové terapie připravovat.

Test kvality života opět odpovídá výsledkům vyhodnocení na základě pozorování a rozhovorů. Ani v jedné z domén nebyl u Kristýny pozorován nárůst prožívané kvality života nebo její spád.

Lída

Lída do výzkumného šetření vstupovala v době, kdy byla velmi zahlcená svou prací. Práce ji velmi baví, ale v množství, jaké měla naloženo, jí způsobovala pocity zahlcenosti. Během posledních několika měsíců se setkala i s úzkostmi, které ji dovedly k psychoterapeutické pomoci. V době tanečně - pohybové intervence procházela obdobím, kdy si uvědomovala svoji zahlcenost a dopady tohoto stavu na svoje zdraví, ale nedokázala v reálném životě zastavit a nastavit si jiný funkční vzorec chování. Při setkáních v tanečně - pohybové terapii se jí vždy podařilo upustit od svých myšlenek a vyprázdnit si hlavu. Do většiny aktivit zapojovala fyzické pocity. Takový kontakt se svým tělem na ni působil blahodárně. Z jednotlivých sezení si odnášela inspiraci a snažila se některé techniky přenést i do běžného života. Její stav byl ale v tak pokročilé fázi, že v čase během tanečně - pohybové intervence se jí spustila panická ataka, která vedla k razantnímu zvolnění tempa. Poznání z tanečně - pohybové terapie pak hodnotí jako jeden z dílků puzzle, díky kterým se snaží najít a vytvořit jiný, zdravější způsob fungování.

Lída se během jednotlivých setkání držela spíše minimalistických pohybů. Velmi často nechávala paže ohnuté v loktech u těla. Zůstávala se zavřenýma očima, skladby prožívala vnitřně. V posledních dvou setkání při volném tanci paže povolila, pracovala s nimi i ve střední a horní rovině. Ve chvílích, kdy bylo konkrétní zadání, volila velmi originální způsoby pohybového ztvárnění. Jednalo se opět o malé pohyby, ale prováděla je velmi důkladně a nápaditě.

Lída před začátkem intervence v tanečně - pohybové terapii dosáhla v Testu stresu skóre 14 bodů, což je hodnoceno jako zvýšený stres. Při ukončení intervence toto skóre stouplu na hodnotu 15 bodů. Velké navýšení nastalo u emocionálních příznaků stresu. Fyziologické a behaviorální příznaky se naopak snížily. Tento jev patrně souvisí s panickými atakami, které se u Lídy objevily a výsledek Testu stresu tak ovlivnily.

Stejně tak poukazují i výsledky Testu kvality života na lepší prožívání fyzického zdraví, které se zlepšilo o 28%. Ostatní domény nedisponovaly větší změnou.

Beata

Beata do výzkumu vstupovala s velkým zájmem. Její životní situace je složitá a vyhledává způsoby, které ji mohou pomoci odreagovat se. Po třetím setkání musela nečekaně odjet se synem na měsíc do lázní. Toto přerušování v návaznosti na tanečně - pohybovou terapii jí přineslo uvědomění, že může pracovat se svými emocemi i jiným způsobem, než je zvyklá a také si uvědomila, jak moc ji tanečně - pohybová terapie baví a obohacuje. Pobyt v lázních pro ni bývá velmi náročný. Díky naší intervenci si ale našla způsob, jak se se situací vypořádat lépe, a opravdu se jí to podařilo. I po několika týdnech od návratu se dívá na odjezd do lázní a předešlou terapii jako na zlomovou část, od které se jí daří lépe zvládat svou situaci. Pohybový projev Beaty se během výzkumného šetření moc neobměňoval. Velmi často nechávala svoje ruce natažené podél těla, hlavu mírně sklopenou. Nikdy nešla do výrazného vyjádření emocí, veškeré procesy probíhaly spíše vnitřním způsobem. Z Beaty vyzařoval klid, smířenost.

I přes náročnou životní situaci dosáhla Beata před začátkem intervence skóre 6 bodů v Testu stresu, což je považováno za normální hladinu stresu. Po skončení intervence její míra stresu klesla o 2 body, a to v oblasti emocionálních příznaků stresu. U Beaty se tedy můžeme domnívat, že intervence v tanečně - pohybové terapii měla vliv na snížení míry stresu.

