



**AKADEMIE ALTERNATIVA s.r.o.**

**Studijní obor: Tanečně – pohybová terapie**

**ABSOLVENTSKÁ PRÁCE**

**Využití tanečně – pohybové terapie pro regulaci stresu  
v ženské skupině**

**Vedoucí absolventské práce: Mgr. Tomáš Beníček, DT**

**Autor práce: Bc. Veronika Brandová**

**Praha 2023**

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury. Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

**Poděkování:**

Ráda bych poděkovala Mgr. Tomáši Beníčkoví, DT za vedení práce, ochotu pomoci a nasměrovat mě při realizaci mé práce. Také děkuji Anděle Kubátové, DT za konzultace při realizaci výzkumného projektu. Zároveň bych ráda poděkovala respondentkám mého výzkumného projektu za jejich účast, zpětnou vazbu a sdílení, které mě velmi obohatili. A děkuji, patří také mé rodině, která mě podporovala během studia na Akademii alternativa.

## **Abstrakt**

Absolventská práce se věnuje problematice regulace stresu pomocí využití tanečně – pohybové terapie v ženské skupině. Práce je rozdělena na tři části, přičemž první část obsahuje definici tanečně – pohybové terapie, její cíle, vybrané metody, které jsou použity při realizaci výzkumného projektu a teoretické vymezení práce se skupinou v tanečně pohybové terapii. V části druhé je popsána problematika stresu, definice, rozdělení stresu, příčiny stresu, projevy stresu, reakce na stres a zvládání stresu – copingové strategie, její styly a techniky. Poslední část práce je věnovaná výzkumnému projektu a naplnění jeho cíle: Využití tanečně pohybové terapie v ženské skupině pro analýzu stresových faktorů, popis reakcí na stres a zpracování stresu. Pro splnění cílů jsou v práci vypsány hypotézy, metody a techniky tanečně – pohybové terapie, jako nezbytnou součástí pro realizaci, vyhodnocení a závěr výzkumného projektu.

Klíčová slova: tanečně – pohybová terapie, stresové faktory, reakce na stres

## **Abstract**

The graduate thesis deals with the issue of stress regulation using dance-movement therapy in a women's group. The work is divided into three parts, while the first part contains the definition of dance-movement therapy, its goals, selected methods that are part of the implementation of the research project and the theoretical work involved in dance-movement therapy. The second part describes the issue of stress, definitions, distribution of stress, causes of stress, manifestations of stress, reactions to stress and coping with stress - coping strategies and their styles and techniques. The last part of the work is dedicated to the research project and the fulfillment of its goals: The use of dance movement therapy in a women's group for the analysis of stress factors, description of reactions to stress and processing of stress. In order to fulfill the objectives, hypotheses, methods and techniques of dance-movement therapy are written in the thesis, as a necessary part for the implementation, evaluation and conclusion of the research project.

Keywords: dance-movement therapy, stress factors, stress response

# Obsah

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST .....	8
1 Tanečně - pohybová terapie a její definice .....	9
1.1 Cíle tanečně - pohybové terapie .....	10
1.2 Výbrané metody tanečně - pohybové terapie .....	11
1.3 Způsob práce se skupinou v tanečně pohybové terapii .....	13
2 Stres a jeho definice .....	16
2.1 Eustres a distres .....	17
2.2 Rozdělení stresorů .....	18
2.3 Salutory .....	19
2.4 Příznaky stresu – emocionální, fyziologické, behaviorální .....	20
3 Reakce na stres .....	22
3.1 Psychické reakce .....	22
3.2 Oslabení kognitivních funkcí .....	23
3.3 Vliv stresu na zdraví – psychosomatické poruchy .....	23
3.4 Fyziologické reakce na stres.....	24
3.5 Copingová strategie.....	25
3.6 Copingové styly.....	25
3.7 Copingové techniky.....	26
PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
4 Výzkumný projekt .....	29
4.1 Metodologie výzkumu.....	29
4.2 Použité dotazníky .....	30
4.3 Plán výzkumného projektu.....	31
5 Výzkumný vzorek.....	32
6 Popis jednotlivých setkání .....	36
6.1 První setkání .....	36
6.2 Druhé setkání.....	37
6.3 Třetí setkání.....	39
6.4 Čtvrté setkání..... <b>Chyba! Záložka není definována.</b>	
6.5 Páté setkání.....	42
6.6 Šesté setkání .....	44
6.7 Sedmé setkání.....	45
6.8 Osmé setkání .....	46
7 Analýza a interpretace výsledků.....	48

Hodnocení .....	51
Závěr .....	52
Shrnutí.....	54
Odborná literatura a informační zdroje.....	55

# Úvod

Pohyb je od narození přirozenou součástí našeho života. Díky pohybu uspokojíme naše základní tělesné potřeby, od konzumace jídla po objetí, vše je pohyb. Dokonce, i když spíme, pohybujeme se, když jsme bdělí a jen sedíme, naše tělo pulzuje a je neustále v pohybu. Naše „život“ se ověřuje kontrolou „pohybu“ srdce, nebo svalů hrudního koše kontrolující náš dech. Slova mohou ostatní fanatizovat, rozesmát, nebo dojímat mnohem účinněji, pokud jsou doprovázena upřímnou neverbální komunikací – gesty, postoji těla, výrazy tváře apod. Bez ní naopak mohou být nepochopitelné / nepochopené. Vše zmíněné mě od raného dětství provází a teď v dospělosti fascinuje o tolik více, když jediné skrze neverbální komunikaci (spolu s pár základními citoslovci) mohu komunikovat s naší roční dcerou, nakrmit jí když potřebuje a nabízet jí bezednou náruč lásky a přijetí. To jak se pohybujeme, se odráží na tom, jak se cítíme, a jak se cítíme, se naopak odrazuje na našem pohybu.

Z výše vypsáno je zřejmý můj úzký vztah k pohybu, který mě dovedl až ke studiu tanečně pohybové terapie, které se v první části této práci budu věnovat. Vymezené budou definice TPT z pohledu Americké asociace, Evropské a České. V této souvislosti jsem vypsala také cíle, několik vybraných metod TPT a v závěru první části teoretické práce jsou přiblížené způsoby práce se skupinou v tanečně pohybové terapii.

V druhé části teorie je závěrečná práce věnovaná problematice stresu. Volba takového tématu byla automatická. Přeci si zvolím něco, s čím mám v dobrém i špatném zkušenosti. Stres vnímám nejen u sebe ale také okolo sebe, a ačkoliv se nám může zobrazovat v aktuální podobně odlišně než-li to bylo v předešlých letech a staletích, tak je důležité si uvědomit, že jak pohyb, tak stres jsou nedílnou součástí našeho života od našeho početí.

V této práci je stres a jeho definice vymezena napříč třemi dekádami. Zmiňuji také rozdělení stresu (eustres a distres), dále se věnuji příčinám, projevům a reakcím na stres a v neposlední řadě zvládání stresu neboli copingové strategie, protože první část i druhá část teoretické části této závěrečné práce je nezbytná pro část třetí a to poslední – praktickou část. Ta je věnovaná výzkumnému projektu, jenž se věnuje 8 setkáním s 8 respondentkami, které opakovaně pocitovaly projevy stresu a pomocí tanečně pohybové terapie mi pomáhaly plnit cíle výzkumu, kterým je zjistit zda využití tanečně pohybové terapie v ženské skupině pomáhá pro identifikaci stresových faktorů, popis reakcí stresu a zpracování stresu.

# TEORETICKÁ ČÁST



# 1 Tanečně - pohybová terapie a její definice

Dle Irmgard Bartenieffové je tanec „neverbální, emocionálního výrazu, který vede k radosti z tělesné pohybové aktivity.“ (Čížková., 2005, s. 31).

Rudolf Laban popsal tanec jako základ veškeré existence a pohyb základem přirozeného řádu, změny a evoluce.

Slovo pohyb Čížková ve své knize obecně popsala, jako vyjádření duševního stavu jedince. Pohyb vyjádří emoci, emocionální podtext vztahů, může vyjádřit také informaci o osobnostních rysech, temperamentu jedince apod. Pohyb je forma komunikace, která existuje s verbální komunikací. Studie týkající se neverbální komunikace popsala východisko, že verbální komunikace tvoří pouhých 7% informace, 38% porozumění je odvozeno z tónu hlasu a 55% ze signálu řeči těla.

S teorií tanečně - pohybové terapie (TPT) se lze setkat s vícími definicemi, Evropská asociace tanečně - pohybové terapie (EADMT) popsala dentici následovně: "Tanečně - pohybovou terapii můžeme definovat jako terapeutické využití pohybu za účelem rozšíření emoční, kognitivní, fyzické, spirituální a sociální integrace jednotlivce."

„V říjnu roku 2010 byla v Mnichově založena Evropská asociace taneční a pohybové terapie (European Association Dance Movement Therapy – EADMT). Jejím cílem je garantovat profesionální standardy praxe tanečních terapeutů a podporovat spolupráci mezi jednotlivými zeměmi na poli vzdělávání výzkumu i praxe.“ (Dosedlová, 2012, s.79)

Americká asociace tanečně - pohybové terapie (dále ADTA) definuje jako „psychoterapeutické užití pohybu v procesu, jehož účelem je dosažení emoční a fyzické integrace jedince.“ (ADTA in Čížková, 2005, s. 33)

U nás v ČR vysvětlil definici TPT Beníček následovně: 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 (Beníček v Beníčková, 2017, str. 36).

Z výše uvedeného textu je možné rozumět, že každá z definic bude vždy něčím odlišná od té druhé, ale co sdělují společného je, že tanečně – pohybová terapie je projev, který propojuje emoce a pohyb pro účel sjednocení vnitřního a vnějšího světa jedince.

## 1.1 Cíle tanečně - pohybové terapie

Cílem práce s tancem a pohybem je podpora vnímání toho, co se při pohybu děje. Helen Payne uvádí: „Cílem práce s tancem a pohybem není pouze evokace nebo reflexe pocitů, ale podpora klienta ve vnímání, co se s ním při expresivním pohybu děje. Budeme-li se snažit vlastní tělo poznat lépe a probudí-li se v nás životní síla, budeme se moci na procesu změny sami podílet.“ (Payne, 1990, str. 20)

Cíle tanečně - pohybové terapie Americká asociace taneční terapie ADTA vymezuje její cíle jak dosažení:

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

Evropská asociace taneční terapie (AEDT) popisuje, že tanečně - pohybová terapie pomáhá pacientům znovu nalézat:

- Radost z funkční činnosti – v první řadě jde o uvědomění si svého těla a následným opakováním cvičení, poté nastoupí radost z pohybu a tím se upevňuje zdraví a tělesné sebepojetí.
- Jednotu tělesna a duševna – tanec emoce probudí, nebo vyjádří. Náš improvizovaný projev uvolní něco z našeho psychického stavu. Pohyb je jeden ze spojovacích článků

vnitřního a vnějšího světa.

- Obnovu pozitivního sebezpřijetí – pro pozitivnější přijímání sebe sama je důležité pacientům nabízet taneční cvičení synchronizující jednotlivé části těla a také laskavý pohled odborníka, který bude odrážet pacientovu osobnost.
- Autonomii – uvědomění si sebe sama, pocit vlastní integrity a sebezpřijetí může vést k osamostatnění – jinak řečeno k nezávislosti.
- Tělesnou symboliku – tanec jako řeč těla umožní symbolicky přenášet na scénu přání, touhy, myšlenky, obavy. Skrze tanec může pacient nalézt uspokojující pocit uvolnění a očistu.
- Sublimaci – skrze uměleckou tvorbu pacient tvoří sebe sama, tzn. autenticita a opravdovost pohybů, které zobrazují vnitřní svobodu a klid. (Schott-Billmann v Dosedlová, 2012, str. 81)

## 1.2 Vybrané metody tanečně - pohybové terapie

### Bazální tanec Marian Chaceové

Už během studia moderního tance pocítovala Chaceová (1896-1970) velkou hodnotu v rezonanci pohybu s emočními a kognitivními obsahy. Ztotožňovala se s přímocí pohybu s jasným vyjadřováním emocí ve skupinové interakci. Chaceová a její tanečně terapeutický přístup, který se vyznačuje volností a svobodou nazývaný bazální tanec (basic dance) je opak k tanci s přesně vymezenou technikou. Její postupy, které se využívají v tanečně pohybových setkáních dodnes, jsou od sjednocení pohybu, zrcadlení pohybu druhého, objevování vlastního rytmu a prostoru až po využití socializačního vlivu skupiny. (Dosedlová, 2012)

### Autentický pohyb Mary Starks Whitehouseové

„Mary W. rozvíjela přístup, který byl založen na Jungově aktivní imaginaci, někdy nazývaný „autentickým pohybem“ nebo „hlubinným pohybem“. To vyžadovalo proces hlubokého vnitřního naslouchání směřujícího k výrazovému pohybu, který byl spontánní – neplánovaný. Lidé se většinou pohybovali se zavřenými očima nebo zaměřeni do svého nitra.“

Čekáte, až uvidíte, co se objeví, a to následovali, a pak zjistíte, že se nacházíte v jiné vnitřní krajině a vzájemně na sebe reagujete s kýmkoli a čímkoli, co se vynoří. Nezbytným prvním krokem

je navázání spojení mezi vnitřním vjemem a fyzickou akcí. Tanec je spontánní, neplánovaný a nekontrolovaný. (Chodorowová, 2006, s.43)

### **Body-Ego technika Trudi Schoopové**

Technika, která tvořila hlavní část práce Schoopové (1903-1999) bylo zrcadlení pohybu druhé člověka. Při přesným pozorování opakovala pohyby svých pacientů (zaujmutí postoje, držení těla, způsob jejich chůze) a tím se přibližovala k jejich prožitkovému světu a vnitřní zkušenosti. (Dosedlová, 2012)

### **Labanova analýza pohybu**

„Labanova filozofie byla založená na víře, že lidské tělo a mysl jsou spojené v jedno a neoddělitelně propojené.“ (Newloveová, Dalby, 2016, s.15)

Dnes se jedná o podrobně propracovaný systém, který se využívá v mnoha oborech (fyzioterapie, sport, herectví apod.). Tento systém staví na čtyřech základních kategoriích analýzy pohybu: tělo, tvar, prostor, síla.