Podle Testu kvality života neměla tanečně - pohybová terapie velký vliv na prožívání kvality života klientky. Zajímavé zjištění plyne z domény Sociální vztahy, kde je zmíněno nízké sebevědomí klientky. Vyhodnocení na základě LMA se s tímto zjištěním slučuje.

Martina

Martina do výzkumného šetření vstupovala s očekáváním, že ji společně strávený čas bude bavit. V mnoha ohledech pro ni byla současná životní situace zatěžující, často ztrácela pocit pohody a byla zahlcená. Práce s tělem ji však vždy přivedla na jiné myšlenky a po každém setkání odcházela v lepším rozpoložení. Během jednotlivých setkání vytvářela nápadité pohyby. Často pohyb propojovala s pohybem na zemi. Velmi dobře pracovala s emocí vzteku, dokázala veškeré napětí pustit ven z těla. V prvních setkáních se Martina pohybovala nápaditě, využívala často celý prostor a všechny roviny pohybu. V jejích pohybech byla ale znát určitá těžkost a tlak. Ukázalo se, že nemožnost zaujmout více odlehčenou a ženskou formu vyjádření pohybu je jejím tématem. Ve srovnání s posledním setkáním, kterého se Martina zúčastnila, jsem zaznamenala i jinou povahu jejího pohybu. Pažemi pohybovala plynule a jemně, celé tělo bylo v harmonii a plynutí.

Martina před začátkem intervence dosáhla v Testu stresu 17 bodů, což je hodnoceno jako velký stres. Po skončení intervence míra stresu poklesla o 8 bodů na normální hladu stresu. Největší pokles byl zaznamenán u fyziologických příznaků stresu a dále pak u behaviorálních příznaků. U Martiny je proto patrné, že intervence tanečně - pohybové terapie měla velký vliv na prožívanou míru stresu v jejím životě.

Stejně tak Test kvality života ukázal zlepšení s prožívanou kvalitou života ve všech doménách.

Závěr

Cílem této práce bylo zjistit, zda může tanečně - pohybová terapie sloužit jako nástroj ke snížení stresu u pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku. Pro tuto práci byly stanoveny dvě hypotézy a dvě výzkumné otázky.

Jaký vliv má tanečně - pohybová terapie na snížení míry stresu u pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku?

Z proběhlých intervencí bylo zjištěno, že tanečně - pohybová terapie příznivě působí na příznaky prožívání stresu u vybrané cílové skupiny. I když v závěrečném hodnocení Testu stresu vykazovaly některé klientky vyšší míru prožívaného stresu, při dlouhodobém působení tanečně - pohybové terapie je tendence k prožívání míry stresu nižší. Na míru stresu měly jednotlivé intervence největší účinek bezprostředně po jejich uskutečnění.

Jaký vliv má tanečně - pohybová terapie na kvalitu života pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku?

Dotazník kvality života jasně ukazuje, že tanečně - pohybová terapie příznivě působí na prožívanou kvalitu života vybrané cílové skupiny. Klientky, které se účastnily výzkumného šetření, se nacházely ve velmi specifických a dynamicky se vyvíjejících životních situacích. Působení intervencí se proto u každé z nich promítlo do různých domén zvoleného dotazníku.

Pro tuto práci byly stanoveny dvě hypotézy:

H1: Prostřednictvím tanečně - pohybové terapie je možné snížit míru stresu u pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku.

H2: Tanečně - pohybová terapie příznivě ovlivňuje kvalitu života pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku.

Na základě vyhodnocení předložených testů a na základě pozorování a rozhovorů můžeme konstatovat, že hypotézy zvolené na počátku výzkumu, byly potvrzeny.

Z odborné literatury a z vlastní zkušenosti vyplývá, že zvolená cílová skupina této práce je vystavena prožívání stresu ve zvýšené míře. Techniky tanečně - pohybové terapie jsou pro tuto cílovou skupinu nápomocné v mnoha ohledech. Slouží jako nástroj odpočinku a odreagování se od každodenních povinností. Nabízí také ale prostor pro vlastní sebepoznání a přenesení určitých témat do vědomé roviny, kde je umožněno s nimi pracovat.