Tělo popisuje: držení těla, dýchání, napětí, uvolnění, používání či nepoužívání různých částí těla. Tvar, v této kategorii je pozorovaná forma těla při pohybu: otevírání, zavírání, zmenšování, ohýbání.

Prostor, zde je sledován vztah těla k prostoru, Laban určil tři základní roviny: vertikální, horizontální a sagitální.

Úsilí je s ohledem na motivaci pohybujícího se člověka a obsahuje čtyři motorické faktory: váha, prostor, čas, plynutí.

„Každá lidská bytost má svoje osobní charakteristiky a osobitý styl pohybového chování a jazykových vzorců. V Labanově pojetí jde o zcela odlišný přístup. Zredukoval nespočetné pohyby, kterých je lidské tělo schopno na osm základních úsilí.“ (Newloveová, Dalby, 2016, s.110)

Osm základních úsilí: tlačení, oprašování, kroucení, ťukání, švihání, přímé klouzání, udeření, vznášení se.

### **Taneční terapie jako primitivní exprese**

Prostorová koncepce naplněna geometričností a naturalismem. Primitivismus jako soustředění na podstatu věci, nežli na vzhled. Primitivní exprese je taneční technika vycházející

z kmenových tanců, které byly jednoduché, pravidelné a doprovázené hry a bubny. Tato technika přejímá důležité atributy ze všech kultur: kontakt se zemí, rytmická přesnost, opakování pohybů, hlasový doprovod. (Dosedlová, 2012)

### 1.3 Způsob práce se skupinou v tanečně pohybové terapii

Pro setkání tanečně pohybové terapie je velmi důležitá jak neverbální komunikace - pohyb jako zdroj pocitů a energie, ale také verbální projevy, kdy je nezbytné sdílet pocity a prožitky. V tomto ohledu by měl terapeut klást důraz na bezpečí ve skupině, poskytnout prostor pro sdílení vzájemné zpětné vazby bez hodnocení.

Navozené pocity při tanečně pohybové terapii mohou vést až k asociacím z raného dětství a tím k jejich znovu prožití a díky neverbálnímu procesu vyjádření se lidé mohou do procesu hluboce ponořit. Základem jsou tvořivé taneční a nevědomé volné pohybové asociace (ať už v individuální, nebo skupinové terapii).

Jakmile je klient podporován a jsou vytvořené vhodné podmínky, vnitřní změny dosáhne vždy klient a ne vedoucí skupiny. S klienty můžeme pracovat dvěma způsoby. První způsob směřuje „z venku dovnitř“ a druhý „zevnitř ven“.

V prvním případě zvolí vedoucí skupiny téma, pohybovou hru nebo strukturu a skupina se jich účastní (obvykle s otevřenými očima). Zvolené téma se vztahuje k reálné osobě nebo předmětu, tím se dodává povědomí o emocionálních vzorcích.

V druhém případě členové skupiny vytvářejí pohyby sami podle svých představ a pohyb se vztahuje jen k vnitřnímu prožívání, vycházejí z vlastních interakcí, pocitů a příležitostí, kterých nabývali v individuální práci.

Pokud je to možné je dobré proverbální zážitky sdílet s ostatními ve skupině, a tím se mohou transformovat z tělesných prožitků do myšlenek a slov. Tímto aktem je problém pojmenovaný a dostává rámec. Zpětná vazba od ostatních často může pomoci při vytváření sociálních kontaktů. V případě pohybových interakcí a pohybové zpětné vazby může také upevňovat vztahy založené na tělesných vjemech. Po rozhovoru by se mělo vrátit k reálné práci s tělem. Nejen rozhovor lze využít pro objasnění pohybového procesu, jsou zde prostředky například pomocí kreseb či zvuků. (Payne, 1990)

Také Čížková ve své knize popisuje, jakou strukturu může mít skupinová tanečně pohybová terapie. Zpravidla začátek a konec sezení začíná v kruhu, také v ostatních skupinových terapiích je tvar kruhu nejčastěji využívaný a to nejen z důvodů aby se všichni lidé navzájem viděli ale jde také o poskytnutí účastníkům pocitům hranic a přijetí v uzavřeném chráněném prostoru. (Čížková, 2005).

Průběh tanečně pohybového setkání podle Čížkové (2005) se skládá z 5ti bodů:

1. zahřátí, rozhýbání a procítění těla účastníků terapie (warm up – pozn. aut.),
2. alespoň částečné uvolnění napětí,
3. rozpoznání celkové atmosféry ve skupině,
4. rozpoznání aktuálního psychického stavu pacientů a jejich ochoty zapojit se,
5. výběr tématu, které by mohlo být ve skupině rozpracováno.

Ve skupinové tanečně pohybové terapii je podle Helen Payne (2011) také vymezeno několik základních pravidel:

- Začínat a končit lekci v čas a za to nese zodpovědnost jak vedoucí skupiny, tak všichni členové skupiny.
- V průběhu setkání nikdo nesmí přijít k úrazu.
- Důvěra. Pokud nejsou potřeby komunikované jinak, skupina nesdílí informace z tanečně pohybových setkání ven mimo skupinu.
- Za aktivní účast zodpovídá na setkání každý sám.
- Během setkání se nekouří a nejí se.
- Pro práci s klientem ať už individuálně nebo ve skupině je důležité vyjasňovat osobní a profesní záměry a zahrnovat cíle, které terapeut připraví.

- Nový pozorovatel může být přijat ve skupině až když to každý jeden účastník odsouhlasí.
- Zaměřujeme se na postupné rozvíjení tématu ve skupině
- S klienty je možné sepsat smlouvu, ve které se ujasní podmínky spolupráce.

Můžeme říci, že tanečně pohybová setkání mají určité společné znaky. Ke každému klientovi je důležité přistupovat individuálně a komunikovat s ním o jeho požadavcích a potřebách.

## 2 Stres a jeho definice

V dnešní době pojem stres a synonyma s nimi spojená jako napětí a zátěž lze pozorovat kdekoliv, stejně tak se jejich příznaky a projevy objevují nejen ve vědní oblasti, ale také v široké společnosti. Jedná se proto o téma populární, ale zároveň složité. Odborníci shromažďují své poznatky o stresu od první poloviny 20. století a je zkoumán z perspektiv fyziologie, psychologie a biologie.

Jednu z doposud nejvíce užívaných definic stresu uvedl Hans Selye slovy: „Nespecifická fyziologická reakce organismu na jakýkoli nárok na organismus kladený“ (Selye, 1976, s. 15). Později definici doplnil americký psycholog Lazarus – „Stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vyrovnat“ (Lazarus, nedat., in Schreiber, 1992, s. 11). V průběhu let se objevovaly další definice a náš český psycholog Jaro Křivohlavý se vyjádřil takto: „Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná“ (Křivohlavý, 1994, s. 10). V tomto ohledu lze za vliv, který ohrožuje zdraví člověka, považovat fyzikální, chemický, sociální, politický, jak popsal český lékař Schreiber (1992).

Výše uvedené informace strukturovala o několik let později americká psycholožka Rita L. Atkinson, která ve své knize popisuje, že všichni čas od času prožíváme stres. Vysvětluje, že v dnešní uspěchané době, kdy společnost vyvíjí tlak (nároky ekonomické, sociální, psychologické) na vykonávání více aktivit v kratším čase spolu s vyskytujícími se nepříznivými vlivy (znečištěný vzduch, hluk, kriminalita, pracovní přetížení) a také se závažnou životní událostí, je vystavení stresu, jež může vést k nepříjemným emocím (hněv, úzkost, strach, deprese...), tedy k fyziologickým reakcím. V tomto ohledu lze tedy rozumět nároku na člověka jako stresoru a nepříjemným emocím jako reakcí našeho organismu, tedy stresové reakce (Atkinson, 2003).

### Druhy stresu

O stresu se hovoří jako o situaci, která vede k pocitu, ne vždy musí být stres špatný, také vypjatá situace může vést k dobré náladě. Stres je nevyhnutelný, ale ne vždy škodlivý, záleží na jeho druhu, síle a trvání. Některé druhy stresu nás mohou motivovat k většímu výkonu (Svobodová, 2009). Stres lze rozdělit dle toho, jestli na jedince působí pozitivně, nebo negativně.



## 2.1 Eustres a distres

Základní myšlenkou Hanse Selyeho v roce 1974 bylo, že negativní stres, tedy distres, naznačuje, že jedinec bude zažívat negativní emoce a fyziologicky měřitelné nepříznivé účinky na fyzických úrovních, jako je většina psychosomatických jevů, zatímco pozitivní stres nebo eustres by stimulovaly, aby se jednatlivec cítil šťastný nebo motivovaný.

Eustres je kladným emočně působícím stresem. Je spojen s příjemným očekáváním a s překonáváním překážek (např. když sledujeme detektivku; je všude tam, kde máme situaci pod kontrolou). (Praško, Prašková, 1996).

Křivohlavý o distresu hovoří v případech, kdy přetížení člověka v dané situaci výrazně převyšuje jeho možnosti. Pojem eustres používá tam, kde sice k přetížení daného člověka dochází, avšak jeho celková situace je pro něj tak vítaná (příjemná, žádoucí, emocionálně pozitivní), že si tohoto přetížení třeba ani nevšimne, případně je rád podstoupí (Křivohlavý, 2010).

Všeobecně je přijímaný názor, že optimální hladina stresu působí jako tvůrčí a motivační síla, která vede lidi k dosahování neuvěřitelných výkonů a cílů (eustres). Naproti tomu chronický traumatický stres (distres) je potenciálně neobyčejně destruktivní a poškozuje psychické a tělesné zdraví a může ohrozit samotný život (Večeřová-Procházková a Honzák, 2008).

Eustres – kladně působící stres. Jedná se např. o rozechvění při očekávání příjemné události, při překonávání překážek, při sportu či sledování napínavého filmu... Při eustresu máme situaci pod kontrolou.

Distres – negativně působící stres. Označuje nejméně příznivé stresové situace, dlouhodobou, škodlivou zátěž a obecně situace, které přestáváme zvládat, cítíme se přetížení, ztrácíme jistotu a nadhled (Selye, 1992).

V případě, že je pojem stres užíván v běžné mluvě, je jím obvykle myšlen právě tento negativní typ stresu (Křivohlavý, 1994).

„Distres je zvláštní forma stresu. Na rozdíl od stresů je distres vždy vědomý a vede k pozorovatelným změnám. Subjektivně je vnímán jako neschopnost vyrovnat se s kladnými nároky a s pocitem, že subjekt sám nad situací, nebo i nad sebou ztrácí kontrolu. Distres tedy navozuje úzkost, depresi a někdy i beznaděj. Učí člověka vyhýbat se situacím, ve kterých došlo k distresu, případně se vyhýbat i situacím, které se jím v určitém ohledu podobají.“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 117) Objevuje se tam, kde přestáváme věci zvládat, ztrácíme jistotu a nadhled a cítíme se

přetížení. Některé literární zdroje uvádějí dělení stresu na eustres, distres a prestres. Prestres má pozitivní adaptační úlohu vedoucí k větší odolnosti vůči závažnějšímu stresu. (Herman, Doubek, 2008)

### Stresory

V následujícím odstavci se budu věnovat faktoru, který spouští stresovou reakci, příčině a vlivu stresu. „Pod pojem stresor můžeme zahrnout jakékoliv okolnosti, podmínky či podněty vyvolávající u člověka stres“ (Urbanovská, 2010, s. 9). Stresory jako činitelé vzniku stresu mohou mít podobu fyzickou, sociální a psychickou (Nakonečný, 1995). Stresor zde tedy můžeme chápat jako spouštěč stresové reakce, kterým může být buď nějaká životní událost, ale také vnitřní prožitek.

Selye rozlišuje stresory fyzikální a emocionální. Do fyzikálních se řadí např. jedy, znečištění vzduchu, viry, bakterie, nehody, úrazy, nízký obsah kyslíku ve vzduchu apod., mezi emocionální patří anxiozita, obavy a strach, nepřátelství, zloba, nevyspělost, anticipace, že se něco strašného stane apod. (Křivohlavý, 1994).

## 2.2 Rozdělení stresorů

„Řekněme si něco o nejčastějších každodenních stresorech, se kterými se lidé setkávají. Schematicky si je můžeme rozdělit do 4 kategorií:

Vztahové stresory. Pracovní a výkonové stresory. Stresory související s životním stylem. Nemoci a handicap“ (Praško a Prašková 2001, s. 35).

Pugnerová a Kvitová (2016) rozdělily stresory na vnější a vnitřní. Vnější stresory mohou nabývat povahy fyzikální, biologické, chemické (nedostatek tekutin), psychické (nadměrná emocionální zátěž), sociální (vztahy), ale i časové (termíny). Mezi vnitřní stresory řadíme ty, které vycházejí z osobnostních charakteristik jedince (nízké sebevědomí, úzkostné rysy osobnosti).

Životní situace, události, jejichž prožití vede k nutnosti jedince na ně reagovat na úrovni psychologické, fyziologické, behaviorální i sociální, netvoří homogenní skupinu. Proto je třeba rozlišovat charakteristické znaky stresových situací, tedy znaky, které zvyšují stresogenní vliv na jedince. Atkinson uvádí charakteristické znaky stresových situací.

Mezi ně řadí např. neovlivnitelnost situace, nepředvídatelnost vzniku zátěžové situace, subjektivně nepřiměřené nároky a subjektivně neřešitelné vnitřní konflikty (Atkinson, 2003):

- neovlivnitelnost situace
  - přesvědčení, že můžeme ovlivnit průběh událostí, prožitek stresu snižuje a naopak,
- nepředvídatelnost vzniku zátěžové situace
  - pocit větší intenzity stresu se zvyšuje s nemožností předvídat určité události a připravit se na jejich úspěšné zvládnání,
- subjektivně nepřiměřené, nadměrné nároky
  - nároky určitých situací mohou dosahovat až na hranici možností daného jedince,
- životní změna vyžadující značné přizpůsobení
  - životní změna, která vyžaduje značné přizpůsobení, omezuje dosavadní návyky a znehodnocuje doposud funkční strategie chování jedince,
- subjektivně neřešitelné vnitřní konflikty
  - jedná se o situace, kdy chce jedinec dosáhnout cíle, které jsou neslučitelné, jde o konflikt potřeby vlastního uspokojení a morálních tlaků.

Život nemá jen svou krásnou a radostnou podobu. Jsou chvíle, kdy se setkáváme s překážkami, těžkostmi, zdravotními obtížemi, životními krizemi, nedorozuměními, stres vyvolávajícími situacemi (stresory), konflikty a střety s druhými lidmi (Křivohlavý, 1994).

## 2.3 Salutory

V souvislosti se stresory je dobré zmínit pojem salutory, jimiž můžou být smysluplnost vykonávané činnosti, pochvala, uznání od lidí, kterých si vážíme apod. (Křivohlavý, 2001).

Jedna věc – to by byly všechny možné požadavky, které jsou na člověka kladeny (i ty, které si ukládá on sám); jinak řečeno vše, co se od něj chce (co by měl, co musí apod.). V této souvislosti hovoříme o stresorech. Jimi se rozumí vše, co člověka zatěžuje. Druhá věc pak jsou možnosti tohoto člověka – co je schopen udělat, vytrpět, snést apod. V této souvislosti hovoříme o salutorech. Těmi

se rozumí vše, co člověku pomáhá zvládat stresovou situaci. Ideálem je, když jsou stresory a salutory (tzn. to, co se od něj chce, a to, co může proti tomu dělat) v rovnováze (Křivohlavý, 2010). Mezi salutory řadí Křivohlavý placebo, nadějně způsoby zvládání životních těžkostí, sociální oporu, nadšení, cvičení paměti, pohybovou aktivitu, duševní hygienu a smysluplnost života. Morrison a Bennett (2006) mezi faktory s pozitivním vlivem na zdraví řadí také vakcinaci proti nemocem (očkování).

## 2.4 Příznaky stresu – emocionální, fyziologické, behaviorální

Z předešlých kapitol je zřejmé, jaké okolnosti mohou vyvolat stresovou reakci. Následně popíšu, jakými příznaky se stres může projevovat. Nakonečný (1995) vysvětluje, že stresory jako činitelé vzniku stresu mohou mít podobu fyzickou, sociální.

Dle Světové zdravotnické organizace (WHO) rozdělujeme projevy stresu na fyziologické, emocionální a behaviorální. Mezi fyziologické příznaky můžeme zařadit bušení srdce, bolesti za hrudní kostní, nechutenství, svíravé bolesti břicha, zácpu, průjem, nucení na močení, sexuální impotence, bolesti hlavy, migrény, svalové napětí zejména v oblasti krční páteře, dvojité vidění, nepravidelnost menstruačního cyklu, ekzémy a vyrážky v obličeji (Blahutová, 2014).

Emocionální příznaky se projevují na psychice jedince. Jedná se o časté změny nálad, neschopnost empatie, nadměrnou únavu, nespavost, nadměrné trápení a starosti, neschopnost koncentrace, úzkost, vznětlivost, podrážděnost, poruchy soustředění a paměti, omezování kontaktu s jinými lidmi. Behaviorální příznaky se projevují v chování jedince. Může se jednat o nerozhodnost, neustálé naříkání, zvýšenou konzumaci alkoholu, cigaret či kávy, závislost na drogách a sedativech, přejídání nebo ztrátu chuti k jídlu, problémy s usínáním či noční bdění, ztrátu chuti do práce, snahu vyhnout se odpovědnosti, úkolům nebo práci (Blahutová, 2014).

Holmannová (2014) popisuje projevy těchto tří oblastí následovně:

- Fyziologické: Mezi tyto příznaky patří například bolesti hlavy, bolest na hrudi, bolesti břicha, svírání hrudi, pocit potřeby močení, průjem, napětí ve svalech, poruchy reprodukce, problémy s menstruačním cyklem, nechutenství.

- Emocionální: Mezi tyto příznaky se řadí především výrazné změny nálad (od radosti k zármutku a naopak), únava, poruchy soustředění se, nervozita, podrážděnost, problémy s pamětí, soucit vůči druhým, pocit úzkosti.

- Behavioráln: Mezi takové příznaky patří nerozhodnost, zhoršení kvality práce, neschopnost pracovat, ztráta chuti k potravě, nebo naopak přejídání se, časté buzení se, odkládání a vyhýbání se povinností, povzbuzování se návykovými látkami, obtíže s usínáním atd.

## 3 Reakce na stres

Náš organismus vnímá stresory jako ohrožující a snaží se obnovit rovnováhu organismu. Tento proces může trvat několik hodin, několik dnů (akutní reakce na stres) nebo trvá až několik měsíců (adaptační reakce). Reakce na stres je spojena s mnoha procesy, např. s fyziologickými, emocionálními, kognitivními, behaviorálními či motivačními (Urbanovská, 2010).

Praško a kol. (2006) uvádějí, že stresová reakce je fyziologická a psychologická reakce organismu na vnější i vnitřní události. Přípravuje organismus na reakci „útok, nebo útek“. Pokud řešení není úspěšné, dostává se organismus do stavu útlumu a rezignace (deprese).

### 3.1 Psychické reakce

Podle Atkinson se jedná o stresové situace, které vyvolávají emoční reakce v rozmezí od veselé nálady (náročná situace, ale zvladatelná) až po úzkost, vztek, sklíčenost a depresi.

#### Úzkost

Atkinson ve své knize popisuje, že nejčastější reakcí na stresor je úzkost, kterou čas od času prožíváme každý. Úzkost vnímáme jako nepříjemnou emoci, jejíž název nahrazujeme např. slovy jako starost, obava, napětí, strach. Pokud zažijeme hraniční událost (přírodní katastrofy, únos atd.), úzkost rozvine syndrom PTSD – posttraumatickou stresovou poruchu, která může trvat dlouhou dobu. Může se bezprostředně rozvinout po katastrofě nebo po několikátýdenním menším stresu.

#### Vztek a agrese

Z dalších emočních reakcí, které mohou vyvolat stresové reakce, je vztek, jenž může vést až k agresi. Agrese může být jednou z možných odpovědí na frustraci, tedy neúspěch při dosažení cíle.

#### Apatie a deprese

Atkinson popisuje, že nejčastější reakcí na frustraci může být aktivní agrese, ale v opačném případě také uzavření se do sebe a apatie. Pokud stresové reakce přetrvávají a jedinec je nevládá, může nastat deprese. Jedná se o bezmocnost, vyznačující se nečinností (Atkinson, 2003).

## 3.2 Oslabení kognitivních funkcí

Při výskytu silných stresorů se mohou důsledky také projevit v oslabení kognitivních funkcí, jako jsou např. potíže se soustředěním a s logickým uspořádáním myšlenek, výkon ve složitých úkolech se zhoršuje. K oslabení mohou vést dvě příčiny. Informace, které jsou zpracovávány, mohou oslabit hladinu emoční aktivity. Funkce kognitivního oslabení mohou vzbudit rušivé myšlenky, které máme v hlavě při setkání se stresorem (Atkinson, 2003).

Dostane-li se člověk do stresu, jeho paměť, schopnost vnímání, uvažování a zdravého úsudku se zlepší. Trvá-li však stres příliš dlouho, tyto schopnosti se začínají zhoršovat a v duševní a intelektuální sféře se objevují obtíže. Jedním z prvních příznaků přemíry stresu je obtížná koncentrace a ztráta paměti. Stres dále negativně ovlivňuje schopnost člověka logicky uvažovat, řešit problémy a rozhodovat se (Melgosa, 1997).

## 3.3 Vliv stresu na zdraví – psychosomatické poruchy

Psychosomatika je odvozena ze dvou slov. Slovo psýché znamená duši, vědomé i nevědomé duševní procesy a stavy. Slovo sóma znamená tělo. Pojem psychosomatická nemoc označuje spolupůsobení fyzických a psychických faktorů při vzniku a průběhu nemocí (Poněšický, 2002). Atkinson vysvětluje, že se jedná o tělesné poruchy, u nichž se předpokládá, že rozhodující úlohu hrají emoce. Úsilí přizpůsobovat se trvalé přítomnosti stresoru může člověka vyčerpat tak, že bude méně odolný vůči nemocem – je dokázáno, že stres narušuje fungování imunitního systému v obraně těla. Chronický stres může vyvolat žaludeční vředy, srdeční chorobu nebo vysoký krevní tlak. Lékaři odhadují, že emoční stres hraje důležitou roli u více než poloviny všech zdravotních potíží (Atkinson, 2003).

### 3.4 Fyziologické reakce na stres

Tělo reaguje na stres také tím, že spustí vrozené reakce. Atkinson (2003) vysvětluje, že v případě, že se s ohrožením vyrovnáváme rychleji, i reakce ustanou a dojde k obnovení fyziologického stavu. Pokud ale situace přetrvávají a přízpůsobení i úsilí pokračuje, vyskytne se řada vnitřních i tělesných reakcí.

Tělo reaguje na vzniklé situace tím, že organismus potřebuje rychlejší přísun energie, což zapříčiní např. uvolnění zásoby cukru, rychlejší srdeční frekvence, svalové napětí. Hans Selye popisoval fyziologické změny jako součást obecného adaptačního syndromu, což definoval jako soubor odpovědí projevujících se při reakci na stres u všech organismů. Syndrom rozčlenil do tří fází:

Poplach – mobilizace organismu, aby byl jedinec schopen se vypořádat s hrozbou.

Rezistence – vyrovnávání se s hrozbou útokem, či útekem.

Výčerpání – nastane, když organismus není schopen zaútočit ani utéct.

Selye v této souvislosti popsal, že jakmile na organismus dlouhodobě působí stresory, pak člověk není schopen reagovat ani útekem, ani útokem. Tuto skutečnost následně označil jako poruchy adaptace (Atkinson, 2003).

Co by nám z toho, co ke stresu patří, nemělo uniknout? V prvé řadě je třeba věnovat pozornost tomu, co člověka zatěžuje. Je nutné v tom vidět a poznávat zatěžující faktory a podle toho i jednat, tzn. snažit se je omezovat, odstraňovat, zmenšovat, minimalizovat jejich zátěž.

V této práci vypisují negativní stránky stresu, je ovšem důležité zmínit, že na základě studií bylo zjištěno, že občasný výskyt stresorů může mít na organismus pozitivní vliv, protože posiluje fyziologickou odolnost organismu (Křivohlavý, 2010).

#### Coping – zvládání stresu

Dle názoru H. Selye jsou adaptace (přízpůsobování se) a coping (zvládání) základní termíny, které jsou používány pro zvládání stresu. Oba termíny se vztahují k aktivitě jedince v těžké situaci a každý člověk si v průběhu života osvojuje své vlastní individuální způsoby, jak těžké (stresové) situace zvládnout. Moderování stresu se děje řadou faktorů, mezi něž osobnostní charakteristika jedince, styly zvládání, strategie zvládání, techniky zvládání.