Do intervencí tanečně - pohybové terapie jsem se rozhodla zařadit i některé techniky jógy. Jsem lektorkou jógy a pozoruji, že v některých případech se tanečně - pohybová terapie a jóga velmi zajímavě propojují a doplňují. Jedná se především o způsoby, jak lépe vnímat svoje tělesné schéma, o relaxační techniky a dechová cvičení. Jóga také disponuje nástroji, jak pracovat se svými emocemi. V tomto ohledu může být jóga pro terapeuty tanečně - pohybové terapie obohacujícím zdrojem.

Souhrn

Tato práce pojednává o tanečně - pohybové terapii jako o nástroji ke snížení míry stresu u pracujících maminek dětí předškolního a mladšího školního věku. V teoretické části práce jsou vymezeny základní termíny. Je rozebrán koncept tanečně – pohybové terapie, její vznik a vývoj a jsou představeny některé metody. V teoretické části je nabídnut pohled na protnutí tanečně - pohybové terapie a systému jógy. Dále jsou rozebrány témata jako je stres, stresory, copingové strategie. V závěru teoretické části je představena cílová skupina, která byla vybrána pro výzkumné šetření.

Praktická část seznamuje s metodologií výzkumu. Je představena kvantitativně kvalitativní výzkumná strategie a jsou zde stanoveny hypotézy a výzkumné otázky. Dále jsou popsána jednotlivá setkání tanečně - pohybové intervence. Následuje vyhodnocení předložených dotazníků a komplexní vyhodnocení vlivu tanečně - pohybové terapie na míru stresu a kvalitu života u jednotlivých klientek. Závěr práce pak nabízí odpovědi na výzkumné otázky a shrnuje benefity, které tanečně - pohybová terapie přináší do života klientek dané cílové skupiny. Je zde opět zmíněn systém jógy jako možné inspirace pro terapeuty tanečně - pohybové terapie.

Z vyhodnocení výzkumného šetření vyplývá, že tanečně - pohybová terapie pomáhá klientkám v mnoha rovinách. Můžeme sledovat přínos v odreagování se od každodenních povinností, v uvolnění nashromážděných emocí, ale také v působení na hlubší úrovni, kde je umožněno se silněji napojit na sebe sama.

Výzkumné šetření pro mě bylo velmi cennou zkušeností. Jako základ, bez kterého by nešlo se skupinkou pracovat, považuji vytvoření bezpečného prostředí. S klientkami jsme si vybudovaly vzájemnou důvěru plynoucí jak směrem ke mně, tak mezi klientkami navzájem. Během intervencí nastaly chvíle, kdy jsem cítila potřebu důkladnějších znalostí v oblasti krizové intervence a vedení terapeutického rozhovoru. Obecně hodnotím uskutečněné výzkumné šetření jako velice zdařilé.

Summary

The thesis discusses dance therapy as a tool to reduce the level of stress in working mothers of children of preschool and elementary school age. Basic terms are defined in the theoretical part of the work. The concept of dance therapy, its origin and development is analyzed and some methods are presented. In the theoretical part is a description of the intersection of dance therapy and the yoga system. Topics such as stress, stressors, coping strategies are also discussed. At the end of the theoretical part, the target group that was selected for the research investigation is presented.

The practical part introduces the research methodology. A quantitative-qualitative research strategy is presented and hypotheses and research questions are established. Next, individual dance therapy intervention meetings are described. This is followed by an evaluation of the submitted questionnaires and a comprehensive evaluation of the influence of dance therapy on the level of stress and quality of life of individual clients. The conclusion of the work then offers answers to the research questions and summarizes the benefits that dance therapy brings to the lives of clients of the given target group. The yoga system is again mentioned here as a possible inspiration for dance therapy therapists.

The evaluation of the research shows that dance therapy helps clients in many ways. We can observe the benefit in decompressing from daily duties, in releasing accumulated emotions, but also in acting on a deeper level, where it is possible to connect more strongly with oneself.