### 3.5 Copingová strategie

Copingová strategie je odpověď daného jedince na stresor a zaměřuje se na řešení jeho zvládnání, které může probíhat plánovitě i neplánovitě, vědomě i nevědomě. Při výběru copingové strategie je třeba brát v úvahu tři oblasti: kognitivní (myšlenková analýza, zvažování výhodnosti výběru strategie a jeho konsekvencí), emocionální (v rámci stresu zde dominuje řada negativních emocí, jakékoliv jejich ovlivnění je vítáno) a volná, projevující se chováním (Křivohlavý, 1994).

Strategie zvládnání stresu zmiňuje Křivohlavý (1994) na základě Lazaruse:

- Strategie netečnosti (apatie) – jedinec, který se dostane do těžké situace, se ke všemu chová lhostejně a upadá do pocitů beznaděje a bezmoci.
- Strategie vyhnutí se působení stresoru – jedinec se snaží stresoru vyhýbat, provází to pocity obav a strachu.
- Strategie napadení útočnicka – jedinec útočí na to, co způsobilo jeho zátěž, doprovází ho pocity nebezpečí.
- Strategie posilování vlastních zdrojů síly – jde o výcvik schopností boje se stresem.

V rámci dlouhodobého fungování člověk postupně rozlišuje mezi funkčními a nefunkčními copingovými strategiemi. Cílem je vytvořit soubor funkčních copingových strategií, které budou danému jedinci dlouhodobě pomáhat zvládat různé stresové situace. Soubor těchto funkčních copingových strategií nazýváme copingový styl (Seaward, 2011).

### 3.6 Copingové styly

Copingové styly můžeme popsat jako pevný vzor chování při reakci na stresovou situaci podle toho, jaké jsou osobnostní vlastnosti a možnosti člověka.

Lidé mají jistý dominující styl, který lze považovat za jejich charakteristický (Hošek, 1999).

Lazarus rozděluje copingové styly do dvou základních kategorií:

1. Zaměřené na problém: hledání alternativních řešení, osoba mění něco v sobě místo toho, aby změnila prostředí.
2. Zaměřené na emoce: lidé se snaží zabránit zaplavení negativními emocemi, jež by znemožnily určité kroky k vyřešení problému (Atkinson, 2003).

### 3.7 Copingové techniky

**Copingové techniky** budou u každého jedince individuální stejně jako předchozí příznaky stresu, reakce na stres nebo strategie zvládání stresových situací. Příkladem takových technik může být využití různých forem relaxace, imaginace, meditace, využití metod biologické zpětné vazby – biofeedback (Křivohlavý, 2010).

#### Behaviorální techniky

Biologická zpětná vazba (biofeedback) – „jedinec dostává informace (zpětnou vazbu) a určité proměnné svého fyziologického stavu a potom se pokouší tento stav změnit“ (Thorpe a Olson, 1997).

Relaxace – protiklad stresu, jedná se o uvolnění tělesného a duševního napětí. Relaxace je nezbytná pro regeneraci dějů, aby jedinec získal vyšší odolnost (Payne, 2011).

Meditace – technika k uvolnění a snižování fyziologické aktivace. Osvědčila se při zvládání úzkosti a při zvyšování sebeúcty (Snaith, 1998).

Cvičení – tělesná kondice, jedinci, kteří pravidelně sportují, vykazují při reakci na stres mnohem nižší srdeční frekvenci a krevní tlak než jedinci, kteří pravidelně nesportují (Taylor, 1999).

Další přehled u techniky zvládání stresu uvedu podle Kraska-Lüdecke, která sepsala doporučený sled kroků:

- Vyhodnocení stávající situace.
- Stanovení cílů.
- Pryč s rušivými faktory (Některé stresory nemůžeme ze života vyloučit, naopak jiné lze docela dobře vymítit.).

- Kvalita organizování.
- Mluvte o stresu.
- Relaxační techniky (Relaxační techniky jsou dalším cenným pomocníkem. Existuje jich tolik, že si každý určitě najde tu svou. Cvičení se dělí na tělesná, duševní a tvořivá, rozhodnutí záleží na každém jedinci. K nejosvědčenějším a nejčastěji využívaným technikám patří jóga, dechová cvičení, terapie barvami, aromaterapie.).
- Pryč s tunelovým viděním (Většina každodenních starostí je zbytečná.)
- Znovu si užívat“ (Kraska-Lüdecke, 2007, s. 54–57).

## PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 Výzkumný projekt

V této části práce se budu věnovat provedení tanečně - pohybových setkání, jejichž hlavním cílem je identifikovat, regulovat a zpracovávat stres v ženské skupině a zároveň také podpořit sociálních dovedností respondentek – navázání kontaktu ve skupině, navázání důvěry, rozvíjet sebereflexe a podpořit zdravé nahlížení na sebe samou.

Od výsledků výzkumného projektu očekávám rozpoznání stresorů u respondentek, nalezení stresových reakcí a následně změnu ve zvládnání stresových situacích. Taktéž očekávám rozvoj sebereflexe respondentek, poznání sebe samé z jiné perspektivy, případně otevření a uvolnění vnitřních problémů.

V první řadě je nezbytné kvalifikovat pomocí standardizovaných dotazníků, s jakou stresovou výbavou respondentky přichází, tedy s jakými stresovými událostmi se za poslední rok konfrontovaly.

V druhé řadě je důležité pozorovat a vyhodnocovat práci na skupinových setkáních a následně zjistit pomocí standardizovaných dotazníků jak setkání byla prospěšná a nápomocná.

### 4.1 Metodologie výzkumného projektu

„Cíl výzkumu formuluje jasný záměr výzkumníka shromáždit data takovým způsobem, aby mohl odpovědět na výzkumnou otázku. Na cíle výzkumu by měly odpovídat výsledky výzkumu a závěry.“ (Zháněl, 2014 str. 27)

Cílem výzkumu je zjistit zda využití tanečně - pohybové terapie v ženské skupině pomáhá pro identifikaci stresových faktorů, popis reakcí na stres a zpracování stresu. Vedlejším cílem výzkumu je poukázat, že TPT v ženské skupině podporuje sociální dovednosti (vyvíjí sociální interakci) a rozvíjí sebereflexi. Nezbytné pro tuto práci je příprava efektivních náplní setkání.

„Hypotézy jsou důležité a nepostradatelné prostředky vědeckého výzkumu, jsou pracovním nástrojem teorie. V nejobecnějším pojetí je hypotéza chápána jako podmíněný výrok o vztahu mezi dvěma nebo více proměnnými.“ (Kerlinger, 1972)

Hypotézy pro výzkumného projektu jsou:

- Tanečně pohybová terapie u žen ve skupině analyzuje stresové faktory.
- Tanečně pohybová terapie u žen ve skupině ovlivňuje regulaci stresu.
- Tanečně pohybová terapie u žen ve skupině ovlivňuje vzájemné sociální interakce.
- Tanečně pohybová terapie u žen ve skupině zlepšuje sebereflexi.

Metody a techniky výzkumného projektu

Pro výzkumný projekt byly využity následující metody a techniky:

Dva druhy standardizovaných dotazníků, rozhovor, pozorování, videozáznam, metody tanečně – pohybové terapie (popsané v teoretické části), relaxační techniky, konzultace s Andělou Kubátovou, DT.

## 4.2 Použité dotazníky

Pro analýzu výzkumného vzorku (respondentek) jsem použila dva typy dotazníků, abych ve výzkumném projektu vytvořila základní přehled o respondentkách a zhodnotila přínos setkání TPT po první a druhém měsíci.

### **Dotazník - Zvládání náročných situací pro českou populaci ( viz příloha č.1)**

Dotazník se zabývá otázkou posuzováním životních situací metodou The Social Readjustment Rating Scale (Holmes a Rahe, 1967) a českou adaptací této metody doplněnou měřením míry zátěže a zvládání životních událostí.

Hodnotící škála sociálního přizpůsobení (Holmes a Rahe Stress Scale) byla vyvinuta v roce 1967 psychiatry Thomasem Holmesem a Richardem Rahem. Rozhodli se studovat souvislosti mezi stresem a nemocí. Prozkoumali lékařské záznamy více než 5000 pacientů a konkrétně se zaměřili na 43 běžných životních událostí.

### **Dotazník - (PSS) Perceived Stres Scale – pocíťované stavy stresu (viz příloha č.2)**

Metoda vyvinuta v roce 1983 byla přeložena a upravena pro studijní účely. Je

nejrozšířenějším psychologickým nástrojem k měření pocitů stresu, zahrnuje pocity spojené s nemožností předvídat a ovlivnit situaci, přetížení stresovými situacemi, stresovou odezvu organismu. Otázky v této škále se týkají pocitů a myšlenek během posledního měsíce.

### 4.3 Plán výzkumného projektu

Pro praktickou realizaci výzkumného projektu následovně stručně popíšu, kde, jak a kdy tanečně – pohybová terapie probíhala.

Prostor TPT: skupinová místnost v Terapeutickém přístavu – místnost již byla připravená a v minulosti využívaná jako prostor pro skupinová setkání, místo bylo proto vhodné i pro pohybové aktivity. Čas TPT: tanečně pohybová setkání měla vždy 90 minut. Obsah TPT: Úvod: respondentky měly prostor pro sdílení pocitů a myšlenek, já – popsala cíle a náplň aktuálního setkání. Rozpohybování – rozehrátí těla, uvolnění těla, naladění se na sebe a skupinu. Hlavní aktivita – téma setkání, sdílení znalostí a zkušeností k tématu, provedení tématu pohybově a následně ukončení tématu sebereflexí -> jak nad tématem přemýšlím a jak ho prožívám skrze tělo. Závěr – závěrečné sdílení, podpora sebereflexe, co si respondentky z aktuálního setkání odnáší.

## 5 Výzkumný vzorek

Respondentka Beáta

Žena, 35 let, aktuálně nezaměstnaná, má o sobě negativní mínění, v minulosti se potýkala s PPP, nyní v dlouhodobém disharmonickém vztahu (partner je velmi výkonově založený - často pracuje), po dobu svého života hodně cestovala, vystřídala mnoho zaměstnání a zájmů, působí neklidně a roztěkaně, ve skupinách bývala invazivní zabírala hodně čas a prostoru.

Rodinná anamnéza: jedináček, pochází z úplné rodiny, s rodiči má komplikovaný vztah plný neporozumění a emočního strádání, pociťuje povinnost se s nimi vídat, ačkoliv nechce.

Projevy stresu: cítí se být neustále v ohrožení – má ze situací časté negativní až katastrofické očekávání.

Motivace k TPT: Přichází s touhou uvolnit se, chce se naučit vypnout hlavu, své myšlenky, které obsahují katastrofické scénáře, a přeje si více vnímat své tělo a přijímat se taková jaká je.

Respondentka Alice

Žena, 31 let, servírka, vystudovala VŠE, několik let pracovala v korporátním prostředí, které na ní mělo negativní dopad v nespavosti, (poslední rok změnila obor), žije s partnerem ve stabilním vztahu. Působí klidně až opatrně – hluboce přemýšlí, než něco řekne a jaká slova volí, snaží se být velmi laskavá, snaží se vyvarovat konfliktům.

Rodinná anamnéza: pochází z úplné rodiny, s rodiči a se starší sestrou má kladné vztahy často se společně setkávají.

Projevy stresu: z bývalého zaměstnání se jí objevují stavy nespavosti v důsledku tlaku na výkon.

Motivace k TPT: zpracovat stres z předešlého zaměstnání.



#### Respondentka Zoe

Žena, 24 let, studentka adiktologie, pracuje v administrativě, žije rok s partnerem, působí vesele, zaměřená na výkon a úspěch, vztahy příliš neřeší a nerozvíjí.

Rodinná anamnéza: pochází z úplné rodiny, vyrůstala v bilingvní rodině – otec Angličan, s mladší sestrou i rodiči má kladné vztahy, rodiče popisuje jako velmi konzervativní, kteří na respondentku často promítají své představy, jaká by měla být, popisuje, že jim chce vždy vyhovět, ale zároveň popisuje, že občas pociťuje, že neví kdo je a co chce.

Projevy stresu: v důsledku studia pociťuje tlak na výkon, zkoušky a termíny.

Motivace k TPT: uvolnit tělesné napětí, pustit tíživé myšlenky, které je příčinou stresu ze školy.

#### Respondentka Nikol

Žena, 31 let, psycholožka, čtyři roky na mateřské dovolené dvou dcer, s partnerem se neshodnou na výchově, nemají na sebe jako partneři čas, také nemá čas sama na sebe, často bývá pozorovatelem než-li účastníkem, působí ztuhle, unaveně a stále v pozoru co se kde děje.

Rodinná anamnéza: pochází z úplné rodiny, která se v její rané dospělosti rozpadla v důsledku rozvodu jejich rodičů, přerušila s nimi kontakt a také se svým starším bratrem.

Projevy stresu: častý neklid, únava, nespokojenost a výbušnost v důsledku výchovy dětí.

Motivace k TPT: nalézat spouštěče stresových situací a předcházet psychické nepohodě.

#### Respondentka Tereza

Žena, 37 let, fotografka, na mateřské dovolené s dcerou a synem, s partnerem ztratili jiskru a zůstalo přátelství, vztah nedokáže opustit, působí aktivně, vesele, neklidně až úzkostlivě, vyžaduje často hodnocení od druhých a je pro ni důležité co si kdo o ní myslí.

Rodinná anamnéza: pochází z úplné rodiny, s oběma rodiči není v kontaktu v důsledku zklamání, že nesplnila jejich očekávání být lékařkou, s mladší sestrou občas vztah udržuje – spíše formálně.

Projevy stresu: kousání nehtů, často bývá impulzivní, škodlivé myšlenky že není dost dobrá.

Motivace k TPT: přiblížit se sama k sobě skrze pohyb, uvolnit tělesné napětí a usměrnit negativní myšlenky.

Respondentka Petra

Žena, 43 let, asistentka děkana umělecké VŠ, rozvedená, dvě děti, cítí se nedostatečně pro své nejbližší okolí, působí uzavřeně vůči okolí i vůči sobě samé, ráda se věnuje četbě a jízdě na kole, činnosti často vyhledává, aby se odpojila od sebe a od své samoty.

Rodinná anamnéza: pochází z úplné rodiny, má dva mladší bratry, vztahy udržuje ze zdvořilosti ne ze své potřeby, vztahy popisuje neosobní bezemoční.

Projevy stresu: jakmile se jí vyskytne náročná životní událost, uzavírá se dlouhodobě svému okolí a ztratila tak přátele a svého manžela.

Motivace k TPT: byla zvědavá, co obnáší TPT, má ráda tanec a ráda by se naučila komunikovat ve skupině a navázat nové vztahy.

Respondentka Karolína

Žena, 28 let, učitelka v mateřské školce, práce ji baví, žije v polyamorním vztahu s dvěma muži – partneři o sobě navzájem vědí, ráda a často cestuje.

Rodinná anamnéza: jedináček, pochází z neúplné rodiny, vychovávána matkou jejichž společný vztah popisovala bezhraniční (více kamarádké), v rámci komunikace - sdělování si situací, které nebyli v souladu s rolemi rodič - dítě.

Projevy stresu: častá nervozita, která se projevuje tělesně, vnitřní nejistota a neklid, že něco neudělala, ale neví co, bývá často uzavřena a kupí si myšlenky a pocity v sobě poté reaguje afektovaně a výbušně.

Motivace k TPT: naučit se otevírat vnitřní, bolestivá a nepohodlná témata, rozpoznat spouštěče stresu a naučit se stres regulovat.

Respondentka Dagmar

Žena, 25 let, administrativní pracovnice, nezadaná, žije v domě v komunitě s několika spolubydlicemi, velmi komunikativní a společenská, působí klidně, popisuje, že má potíže vydržet v dlouhodobém vztahu, bojí se stereotypu a nudy a určité blízkosti.

Rodinná anamnéza: pochází z úplné rodiny, protože žijí mimo Prahu, nejsou v častém kontaktu a takto jí to vyhovuje.

Projevy stresu: nepravidelný ženský cyklus.

Motivace k TPT: přeje si dále rozvíjet rovnováhu těla a mysli, zdokonalovat to co má nyní.

## 6 Popis jednotlivých setkání

V této kapitole budu popisovat průběh jednotlivých terapeutických setkání, jejich cíle, použité prostředky a techniky tanečně – pohybové terapie, dále závěrečné hodnocení a nakonec shrnutí terapeuta. Závěrečné hodnocení každého setkání je interpretováno v souvislosti zpětné vazby respondentek, ze vzájemného rozhovoru a z vlastního pozorování a videonahrávek pořizovaných se souhlasem respondentek.

### 6.1 První setkání

#### **Průběh setkání:**

**Cíl:** Seznámení členy s tanečně - pohybovou terapií, seznámení se s členy ženské skupiny, seznámení se s prostorem, uvědomění si a zklidnění těla,

**Prostředky:** Míček

**Úvod:** Popsat tanečně – pohybovou terapii

**Technika č.1** Zapamatovat si jména žen ve skupině – kdo drží míček, sdělí své jméno a zopakuje všechna jména

**Technika č.2** Seznámení se s prostorem – postavit se tam, kde je to příjemné a nepříjemné

**Technika č.3** Uvědomit si své tělo, práce a popis dechu, nacítit části těla, která jsou uvolněná/ v napětí a prodýchat je, přidat dotek, pohladit sám sebe (po tváři, po rukou, nohou) a v závěru sám sebe obejmú

**Závěrečná reflexe**

**Závěrečné hodnocení:** Protože nikdo z respondentek neměl doposud zkušenost s TPT, tak se zprvu ostýchaly, byly nervózní a zvědavé ohledně TPT, dotazovaly se mimo jiné, co se od nich očekává, jak moc musí neverbálně a verbálně sdílet a jak mohou reagovat na druhé atd. V závěrečné sebereflexi bylo již vše zřejmější, protože si TPT respondentky prožily na vlastní kůži. Setkání bylo hodnoceno ode všech pozitivně a většina sdílela, že si zde oddychly a po dlouhé době více navnímalý své tělo.

**Shrnutí:** Celkově bylo setkání TPT pozitivní, ze začátku náročnější po stránce psychické – strach z nového a neznámého, což nebylo nikterak škodlivé, nervozita opadla při sdělování očekávání a cílů v TPT, seznámily jsme se také pomocí hry, která všechny uvolnila a rozesmála a

následně aktivita v prostoru respondentky ponořila více do sebe a přinesla jim uvědomění, kde se cítí příjemně a naopak, přičemž konstatovaly, že s prostorem takto nikdy nepracovaly. Práce s dechem všem byla poměrně známá (v různých podobách) pozorování dechu bylo pro respondentky příjemné a přirozené, při přidání dotyku (sebeopohlázení, sebeobjetí) byla značná plachost a ostych, respondentky uvedly, že je mrzí, že dotyků dávají více druhým než sobě, a že by rády zařadily takové cvičení i do běžného dne, protože objetí pro sebe samou by chtěly mít za samozřejmost a ne něco neznámého a zvláštního.

Beáta - komunikativní, otevřená, volná až pokleslá (skleslá hlava, ramena, volné ruce)

Alice – zdvořilá, mystická, pevná, vzpřímená (kříží končetiny, pozoruje prostor okolo sebe)

Zoe – radostná, komunikativní, otevřená, vzpřímená (často zdvižené obočí, ramena vzadu)

Nikol – schoulená, uzavřená, unavená, pokleslá (nohy stočené dovnitř, neudržuje oční kontakt)

Tereza – vzpřímená, dynamická, otevřená, přátelská, (vystrčená brada)

Petra – vzpřímená, pevná, uzavřená, vřelá (kříží končetiny, dívá se do země)

Karolína – uzavřená, napjatá, zdvižená ramena, vypoulené oči

Dagmar – vzpřímená, pevná, uvolněná, přímý oční kontakt

## 6.2 Druhé setkání

### **Průběh setkání:**

Cíl: Předvést emoce pohybem – být s emocemi v kontaktu

Prostředky: Žádné

Úvod: Úvodní kolečko, jak se máš a s čím přicházíš

Technika č.1 Jaké známe druhy emocí a jak bychom je předvedly pohybem

Technika č.2 Pohybem předvést jakou emoci cítím, a jakou emoci bych chtěla cítit, všichni členové zopakují předvedené emoce

Reflexe

Technika č.3 Imaginace – relaxace v přírodě Závěrečná reflexe

**Závěrečné hodnocení:** Setkání začalo bez nervozity, která při prvním setkání byla zřejmá, respondentky přicházely do prvních vzájemných interakcí mezi sebou aniž by měly jakékoliv terapeutické zadání. Pozorují že jak při prvním tak i při druhém setkání se zdají ochotné spolupracovat, ale také se zdají být pomalejší v chápání a plnění zadání terapeutických technik – volím tedy zjednodušené vysvětlování a následně i ukázky, ale pochybuji zda nabídka možností

nepůsobí už příliš sugestibilně. Technika č.1 a č.2 byla pro respondentky intenzivní a otevírající téma emocí, které doposud tělesně neprožívaly. Pro jednu z respondentek bylo obtížné předvést emoce smutku a strachu, když se aktuálně cítila radostně. Většina respondentek reflektovaly, že pokud emoce ať už příjemné nebo nepříjemné prožívají, nepřemýšlí nad tím, jak se jejich tělo v daný okamžik chová.

**Shrnutí:** Bylo očividné, že v prostoru a mezi sebou respondentky cítí příjemně, byla jsem napjatá, jak se respondentkám podaří pohybově předvést emoce, které jsou celkově společností poměrně potlačovány. To také samotné shrnovaly u společné diskuze o emocích a jejich podobách. Pohyby předvedly některé výrazněji, jiné minimalisticky, uváděly, že pokud danou emoci aktuálně nepocítují, není jim příjemné emoci předvádět a myslet na ní (bylo to hlavně u těch nepříjemných – smutek, vztek, lítost). U závěrečné relaxace potřebovaly některé více času, ale celkově byla vyjádřena spokojenost a setkání bylo ukončeno s uvolněním.

Beáta – přizpůsobivá v interpretaci emocí, bdělá až živá, dynamická, invazivní a hodnotící u ostatních členů skupiny, (ramena dozadu, brada nahoru, rozhazuje končetinami nekoordinovaně)

Alice – volná v projevech (pevný a stabilní postoj, častěji kouká do země, hodně používá ruce, je pevná v nohou)

Zoe – radostná, otevřená, vzpřímená, komunikativní, (kroučí rukama, pohybuje se směrem nahoru)

Nikol – schoulená, uzavřená, unavená, pokleslá (kontaktní se zemí, skleslá ramena)

Tereza – vzpřímená, dynamická, otevřená, přátelská (klouže se různě po prostoru, pracuje hodně s pravou a levou stranou)

Petra – malé pohyby a uzavřená do sebe, komunikuje velmi zdlouhavě

Karolína – nesvá, kontrolující ostatní, skloněná hlava, minimalistické pohyby

Dagmar – ponořena do sebe, výrazná až expresivní v neverbálním projevu, vznášející se, končetiny koordinovaně pohybuje po celém prostoru

## 6.3 Třetí setkání

### Průběh setkání:

Cíl: Zvědomění jak to máme se sebehodnocením a s hodnocením (pozitivním a negativním) od druhého a sebe samého

Prostředky: Hudba

Úvod: Úvodní kolečko, jak se máš a s čím přicházíš

Technika č.1 Úvodní rozpořívování, přecházet z jedné strany na druhou dle kladených otázek kdo má, co radši (přírodu/město, pořádek/nepořádek atp.)

Technika č.2 Pohybová hra „Packal“ – každý se pohybuje na hudbu, jakmile hudba přestane hrát každý se musí schovat do domečku a kdo zůstane poslední bez úkrytu v domečku stoupne si doprostřed a všichni na něho ukážeme a vykřikneme „Packal“

Reflexe

Technika č.3 Zklidnění vzájemným dotykem – stojíme v kruhu zády k sobě, promasírujeme tomu před námi záda, poplácáme po ramenech a pochválíme.

Závěrečná reflexe

**Závěrečné hodnocení:** Než jsme začaly, byla příjemná atmosféra mezi respondentkami, které si povídaly o cestování. Jakmile jsme začaly TPT uvolněná atmosféra pokračovala také u první techniky a respondentky se smály a byly radostné, že se dozívají více o ostatních členů skupiny. Pokračovala jsem hravější technikou, která v důsledku hodnocení „packal – něco jsi pokazil“ by mohla působit negativně, téma hodnocení ať už pozitivního nebo negativního s respondentkami tělesně nikterak nerezonovala – reflektovaly, že to byla pro ně stále hra, ale následné verbalizování a analyzování tématu v závěrečné reflexi vyvolalo v mnoho smutných vzpomínek a uvědomění, jaké hodnocení od druhých si z minulosti nesou do dnes a do jaké míry ovlivňuje jejich přítomnost a nahlížení na sebe samou.

**Shrnutí:** TPT probíhala po celou dobu v dobré a aktivní náladě, respondentky se u první aktivity pobavily a jejich hravá nálada se promítla také v druhé aktivitě, kde ačkoliv ukazovaly na druhé, že “něco” pokazily, aktivně využily mezičas tancem (když hrála a než se schovaly do “domečku” – veselá hudba je přiměla skákat, tleskat, točit se), hru si užívaly a do tématu negativního hodnocení se více ponořily až při následném sdílení, kde se jim vynořovaly nepříjemné vzpomínky, které si uvědomovaly. U závěrečného promasírování zad, poplácáním toho druhého po ramenech a pochvalou toho druhého opět respondentky chtěly setrvat déle. Respondentky sdílely, že

jejich pozornost více směřuje k tomu, co se jim v životě nedaří, nebo nepodařilo a se skupinou se shodly, že je vhodné najít vyváženost mezi příjemným a nepříjemným - něco se mi nepovede, něco jiného se mi podaří a naopak.