The research investigation was a very valuable experience for me. I consider the creation of a safe environment to be the foundation without which it would be impossible to work with a group. The clients and I have built up mutual trust flowing both towards me and between the clients. During the interventions, there were times when I felt the need for more thorough knowledge in the field of crisis intervention and conducting a therapeutic interview. In general, I evaluate the conducted research investigation as very successful.

Zdroje

- 1) BARTUŇKOVÁ, S. (2010). Stres a jeho mechanismy. Praha: Karolinum. ISBN 9788024618746
- 2) BLAHUTKOVÁ, M. (2007). Psychomotorika. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-3067-1
- 3) BLAHUTKOVÁ, M., JONÁŠOVÁ, D., OŠMERA, M. (2015). Duševní zdraví a pohyb. Brno: Akademické nakladatelství CERM. ISBN 978-80-7204-916-5
- 4) BENÍČKOVÁ, M. (2017). Muzikoterapie a edukace. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4238-0
- 5) ČÁP, J., MAREŠ, J. (2007). Psychologie pro učitele. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-273-7
- 6) ČÍŽKOVÁ, K. (2005). Tanečně - pohybová terapie. Praha: Triton. ISBN 80-7254-547-7
- 7) DOSEDLOVÁ, J. (2012) Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3711-9
- 8) FERJENČÍK, J. (2000). Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Praha: Portál. ISBN 80-7178-367-6
- 9) GÍTANANDA, S. (1999). Jóga, krok za krokem. Praha: Fontána. ISBN 80-86179-38-9
- 10) HENDL, J. (2008). Kvalitativní výzkum. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4
- 11) HNILICOVÁ, H. (2005). Kvalita života a její význam pro medicínu a zdravotnictví. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0
- 12) CHODOROWOVÁ, J. (2006) Taneční terapie a hlubinná psychologie. Imaginace v pohybu. 2006, Praha: Triton. ISBN 80-7254-554-X
- 13) JEKLOVÁ, M., REITMAYEROVÁ, E. (2006). Syndrom vyhoření. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-74-1
- 14) KARSTEN, H. (2006). Ženy – muži. Praha: Portál. ISBN 80-7367-145-X
- 15) KEBZA, V. (1997). Zvládání stresu. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-042-X
- 16) KOCH, S.C., RIEGE, R. F. F., TISBORN, K., BIONDO, J., MARTIN, L., BEELMANN, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. Online. *Frontiers in*

- Psychology. Dostupné z: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6710484/ [citováno 2024-03-28]
- 17) KRAUS, B. (2014). Společnost, rodina a sociální deviace. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-411-3
 - 18) KŘIVOHLAVÝ, J. (2001). Psychologie zdraví. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2
 - 19) KŘÍŽKOVÁ, A. (2002). Česká žena v práci a rodině posledního tisíciletí. Praha: Sociologický ústav AV ČR. ISBN 80-7330-009-5
 - 20) LAZARUS R.S., FOLKMAN, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company
 - 21) LEE, J., MILLER, S. E. (2013). A self-care framework for social workers: Building a strong foundation for practice
 - 22) MAREŠ, J. (2012). Posttraumatický rozvoj člověka. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3007-3
 - 23) MATĚJČEK, Z. (2005). Prvních šest let ve vývoji a výchově dítěte. Praha: Grada. ISBN 80-247-0870-1
 - 24) MATOUŠEK, O. (2003). Metody a řízení sociální práce. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0213-4
 - 25) MAUT (2022). Online. Dostupné z: <https://www.maut.cz/>. [citováno 2024-01-14]
 - 26) MELGOSA, J. (1997). Zvládní svůj stres!: kniha o duševním zdraví. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-7172-240-5
 - 27) MERTIN, V. (2011) Výchovné maličkosti. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-857-9
 - 28) MUHLPACHR, P. (2008). Sociopatologie. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4550-7
 - 29) NAKONEČNÝ, M. (2013). Lexikon psychologie. Praha: Nakladatelství Vodnář. ISBN 978-80-7439-056-2
 - 30) PAULÍK, K. (2010). Psychologie lidské osobnosti. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5646-2
 - 31) PAYNE, H. (2011). Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-887-6
 - 32) PROVAZNÍK, D. (1989). Aktuálne problémy sociologie rodiny. Bratislava: Veda. ISBN 80-224-0050-5
 - 33) PRZIBISLAWKY, C. (2000). Authentic neutral mask: a new method of drama therapy. Online. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/37846295>. citováno [2024-01-20]