Beáta – vzpřímená, pevná, přehnaná gestikulace, invazivní – narušující prostor druhým

Alice – pevný postoj na jednom místě naslouchající, pozorná

Zoe – jemné, malé až nevýrazné pohyby

Nikol - stále se pohybující, přešlapující na místě, hrbící se, těkavá

Tereza – prudká, přímá, výrazné pohyby, těkavá

Petra – pasivní, křehká, nepatrné pohyby, neudrží oční kontakt

Karolína – nesoulad postoje těla a slova

Dagmar – hraní si s rukama, připravená k akci

## 6.4 Čtvrté setkání

### **Průběh setkání:**

Cíl: Prožití tlaku na sebe a nad druhé

Prostředky: Žádné

Úvod: Úvodní kolečko, jak se máš a s čím přicházíš

Technika č.1 Pohybem předvést jak se dnes každý cítí a zopakovat dotyčného pohyb

Reflexe

Technika č.2 Jeden člen ze skupiny stojí uprostřed kruhu a každý ze členů se do dotyčného jednou rukou zapírá do těla (např. do ramene, nártu apod.) – každý ze členů skupiny si vyzkouší obě role: „vyvíjím tlak na druhého“ vs. „tlak je na mě od druhého vyvíjen“

Reflexe

Technika č.3 Tlak, který byl v předešlé technice vyvíjen a snášen je v kruhu mezi členy skupiny imaginárně předveden a předáván dále (v různé velikosti a váze)

Reflexe

Technika č.4 Imaginace tlaku – jakou má tlak podobu a po jeho zhmotnění ho zavřu do truhly, kterou zakopu do země

Závěrečná reflexe

**Závěrečné hodnocení:** První dojem skupiny byl tichý a uzavřený, při úvodním kolečku tři respondentky sdílely své zážitky z uplynulého týdne (soudní stání, rozchod, úmrtí), situace prožily náročné a nabídla jsem jim vynechání veškerých technik abychom se věnovaly jim a těmto



náročným tématům, uvítaly možnost ale rozhodly se pro rozptýlení a odvedení myšlenek k sobě a TPT. Opakovaně jsem pocítila motivaci a pracovitost této skupiny. V průběhu technik byly respondentky ponořené do sebe, byla očividná hloubka tématu a v následných reflexích to bylo také popsáno, každé z respondentek se vybavovaly při technice č.2 ať už obrazy se situacemi, které jsou pro ně stresující, různé osoby, které na ně tlak vyvíjejí, nebo slyšely slova s pokyny a příkazy. Také sdílely, jak moc tlak potlačují a považují ho za přirozený, pocítovaly úlevu s tlakem být v konfrontaci a pracovat s ním vědomě.

**Shrnutí:** Setkání TPT bylo zpočátku náročnější, než obvykle, respondentky přinášely těžká témata při úvodním kolečku, proto jsem nabyla nejistoty, kterou jsem sdílela, zda se chtějí věnovat připraveným aktivitám ohledně tlaku – aktivity byly ze všech stran vítané. Protože první aktivitu znaly respondentky již z předešlých setkání, zapojily se rychle, autenticky bez delšího přemýšlení – pozitivně sdílely zkušenost projít si aktivity více, než jednou. Druhá aktivita byla zpočátku méně srozumitelná, musely jsme si projít vícekrát “ukázkou“, jakmile se do respondentek ostatní zapíraly (vyvíjely tlak), byly viditelné pevné postoje a bylo možné pozorovat pohyby hlavně v chodidlech – postoje na špičkách, na patách (mimo jiné také místo do kterého bylo zapíráno se buď zpevnilo, nebo naopak uvolnilo). Ve třetí aktivitě se respondentky odreagovaly, uvolnily, hrály si s imaginárním tlakem, který se při vzájemné neverbální komunikaci různě formoval – pouze dvě využívaly více tělesného pohybu než zbytek respondentek. U imaginace se respondentky uvolnily, byly v konfrontaci s tlakem v jiné podobě, měly možnost si představit konkrétní podobu tlaku a tu následně na bezpečném místě opustit. Většina respondentek opakovaně u posledních aktivit (relaxací a imaginací) zmiňují potřeby více času, nicméně u všech se dostavil pocit uvolnění, proto celkově TPT hodnotím, ačkoliv náročnou, tak velmi efektivní pro zvědomění, popsání a uvolnění tlaku.

Beáta – pevná v postoji, výrazná v projevech – hodně rozhazuje končetiny do všech možných stran

Alice – jemná v pohybech, na celých chodidlech, mírně pokrčená

Zoe – volné končetiny, hlava více směřuje nahoru, pevné nohy a postoj

Níkol – chyběla

Tereza – chyběla

Petra – schoulená, malé nevýrazné pohyby, křehká, chodidla více na patách

Karolína – často si hraje s rukama, pohyb směřuje od pasu dolů, kolena povolena

Dagmar – schoulená, malé nevýrazné pohyby, křehká, spadá ramena a hlava

## 6.5 Páté setkání

### **Průběh setkání:**

Cíl: Práce s osobní komfortní zónou

Prostředky: Žádné

Úvod: Úvodní kolečko, jak se máš a s čím přicházíš

Technika č.1 Ve dvojici se jeden k druhému při očním kontaktu pomalu/rychle přibližuje a vzdaluje

Reflexe

Technika č.2 Samostatně chodím po prostoru přímo/nepřímo, rychle/pomalu

Reflexe

Technika č.3 Imaginace tvorba vlastního bezpečného prostoru

Závěrečná reflexe

**Závěrečné hodnocení:** Úvodní kolečko se protáhlo, protože respondentky potřebovaly déle než obvykle sdílet předešlé setkání a to jak s tématem tlaku v uplynulém týdnu dále pracovaly. Do tanečně pohybových technik se hned ze začátku pouštěly vědomě, bez ostychu a koncentrovaně. Dvojice jsem je nechala, ať si vyberou samy, ale požádala jsem, ať se různě prostřídají, aby přišly také do kontaktu s tou, se kterou měly nejméně interakcí. Hned po první technice se v reflexi vyskytlo několik „aha momentů“, které respondentky přiměly přemýšlet o svém prostoru a prostoru druhého – uvědomující bylo ať už, držím se moc zpátky, daleko od druhého, protože mám strach, nebo naopak je mi dobře v blízkosti druhého ale už nevnímám, zda je mu je to vůbec příjemné. V druhé technice působily respondentky velmi autenticky a uvolněně, spojily si různé způsoby chůze s jejich běžnými situacemi. Zajímavé, že se zde sešla většina, které je bližší chodit rychle a nepřímo. Při závěrečné imaginaci si respondentky odpočinuly, protože každá z nich má ve své představě své místo, kde se cítí bezpečně.

**Shrnutí:** Ačkoliv se respondentky již lépe znají a už v průběhu předešlých setkání spolu více komunikovaly a interagovaly, tak při první aktivitě byl znatelný odstup, nejistota, nepohodlí v blízkosti, což shrnuly jako svou nejistotu z blízkosti ať už u známé, nebo méně známé osoby. U druhé aktivity proběhlo zvědomění, jaký styl chůze aplikují, protože musí a jaký styl chůze jim je bližší s vnitřním prožíváním. Respondentky znaly dobře svůj bezpečný prostor, nebo podobnou imaginaci již v minulosti prošly, proto byl závěr příjemným a účinným nástrojem pro uvolnění a nalezení vnitřní jistoty.

Beáta – pevná ramena a horní končetiny, neudržuje oční kontakt, velké kroky

Alice – pevný postoj celého těla, udržuje oční kontakt, koordinovaná, malé kroky

Zoe – rovná, pevná v postoji, udržuje oční kontakt, koordinovaná, velké kroky

Nikol – schoulená, neudržuje oční kontakt, koordinovaná, malé kroky

Tereza – ramena vzadu, hlava a brada nahoru, udržuje oční kontakt, koordinovaná, velké kroky

Petra – chyběla

Karolína – schoulená, neudržuje oční kontakt, koordinovaná, malé kroky

Dagmar – jemná v pohybech, udržuje oční kontakt, koordinovaná, velké kroky

## 6.6 Šesté setkání

### Průběh setkání:

Cíl: Zvědomění si svého postoje k druhým

Prostředky: Šátky

Úvod: Úvodní kolečko, jak se máš a s čím přicházíš

Technika č.1 Ve dvojici vést kolegu po prostoru hlasem, ten který je veden má zavázané oči šátkem

Reflexe

Technika č.2 Ve dvojici napodobuji chůzi toho druhého

Reflexe

Technika č.3 Ve dvojici zrcadlím pohyby druhého čelem k sobě a zády k sobě

Závěrečná reflexe

**Závěrečné hodnocení:** Setkání se zúčastnila polovina respondentek v důsledku nemoci, bylo zajímavé, že ačkoliv jsem skupinu doposud považovala za upřímnou a sdílnou na tomto setkání respondentky posunuly o krok dále (zdali byly sdílnější a více se sebereflektovaly z důvodu několikáté TPT, nebo snad z důvodu, že měly v důsledku absence více prostoru pro sebe a využily ho to nevím). Každopádně popisovaly, jak využívají některé z relaxačních technik před spánkem, nebo jak se v průběhu dne pokouší vnímat své tělo – jak dýchá, kde je uvolněné a kde napjaté – z toho jsem měla obrovskou radost. Při realizaci technik byl prostor, aby se všechny respondentky prostrídaly v různých rolích. V technice č.1 bylo pro respondentky náročné důvěřovat hlasu, který ho provádí po místnost, reflektovaly, že i v osobním životě mají problém důvěřovat a to souvisí také s tím, že jsou raději když samy mají věci pod kontrolou. V Technice č.2 a č.3 respondentky sdílely, že se cítí přirozeně opakovat pohyby a ladit se na druhého, spojovaly to s jejich ochotou porozumět a pomoci druhému.

**Shrnutí:** Atmosféra oproti předešlým setkáním byla v důsledku absence více komorná a niterná. Podobně jako u předešlého setkání byla přítomná nejistota nekontrolovat, kam jdu a oddat se druhému aby mě dovedl do jiného místa. Při druhé aktivitě napodobování chůze druhého se dostavilo mnoho smíchu, který zlehčoval způsob přizpůsobit se a naladit se na druhého, respondentky si tedy zvědomily, v jakém pocitu kontroly přetrvávají.

Beáta – vzpřímená, pevná, složitá a nekoordinovaná v pohybu, jde do blízkého kontaktu s druhým

Alice – chyběla

Zoe – jemná a klidná, jednoduché a často opakující pohyby (pohybuje se nahoru a dolů, pevný postoj – celá chodidla na zemi)

Nikol – chyběla

Tereza – chyběla

Petra – ostré – robotické pohyby, udržuje si od druhého větší vzdálenost (častý kontakt se zemí)

Karolína – rychlé a nekoordinované pohyby, pohybuje se do stran (pravá/levá)

Dagmar – chyběla

## 6.7 Sedmé setkání

### **Průběh setkání:**

Cíl: Navázat kontakt se sebou samou – vnímat své tělo

Prostředky:

Úvod: Úvodní kolečko, jak se máš a s čím přicházíš

Technika č.1 Pohyb vedený určitou částí těla (od hlavy, přes ramena, lokty, kolena, chodidla...)

Reflexe

Technika č.2 Pohybově projít 8 základních úsilí, následně si zvolit jedno nejpříjemnější a nejnejpříjemnější a hledat mezi nimi balanc

Závěrečná reflexe

**Závěrečné hodnocení:** Respondentky přicházely různě po menších skupinkách a vedly mezi sebou debaty ať už o práci, nebo o předešlých setkáních. Bylo vidět, že jsou myšlenkami někde jinde, a že technika č.1 je přivedla zpět k nim samotným a k navímání jejich těla, ačkoliv začátek reflektovaly jako obtížný v tom aby pohybovaly pouze hlavou a nepohybovaly ostatními částmi těla a nebo aby pohybovaly např. i s hlavou, rameny a lokty současně, respondentky se shodovaly, že právě hlavu držet v pohybu s ostatními částmi těla bylo obtížnější, jako kdyby měly potíže regulovat myšlenky. V následující technice č.2 se respondentky také shodovaly v tom, že pozorují, jak se postupem času v TPT nebrání také nepříjemným pohybům, více je vnímají a pozorují, kde v tělu se objevuje to nepříjemné. Kombinaci úsilí volily respondentky různé a do techniky se zdárně ponořily a užily si jí.

**Shrnutí:** V průběhu první aktivity, bylo možné pozorovat, jak se respondentky aktivizují, koncentrují, pomalu rozvíjely malé pohyby a postupně se jejich pohyby zvětšovaly, u některých nastalo zamrznutí, pohyb se zastavil a musely část těla rozpohybovat znovu, určitě to nebyla jednoduchá aktivita, vyžadovala u všech značné úsilí. Stejně hodnotím aktivitu druhou, respondentky byly ponořené do sebe, rozvíjely aktivně každé z osmi úsilí, u některých úsilí více přemýšlely o jeho provedení a v některém úsilí se více v pohybu zacyklily. V každém případě bylo vidět, že si setkání užily.

Beáta – těkavá, nekoordinovaná, pohybuje celým tělem, vzpřímená, často se pohybuje s hlavou nahoru a do všech stran (pravá, levá)

Alice – chyběla

Zoe – malé, jemné pohyby, často se sebedotýkala nebo oťukávala prostor kolem sebe

Nikol – chyběla

Tereza – chyběla

Petra – byla v kontaktu často se zemí, nejvíce pohybovala horní částí těla spíše minimalisticky, dolní část těla byla pevná až nehybná

Karolína – pohybuje rukama před a za tělem, krčí se, je nejistá

Dagmar – chyběla

## 6.8 Osmé setkání

### Průběh setkání:

Cíl: propojení těla s vnitřními impulzy

Prostředky: Papíry, pastelky, emoční karty

Úvod: Úvodní kolečko, jak se máš a s čím přicházíš

Technika č.1 Emoční karty – který obrázek mě aktuálně vystihuje

Reflexe

Technika č.2 Autentický pohyb – zaměření na své tělo, výstup kresba

Reflexe

Technika č.3 Emoční karty – který obrázek mě aktuálně vystihuje

Závěrečná reflexe

**Závěrečné hodnocení:** Respondentky se sešly v plném počtu s očekáváním jaké bude poslední setkání a všechny se shodly, že TPT byl efektivně strávený čas, že i když se některé

nechtělo po celém dni přijít, vždy odcházely s pocitem, že jsou vděčné za čas, který věnují sobě. Emoční karty respondentkám pomohly verbalizovat a zhodnotit své aktuální pocity. Autentickým pohybem se ponořily do sebe (akorát jedna z respondentek byla těkavá, nebyla si jistá a trvalo jí déle, než ostatním se oddat a vést se představám a pohybům, které tělo vybízí). Často respondentky opakovaly, že pohyb bez hudby jim je neznámí a zvláštní a jinak to nebylo ani při této technice. Většinou také překáželo malovat své vnitřní pocity, jak respondentky popsaly něco nekonkrétního dostalo barevnou a tvarovou podobu a pociťovaly úlevu a uvědomění jakým způsobem je možné svůj vnitřní svět interpretovat. Vnímám, že s představivostí respondentky neměly větší potíže, ale spíše s důvěrou ve své tělo a důvěrou v tvořivost.

**Shrnutí:** TPT byla přínosem uvědomění si citlivosti a vnímavosti vůči sobě, svému tělu, vnitřním prožitkům a vůči neznámému. Respondentky se cítily nesvé, že je divné pohybovat se bez hudby, v závěru jsem je pochválila, ocenila, že si vedly dobře, také jejich první výtvarné výtvořiny vnímaly negativně a s ostychem je interpretovaly, více jsem je než běžně podpořila v jejich projevu a sdílení. Velmi mě potěšilo, že oproti z prvních setkání respondentky otevřeně sdílely svůj ostych a svou obavu z hodnocení, považují to za přínosné v sebepoznání a v akceptaci sebe i v akceptování skupiny a důvěřování jí.

Beáta – velmi výrazná ve svých pohybech (nejvíce končetinami), prudká, přímá, zabírala hodně prostoru do všech stran (pravá, levá, nahoru, dolů)

Alice – volná v pohybu, volné tělo, pohybuje se koordinovaně v malém prostoru, pohyby směřuje dolů k zemi

Zoe – volná, vznášející se, pohybuje se po prostoru

Nikol – schoulená, nejvíce pohybuje celými rukama a prsty kolem svého těla

Tereza – pohybuje se směrem dolů, v leže a sedě – pracuje s podlahou, otevírající hrudník

Petra – uzavřená, schoulená, pohyby jsou minimalistické, nejčastěji se sebedotýkala

Karolína – nekoordinované pohyby, těžká v pohybu, nejvíce pohybovala dolní částí těla

Dagmar – pohybuje se směrem vpřed a nahoru, je více na špičkách, pohybuje se po prostoru

## 7 Analýza a interpretace výsledků

V následujícím textu budou shrnuty a interpretovány výsledky standardizovaných dotazníků.

V první řadě je pro výzkumný projekt nezbytné kvalifikovat pomocí standardizovaných dotazníků, s jakou stresovou výbavou respondentky přichází do skupiny, tedy s jakými stresovými událostmi se za poslední rok konfrontovaly.

V druhé řadě je důležité pozorovat a vyhodnocovat práci na skupinových setkání a následně zjistit pomocí standardizovaných dotazníků jak setkání byla prospěšná a nápomocná.

### 1. Zjištění aktuálního stavu respondentek před setkáním

Dotazník (příloha č.1) zvládání náročných událostí souvisí s mírou celkového zdraví (stres, sociální opora, integrita), význam metody měří integritu ve smyslu celistvosti osobnosti a schopnosti se adaptovat. Celkové skóre indexu bylo rozděleno do čtyř kategorií, přičemž nejvyšší možnou mírou závažnosti je více než 300 bodů (a maximální počet bodů byl 516), v tomto případě by bylo také žádoucí respondentku/y do výzkumu nezapojit z důvodu pravděpodobnosti psychiatrického onemocnění. Čím vyšší byl skór, tím vyšší je míra zatěžujících a obtížně zvládnutelných událostí.

Výsledky testů:

Beáta – 153 b., Alice – 76 b., Zoe – 43 b., Nikol – 6 b., Tereza - 25 b., Petra - 70 b., Karolína – 44 b., Dagmar – 27 b.

Z výsledků prvního vstupního dotazníku lze hodnotit, že se respondentky za posledních 12 měsíců nejčastěji vyrovnávaly s událostmi: se změnami v partnerském vztahu (zhoršení vztahu, přibývání hádek, rozchod, sexuální potíže a složité usmiřování s partnerem), dále nezbytnost se v práci nově přizpůsobit, změny v počtu pracovních hodin a pracovních podmínkách a změny ve způsobu trávení volného času.

### 2. Zjištění stavu respondentek při 1. střetnutí



Pro úplnou realizaci výzkumného projektu byl nezbytný dotazník (příloha č. 2), jehož výsledky mi pomohly zmapovat, jak respondentky pociťují stavy stresu, dotazník zajišťuje pocity a myšlenky během posledního měsíce.

Beáta – 31 b., Alice – 19 b., Zoe – 20 b., Nikol – 26 b., Tereza - 20 b., Petra - 27 b., Karolína – 29 b., Dagmar – 18 b.

Z výsledků je zřejmé, že respondentky vstupují do výzkumného projektu v rozmezí 2-4 kategorie. Přičemž u 2. kategorie se respondentkám výsledky pohybují v nejvyšší možné míře.

### 3. Zjištění stavu respondentek při 8. střetnutí

Abych mohla zjistit účinnost tanečně - pohybových setkání pro regulaci stresu v ženské skupině, výsledky tohoto dotazníků byly důležitým potvrzením samotných 8. setkávání, pohybových prožitků, rozhovorů a sdílení.

Ve výsledcích dotazníků je možné pozorovat rozdíl u 1. a 8. setkání, kde u všech respondentek se vyskytl nižší počet bodů téměř o celých 10 bodů.

Beáta – 20 b., Alice – 8 b., Zoe – 7 b., Nikol – 18 b., Tereza - 9 b., Petra - 17 b., Karolína - 19 b., Dagmar – 7 b.

Z výsledků je zřejmé, že respondentky vystupují z výzkumného projektu v rozmezí 1-2 kategorie.

Počet bodů	Hodnocení
0 - 8	I. Výborné jste zvládala/a stres, který se vyskytl ve vašem životě
9 - 20	II. Máte ještě dostatečné rezervy pro budoucí zvládání stresových situací
21- 30	III. Pozor, zvolněte! Tento měsíc byl náročný na zátěžové situace a ne vždy jste obstála/a. Vyčerpáváte rezervy.
31 -40	IV. V tomto měsíci jste byl/a opravdu stresován. Zamyslete se nad výše uvedenými otázkami a zkuste příští měsíc získat lepší hodnocení.



## Hodnocení

V této kapitole se dostávám k hypotézám, které jsem stanovila na začátku výzkumného projektu:

- Tanečně pohybová terapie u žen ve skupině analyzuje stresové faktory.
- Tanečně pohybová terapie u žen ve skupině ovlivňuje regulaci stresu.
- Tanečně pohybová terapie u žen ve skupině ovlivňuje vzájemné sociální interakce.
- Tanečně pohybová terapie u žen ve skupině zlepšuje sebereflexi.

Výše vypsání hypotézy byly v tomto výzkumném projektu potvrzeny. Osm setkání tanečně – pohybové terapie, které bylo vyplněno metodami TPT, relaxačními technikami, rozhovory, pozorováními a zároveň v úvodu a závěru změřeno standardizovanými dotazníky, bylo pro respondentky účinným nástrojem pro analýzu stresu.

V TPT si respondentky zodpověděly, jaké příznaky stresu se jim v životě vyskytují, jaké mají reakce na stres a jak stres zvládají. Tím je zřejmé potvrzení první hypotézy, že tanečně pohybová terapie u žen ve skupině analyzuje stresové faktory.

Vypsání metody a výsledky dotazníků po prvním a osmém setkání také potvrzují hypotézu druhou – tanečně pohybová terapie u žen ve skupině ovlivňuje regulaci stresu. Z reflexí v průběhu tanečně - pohybových terapií bylo jasné, že každá respondentka v průběhu setkávání prošla procesem, kde se blíže dostaly samy k sobě, uvolnily se a metody TPT využily pro regulaci stresu ve skupině i mimo skupinu pro svou vlastní potřebu nadhledu nad stresovými událostmi.

U třetí hypotézy, kterou taktéž potvrzují, bylo její naplnění zřejmé od druhého setkání a dále, kde respondentky společně interagovaly před a po zahájení skupiny, a také průběh skupiny v rámci vzájemné spolupráce byl po několikátém TPT setkání uvolněnější – bez původního ostychu, respondentky považovaly skupinu za přínosnou, kde získaly pocit důvěry, vzájemné podpory a možnost relaxace.

Potvrzení poslední hypotézy, tanečně – pohybová terapie u žen ve skupině zlepšuje sebereflexi, bylo s každým dalším TPT setkáním narůstající, ať už při úvodním sdílení, nebo při reflexích, kde se respondentky zlepšily v zpřítomnění se, celkově se zlepšilo jejich poznání těla a uvědomění si svých reakcí v chování.

## Závěr

V absolventské práci jsme se z první části teoretické práce dozvěděli, že „tanečně - pohybová terapie využívá taneční a pohybové umění jako terapeutický prostředek ke komplexní integraci osobnosti.“ Definice TPT jsem vypsalala nejen od České ale také Evropské a Americké asociace a navázala tak na cíle tanečně a vybrané metody TPT, které byly nezbytnou součástí pro účinné plnění výzkumného projektu v ženské skupině.

V části druhé teoretické práce jsem se věnovala definici a rozdělení stresu. Zjistili jsme, že se o stresu se tedy hovoří jako o situaci, která vede k pocitu, ale je nutné zmínit, že ne vždy musí být stres špatný, také vypjatá situace může vést k dobré náladě. Stres je nevyhnutelný, ale ne vždy škodlivý, záleží na jeho druhu, síle a trvání. V této části jsem popsala příčiny stresu (vnitřní a vnější), projevy stresu (emocionální, fyziologické a behaviorální), reakce na stres (psychické, kognitivní, fyziologické) a v neposlední řadě copingové strategie (styly a techniky zvládnání stresu).

V třetí a poslední části absolventské práce, v praktické části, jsem v průběhu osmi tanečně - pohybových setkání s osmi respondentkami (specifikováno v kapitole 5) naplňovala hlavní cíl výzkumného projektu: využití tanečně pohybové terapie v ženské skupině pro analýzu stresových faktorů, popis reakcí na stres a zpracování stresu. A dále jsem naplňovala vedlejší cíl výzkumného projektu: rozvoj sebereflexe. Podpora sociální dovednosti (vývoj sociální interakce - navázání kontaktu ve skupině, navázání důvěry). Pro splnění cílů jsem pracovala s hypotézami výzkumného projektu (blíže popsáno v kapitole 4.1 a 8) a s metodami a technikami TPT (blíže popsáno v kapitole 4.1, 4.2 a 6).

Na základě zpětné vazby respondentek, standardizovaných dotazníků, pozorování a metod TPT z této absolventské práce plyne, že tanečně - pohybová terapie je účinná pro využití regulace stresu v ženské skupině. Po dobu všech setkání bylo možné u respondentek pozorovat vývoj pozitivním směrem, byly si ve skupině vzájemnou inspirací, byly pracovité, rozvíjela se jejich soustředěnost a sebedůvěra v pohybu i v komunikaci. Podařili se naplnit všechny cíle TPT. Za úspěch také považují, že některé z aktivit TPT a relaxací respondentky zařadily do běžného života, protože je shledávají za účinným nástrojem pro uvolnění. V závěru je nezbytné podotknout, že při plánování skupiny je důležité mít vždy plán B, v důsledku proměnlivosti skupiny, protože skupina může dorazit v jiném počtu, než bylo původně zamýšleno, nebo bude skupina odlišně naladěná, než jsou připravované metody a techniky TPT a to je mimo jiné nezbytné pro léčivý a bezpečný proces práce.

Nechť je absolventská práce alespoň z části inspirací pro všechny, kteří pocíťují stavy stresu, nebo se učí vnímat své tělo a pracovat s ním ku prospěchu svého duševního zdraví.

Děkuji.