- 34) SELYE, H. (2016). Stres života. Praha: Pragma. ISBN 978-80-7349-392-9
- 35) SHALOCK, R., L. (2000) Three Decades of Quality of Life. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities. ISSN 1538-4829
- 36) VÁGNEROVÁ, M. (2012). Vývojová psychologie I. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8
- 37) VODÁKOVÁ, A., VODÁKOVÁ, O. (2003). Rod ženský. Kdo jsme, odkud jsme přišly a kam jdeme? Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN 80-86429-18-0
- 38) The WHOQOL Group. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. Social science & medicine. 1995, roč. 41, č. 10, s. 1403-1409. ISSN 02779536

Seznam příloh

Příloha č. 1: Test stresu (Jaro Křivohlavý)

Příloha č. 2: Test kvality života WHOQOL-BREF

Přílohy

Příloha č.1: Test stresu (Jaro Křivohlavý)

Fyziologické, emocionální a behaviorální příznaky stresu

Zakroužkujte ty projevy, které se u Vás za poslední tři měsíce vyskytovaly ve zvýšené míře.

A. Fyziologické příznaky stresu

1. Palpitace – bušení srdce – vnímání zrychlené, zintenzivněné a často i nepravidelné činnosti
2. Bolest a svírání na hrudní kosti
3. Nechutenství a plynatost – tlaky v břišní oblasti
4. Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha, případně spojené s průjemem
5. Časté nucení na močení
6. Snížení až nedostatek sexuální touhy, případně sexuální impotence či frigidita (sexuální chlad)
7. Změny (nepravidelnosti) v menstruačním cyklu
8. Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou
9. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi
10. Úporné bolesti hlavy – často začínající vzadu v zátylku (krční oblasti) a rozšiřující se vpřed od temene hlavy k čelu
11. Častější migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy
12. Exantém – vyrážka v obličeji
13. Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík)
14. Potíže v soustředění vidění na jeden bod, případně až dvojitě vidění

B. Emocionální příznaky stresu

1. Prudké a výrazné změny nálad (od radosti k smutku a naopak)
2. Nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité
3. Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii (soucítění)
4. Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev
5. Nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku (omezení kontaktu a komunikace s druhými lidmi)
6. Nadměrné pocity únavy
7. Obtížné soustředění (koncentrace) pozornosti (nepozornost v práci, společenské interakci atp.)
8. Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozity)

C. Behaviorální příznaky stresu

1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
2. Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech
3. Sklon k nepozornému řízení (auta atp.) a zvýšená nehodovost
4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných forem jednání i mluvení (podvádění, lhaní atp.)
5. Zvýšený počet vykouřených cigaret za den
6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů

7. Větší závislost na drogách všeho druhu (viz např. i používání většího počtu tabletek na uklidnění a na spaní i na dobrou náladu)
8. Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání
9. Změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání (často s pocitem velké únavy hned po ránu), problémy s usínáním a zaspáním po probuzení apod.)
10. Snížená kvalita práce i snížené množství vykonané práce vůbec

Příloha č. 2: Dotazník WHOQOL-BREF

Kvalita života

dotazník Světové zdravotnické organizace

WHOQOL-BREF (krátká verze)

Instrukce

Tento dotazník zjišťuje, jak vnímáte kvalitu svého života, zdraví a ostatních životních oblastí. **Odpovězte laskavě na všechny otázky.** Pokud si nejste jist/a, jak na nějakou otázku odpovědět, **vyberte prosím odpověď**, která se Vám zdá nejvhodnější. Často to bývá to, co Vás napadne první.

Berte přitom v úvahu, jak běžně žijete, své plány, radosti i starosti. Ptáme se Vás na váš život za **poslední dva týdny**. Máme tedy na mysli poslední dva týdny, když se Vás zeptáme např.:

Dostáváte od ostatních lidí takovou pomoc, jakou potřebujete?	vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
	1	2	3	4	5

Máte zakroužkovat číslo, které nejlépe odpovídá tomu, kolik pomoci se Vám od ostatních dostávalo během posledních dvou týdnů. Pokud se Vám dostávalo od ostatních hodně podpory, zakroužkoval/a byste tedy číslo 4.