## Shrnutí

Absolventská práce se zaměřuje na přínos tanečně – pohybové terapie při využití regulace stresu v ženské skupině. Teoretická část obsahuje základní informace o tanečně – pohybové terapii, její definice, cíle, metody a práci se skupinou v TPT. Dále obsahuje vymezení a popis stresu, jeho rozdělení, příznaky stresu, reakce na stres a copingové strategie – zvládání stresu. V praktické části jsem představila výzkumný projekt, ve kterém je popsán cíl výzkumu, hypotézy, standardizované dotazníky, plán výzkumného projektu, výzkumný vzorek (respondentky) a popis jednotlivých setkání. Na závěr jsem se věnovala analýze a interpretaci výsledků, hodnocení – potvrzení hypotéz a samotnému závěru, který shrnuje celou práci jako celek.

## Summary

The graduate thesis focuses on the benefit of dance-movement therapy in the use of stress regulation in a female group. The theoretical part contains basic information about dance-movement therapy, its definitions, goals, methods and work with a group in TPT. It also contains the definition and description of stress, its distribution, symptoms of stress, reactions to stress and coping strategies - managing stress. In the practical part, I presented a research project in which the research objective, hypotheses, standardized questionnaires, research project plan, research sample (respondents) and description of individual meetings are described. At the end, I devoted myself to the analysis and interpretation of the results, evaluation - confirmation of the hypotheses and the conclusion itself, which summarizes the entire work as a whole.

## Odborná literatura a informační zdroje

- ATKINSON, Rita L., 2003. Psychologie. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-640-3.
- BAŠTECKÁ, Bohumila, 2009. Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-470-0.
- BENÍČKOVÁ, Marie, 2017. Muzikoterapie a edukace. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4238-0.
- BLAHUTOVÁ, Pavlína, Zdravotnická psychologie v intenzivní péči: studijní opora. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2014. ISBN 978-80-7464-518-1.
- BLAHUTKOVÁ, Marie, JONÁŠOVÁ Daniela a Milan OŠMERA, 2015. Duševní zdraví a pohyb. Brno: CERM. ISBN 978-80-7464-518-1.
- ČÍŽKOVÁ, Klára, 2005. Tanečně-pohybová terapie. Praha: Triton. ISBN 80-7254-547-7.
- DOSEDLOVÁ, Jaroslava, 2012. Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3711-9.
- FALEIDE, O. Asbjorn, LIAN B. Lilleba a Eyolf K. FALEIDE, 2010. Vliv psychiky na zdraví. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2864-3.
- HERMAN E., DOUBEK P. Deprese a stres. Vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy. 1. vyd. Praha: MAXDORF, 2008. ISBN 978-80-7345-157-8.
- HOŠEK, Václav, 1999. Psychologie odolnosti. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-889-1.
- CHODOROW, Joan, 2006. Taneční terapie a hlubinná psychologie: Imaginace v pohybu. Praha: Triton. ISBN 80-7254-554-X.
- JONES, Graham a Adrian MOORHOUSE, 2010. Jak získat psychickou odolnost (Strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon). Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3022-6.
- KRASKA-LÜDECKE, Kerstin, 2007. Nejlepší techniky proti stresu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1833-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. Jak zvládat stres. Praha: Grada. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. Psychologie zdraví. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2010. Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3149-0.
- MELGOSA, Julián, 1997. Zvládni svůj stres. Praha, Advent-Orion. ISBN 80-7172-240-5.

MORRISON, Val a Paul BENNETT, 2006. An Introduction to Health Psychology. Harlow: Pearson Education. ISBN 0130994081.

NAKONEČNÝ, Milan, 1995. Lexikon psychologie. Praha: Vodnář. ISBN 80852-5574-X.

NEWLOVE, Jean a John DALBY, 2016. Laban pro každého. Moravský Beroun: Akademie Aternativa. ISBN 978-80-906567-0-3.

PAULÍK, Karel, 2017. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2959-6.

PAYNE, Helen, 2011. Kreativní pohyb a tanec. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-887-6.

PLAMÍNEK, Jiří, 2013. Sebezpoznání, sebeřízení a stres. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4751-4.

PONĚŠICKÝ, Jan, 2002. Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky. Praha: Triton. ISBN 8072542168.

PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ, 2001. Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada. ISBN 80-247-0068-9.

PRAŠKO, Ján a kol., 2006. Panická porucha a jak ji zvládat. Praha: Galén. ISBN 80-7262-424-5.

PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ, 2016. Přehled poruch psychického vývoje. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5452-9.

SAWICKI, Silvester, WEDLICOVÁ Iva a Otakar FLEISCHMANN, 2008. Osobnost jedince a náročné životní situace. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. ISBN 978-80-7414-068-6.

SEAWARD, Brian Luke, 2011. Managing Stress: Principles and Strategies for Health and WellBeing. 7th edition. Burlington: Jones & Bartlett Learning. ISBN 0763702331.

SELYE, Hans, 1976. Stress in Health and Disease. Boston: Buitenworth. ISBN 9781483192215.

SCHREIBER, Vratislav, 1992. Lidský stres. Praha: Academia. ISBN 80-200-0458-0.

SNAITH, Philip, 1998. Meditation and psychotherapy. British Journal of Psychiatry, 173(3), 193–195. ISSN 0007-1250.

SVOBODOVÁ, Lenka, 2009. Risk of stress and its prevention. Praha: Occupational Safety Research Institute. ISBN 978-80-86973-67-8.

TAYLOR, Shelley, 1999. Health psychology. 4th edition. Boston: McGraw-Hill. ISBN 1259870472.

THORPE, L. Geoffrey a Sheryl L. OLSON, 1938. Behavior therapy: Concepts, procedures and applications. 2nd edition. Boston: Allyn and Bacon. ISBN 0205193382.



URBANOVSKÁ, Eva, 2010. Škola, stres a adolescenti. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2561-0.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2014. Současná psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0696-5.

#### **Internetové zdroje:**

HOLMANNOVÁ, D. Stres [online]. 2014 [cit. 2023-23-03]. Dostupné z: <http://www.symptomy.cz/nemoc/stres>

VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK, 2008. Stres, eustres a distres. Interní medicína pro praxi [online]. Dostupné z:

<http://www.solen.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

## Seznam příloh

**Příloha č.1**

**Příloha č.2**

**Příloha č.3**

## Příloha č.1

Prosím, označte kroužkováním (Ano – Ne), zda jste tyto události prožili v posledních **12 měsících** Vašeho života. Pokud na položku odpovíte ANO (zakroužkováním), odpovězte i na další dvě otázky (jak moc byla pro Vás tato událost náročná a jak dobře jste tuto situaci zvládl/a). Pokud na položku odpovíte NE (zakroužkováním), na další dvě otázky neodpovídejte.

U každé položky tedy označte, zda jste ji během posledních 12 měsíců zažili nebo nezažili, dále nakolik byla tato situace pro Vás **náročná** a nakolik jste ji dobře **zvládl/a**.

Událost	ANO	Jak moc byla	Jak dobře jste
	- N E	pro Vás tato událost <b><u>náročná?</u></b>	tuto situaci <b><u>zvládl/a?</u></b>
		1. v zásadě nenáročná 2. náročná 3. velmi náročná 4. extrémně, mimořádně náročná	1. v zásadě bez potíží 2. zvládl/a, ale bylo to obtížné 3. nezvládl/a jsem to
1. Smrt partnera (partnerky)	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
2. Rozvod nebo rozchod	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
3. Výrazné zhoršení partnerského vztahu	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
4. Pobyt ve vězení	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
5. Smrt blízkého člena rodiny	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
6. Úraz nebo nemoc	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
7. Svatba	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
8. Propuštění z práce, vyhození ze studia	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
9. Složitě usmiřování s partnerem (partnerkou)	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
10. Odchod do důchodu	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3

11. Zdravotní změny člena rodiny	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
12. Těhotenství (nebo mít těhotnou partnerku)	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
13. Sexuální problémy	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
14. Příchod nového člena rodiny	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
15. Nezbytnost se v práci nově přizpůsobit	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
16. Výrazná změna ve finančním příjmu	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
17. Smrt blízkého přítele	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
18. Přejít na nový způsob práce	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
19. Přibývání hádek v partnerství	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
20. Půjčka velkého obnosu peněz (např. hypotéka)	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
21. Neschopnost splácet půjčku	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
22. Změny odpovědnosti v práci	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
23. Syn nebo dcera opouští domov	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
24. Potíže s příbuzenstvem z partnerovy strany	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
25. Mimořádný osobní úspěch	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
26. Partner/ka začíná nebo končí s prací	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
27. Započetí studia nebo ukončení školy	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
28. Změny ve způsobu života	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
<b>Událost</b>	<b>ANO - NE</b>	<b>Jak moc byla pro Vás tato událost náročná?</b>	<b>Jak dobře jste tuto situaci zvládl/a?</b>
		<b>1. v zásadě nenáročná</b> <b>2. náročná</b> <b>3. velmi náročná</b> <b>4. extrémně, mimořádně náročná</b>	<b>1. v zásadě bez potíží</b> <b>2. zvládl/a, ale bylo to obtížné</b> <b>3. nezvládl/a jsem to</b>
29. Změna návyků	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
30. Potíže s nadřizovaným	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3
31. Změny v počtu pracovních hodin nebo	ANO - NE	1 2 3 4	1 2 3

v pracovních podmínkách					
32. Změna bydliště	ANO - NE	1	2	3	4
33. Změna školy nebo pracoviště	ANO - NE	1	2	3	4
34. Změna ve způsobu trávení volného času	ANO - NE	1	2	3	4
35. Změny v náboženských či duchovních aktivitách	ANO - NE	1	2	3	4
36. Změny ve společenských aktivitách	ANO - NE	1	2	3	4
37. Mírné zadlužení	ANO - NE	1	2	3	4
38. Změny ve spánkových návycích	ANO - NE	1	2	3	4
39. Změny v počtu rodinných příslušníků	ANO - NE	1	2	3	4
40. Změny ve stravování	ANO - NE	1	2	3	4
41. Náročné prázdniny nebo dovolená	ANO - NE	1	2	3	4
42. Náročné prožití svátků (např. Vánoce)	ANO - NE	1	2	3	4
43. Drobná porušení zákona	ANO - NE	1	2	3	4

## Příloha č.2

### PSS: Pociťujete Stavý Stresu?

Následující otázky zjišťují vaše pocity a myšlenky během posledního měsíce. Označte zakroužkováním, jak často se cítíte uvedeným způsobem.

1. Jak často jste byl/a rozrušen/a, protože se stalo něco neočekávaně?

0 = nikdy 1 = téměř nikdy 2 = někdy 3 = často 4 = téměř stále

2. Jak často jste cítil/a, že jste neschopen/a ovládat důležité události ve vašem životě?

0 = nikdy 1 = téměř nikdy 2 = někdy 3 = často 4 = téměř stále

3. Jak často jste se cítil/a nervozní a “stresovaný/á?”

0 = nikdy 1 = téměř nikdy 2 = někdy 3 = často 4 = téměř stále

4. Jak často jste cítil/a nedůvěru ve své schopnosti vyřešit osobní problémy?

0 = nikdy 1 = téměř nikdy 2 = někdy 3 = často 4 = téměř stále

5. Jak často jste cítil/a, že se věci neubírají směrem, který chcete?

0 = nikdy 1 = téměř nikdy 2 = někdy 3 = často 4 = téměř stále

6. Jak často jste shledal/a, že nemůžete zvládnout všechny úkoly, které jste měl/a udělat?

0 = nikdy 1 = téměř nikdy 2 = někdy 3 = často 4 = téměř stále

7. Jak často jste nebyl/a schopen/a zvládnout podráždění z problémů ve vašem životě?

0 = nikdy 1 = téměř nikdy 2 = někdy 3 = často 4 = téměř stále

8. Jak často jste se cítil/a, že nejste “nad věci”, naopak jste událostmi vlečen/a?

0 = nikdy 1 = téměř nikdy 2 = někdy 3 = často 4 = téměř stále

9. Jak často jste byl/a rozezlen/a, protože věci se vymkly vaší kontrole?

0 = nikdy 1 = téměř nikdy 2 = někdy 3 = často 4 = téměř stále

10. Jak často jste cítil/a, že vám problémy natolik “přerostly přes hlavu”, že nejste schopen/a je překonat?

0 = nikdy 1 = téměř nikdy 2 = někdy 3 = často 4 = téměř stále

Naformátováno: zarovnání na střed

### Příloha č.3

#### Informovaný souhlas se zveřejněním informací ve výzkumném projektu

Vážený pane, vážená paní,  
Tímto dokumentem Vás žádám o písemný souhlas se zveřejněním mé závěrečné práce a videonahrávky z ukázky skupiny tanečně pohybové terapie pro Akademií Alternativa s.r.o. - získané informace ve skupině budou publikovány anonymně a budou využity pouze ke studijním účelům.

Souhlasím / Nesouhlasím

\*Nehodící škrtněte

Jméno a příjmení účastníka:.....

Podpis účastníka:.....

V Praze dne:.....

Řešitel projektu: Bc. Veronika Brandová

Naformátováno: zarovnání na střed