Dostáváte od ostatních lidí takovou pomoc, jakou potřebujete?	vůbec ne	trochu	středně	hodně	Maximálně
	1	2	3	4	5

Pokud se Vám v posledních dvou týdnech nedostávalo od ostatních žádné pomoci, kterou potřebujete, zakroužkoval/a byste číslo 1.

Přečtěte si laskavě každou otázku, zhodnoťte své pocity a zakroužkujte u každé otázky to číslo stupnice, které nejlépe vystihuje Vaši odpověď.

OSOBNÍ ÚDAJE

Pohlaví: muž žena

Datum narození: _____

1. Jak byste hodnotil/a kvalitu svého života?	velmi špatná	špatná	ani špatná, ani dobrá	dobrá	velmi dobrá
	1	2	3	4	5

2. Jak jste spokojen/a se svým zdravím?	velmi nespokojen/a	nespokojen/a	ani spokojen/a, ani nespokojen/a	spokojen/a	velmi spokojen/a
	1	2	3	4	5

Následující otázky zjišťují, **jak moc** jste během posledních dvou týdnů prožíval/a určité věci.

	vůbec ne	trochu	středně	hodně	maximálně
3. Do jaké míry Vám bolest brání v tom, co potřebujete dělat?	1	2	3	4	5
4. Jak moc potřebujete lékařskou péči, abyste mohl/a fungovat v každodenním životě?	1	2	3	4	5
5. Jak moc Vás těší život?	1	2	3	4	5
6. Nakolik se Vám zdá, že Váš život má smysl?	1	2	3	4	5

7. Jak se dokážete soustředit?	1	2	3	4	5
8. Jak bezpečně se cítíte ve svém každodenním životě?	1	2	3	4	5
9. Jak zdravé je prostředí, ve kterém žijete?	1	2	3	4	5

Následující otázky zjišťují, **v jakém rozsahu** jste dělal/a nebo mohl/a provádět určité činnosti v posledních dvou týdnech.

	vůbec ne	spíše ne	středně	většinou ano	Zcela
10. Máte dost energie pro každodenní život?	1	2	3	4	5
11. Dokážete akceptovat svůj tělesný vzhled?	1	2	3	4	5
12. Máte dost peněz k uspokojení svých potřeb?	1	2	3	4	5
13. Máte přístup k informacím, které potřebujete pro svůj každodenní život?	1	2	3	4	5
14. Máte možnost věnovat se svým zálibám?	1	2	3	4	5

Další otázky se zaměřují na to, jak jste byl/a **šťastný/á nebo spokojený/á** s různými oblastmi svého života v posledních dvou týdnech.

	velmi nespokojen/a	nespokojen/a	ani spokojen/a, ani nespokojen/a	spokojen/a	velmi spokojen/a
16. Jak jste spokojen/a se svým spánkem?	1	2	3	4	5

17. Jak jste spokojen/a se svou schopností provádět každodenní činnosti?	1	2	3	4	5
18. Jak jste spokojen/a se svým pracovním výkonem?	1	2	3	4	5
19. Jak jste spokojen/a sám/sama se sebou?	1	2	3	4	5
20. Jak jste spokojen/a se svými osobními vztahy?	1	2	3	4	5
21. Jak jste spokojen/a se svým sexuálním životem?	1	2	3	4	5
22. Jak jste spokojen/a s podporou, kterou Vám poskytují přátelé?	1	2	3	4	5
23. Jak jste spokojen/a s podmínkami v místě, kde žijete?	1	2	3	4	5
24. Jak jste spokojen/a s dostupností zdravotní péče?	1	2	3	4	5
25. Jak jste spokojen/a s dopravou?	1	2	3	4	5

Následující otázka se týká toho, **jak často** jste prožíval/a určité věci během posledních dvou týdnů.

	nikdy	někdy	středně	celkem často	neustále
--	-------	-------	---------	--------------	----------

26. Jak často prožíváte negativní pocity, jako je např. rozmrzelost, beznaděj, úzkost nebo deprese?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Pramen: Dragomirecká, Bartoňová, 2006