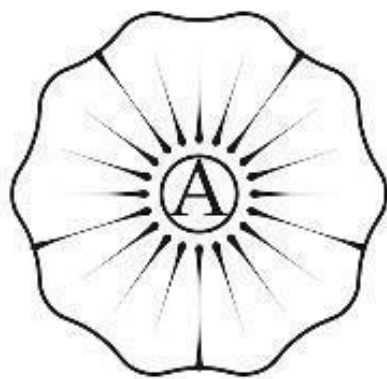




AKADEMIE ALTERNATIVA s. r. o.

Študijný odbor: Tanečno-pohybová terapia

ABSOLVENTSKÁ PRÁCA

**Tanečno-pohybová terapia a psychomotorické hry ako pomoc
na odbúranie stresu a zlepšenie duševnej hygieny u študentov VŠ**

Autor práce: Mgr. Lujza Haláková

Vedúca práce: Mgr. Annamária Buzgó Menyhart, DT

Bratislava 2025

ČESTNÉ VYHLÁSENIE

Čestne vyhlasujem, že som celú absolventskú prácu vypracovala samostatne, s použitím uvedenej literatúry. Súhlasím, aby bola práca sprístupnená na študijné a propagačné účely.

V Bratislave _____

Mgr. Lujza Haláková

POĎAKOVANIE

Úprimne ďakujem vedúcej mojej práce Mgr. Annamárii Buzgó Menyhart, DT za cenné rady, trpezlivosť a pomoc pri písaní práce. Taktiež chcem poďakovať Fakulte chemickej a potravinárskej technológie Slovenskej technickej univerzity v Bratislave za možnosť vykonávania praktickej časti a študentkám, ktoré sa podieľali na mojom výskume. Ďakujem aj Akademii Alternativa s.r.o za štúdium, sebakúsenosť a nové poznatky.

ABSTRAKT

HALÁKOVÁ, Lujza: *Tanečno-pohybová terapia a psychomotorické hry ako pomoc na odbúranie stresu a zlepšenie duševnej hygieny u študentov VŠ*. [Absolventská práca]. Akademe Alternativa, Olomouc. Tanečno-pohybová terapia. Vedúca práce Mgr. Annamária Buzgó Menyhart, DT. Olomouc: Akademe Alternativa. 2025. 97 strán.

Tanečno-pohybová terapia a psychomotorické hry predstavujú môžu predstavovať nástroj v boji proti stresu a zlepšení duševnej hygieny vysokoškolských študentov. Táto práca sa zameriava na skúmanie vplyvu tanečno-pohybových aktivít na redukciu stresu a zlepšenie duševného zdravia študentov. V rámci kvantitatívneho výskumu boli použité štandardizované dotazníky, ktoré hodnotia úroveň stresu a subjektívne pocity pohody. Dotazníky boli vyplnené pred a po absolvovaní tanečno-pohybových terapií. Výsledky ukazujú, že pravidelná účasť na tanečno-pohybových aktivitách môže viesť k zníženiu stresu a zlepšeniu celkového duševného zdravia študentov. Na základe zistení je možné odporučiť implementáciu tanečno-pohybových terapií ako efektívny nástroj pre redukciu stresu pre vysokoškolských študentov chemického zamerania.

Kľúčové slová: tanečno-pohybová terapia, stres, duševná hygiena, psychomotorické hry, vysokoškolskí študenti

ABSTRACT

HALÁKOVÁ, Lujza: *Dance-Movement Therapy and Psychomotor Games as a Tool for Reducing Stress and Improving Mental Hygiene Among University Students*. [Thesis]. Akademie Alternativa, Olomouc. Dance-Movement Therapy. Thesis Supervisor: Mgr. Annamária Buzgó Menyhart, DT. Olomouc: Akademie Alternativa. 2025. 97 pages.

Dance-movement therapy and psychomotor games can serve as a tool in the fight against stress and in improving the mental hygiene of university students. This thesis focuses on examining the impact of dance-movement activities on stress reduction and the improvement of students' mental health. A quantitative research method was used, involving standardized questionnaires that assessed levels of stress and subjective feelings of well-being. The questionnaires were completed before and after participation in dance-movement therapy sessions. The results show that regular participation in dance-movement activities can lead to reduced stress and improved overall mental health among students. Based on the findings, the implementation of dance-movement therapy can be recommended as an effective tool for stress reduction among university students, particularly those in chemistry-related fields.

Keywords: dance-movement therapy, stress, mental hygiene, psychomotor games, university students

OBSAH

ÚVOD	8
<i>TEORETICKÁ ČASŤ</i>.....	9
1 TANEČNO-POHYBOVÁ TERAPIA	10
1.1 DEFINÍCIA TPT (OD POHYBU K TANCU A TERAPII).....	11
1.2 CIELE TPT A JEJ VÝZNAM.....	13
1.3 VYBRANÉ METÓDY TPT.....	15
1.3.1 PSYCHOMOTORIKA.....	15
1.3.2 LABAN A JEHO ANALÝZA POHYBU.....	18
2 STRES	20
2.1 DEFINÍCIA STRESU	20
2.1.1 ŽIVOTNÉ FAKTORY, STRESORY A SALUTORY	22
2.1.2 NÁSLEDKY STRESU.....	23
2.2 VYSOKOŠKOLSKÍ ŠTUDENTI A VPLYV STRESU NA ICH DUŠEVNÉ ZDRAVIE.....	24
2.3 VPLYV DUŠEVNEJ HYGIENY NA ZVLÁDANIE STRESU	27
2.3.1 DUŠEVNÁ HYGIENA AKO SÚČASŤ SUBJEKTÍVNEJ POHODY	28
2.3.2 ZVLÁDANIE STRESU	29
2.4 ZVLÁDANIE STRESU POMOCOU TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPIE.....	31
<i>PRAKTICKÁ ČASŤ</i>	33
3 VÝSKUMNÝ PROJEKT	34
3.1 METODOLÓGIA VÝSKUMU	35
3.1.1 PREDMET A CIEĽ PRÁCE.....	35

3.1.2	HYPOTÉZY A VÝSKUMNÉ OTÁZKY	36
3.3	VÝSKUMNÝ SÚBOR.....	36
3.2	METÓDY VÝSKUMU	41
3.3	POUŽITÉ DOTAZNÍKY A ŠKÁLY.....	48
3.4	HARMONOGRAM VÝSKUMU	50
3.4.1	OBSAHOVÝ HARMONOGRAM VÝSKUMU	51
3.4.2	POPIS JEDNOTLIVÝCH STRETNUTÍ	52
3.5	VÝSLEDKY VÝSKUMU	81
	ZÁVER	86
	ZHRNUTIE.....	87
	SUMMARY	88
	ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	89
	ZOZNAM TABULIEK.....	96
	ZOZNAM OBRÁZKOV.....	96
	ZOZNAM PRÍLOH	97

ÚVOD

Stres je prirodzenou reakciu organizmu na náročné alebo zaťažujúce situácie. V primeranej miere môže byť motivujúcim faktorom, avšak jeho dlhodobé alebo nadmerné pôsobenie môže negatívne ovplyvniť psychickú pohodu človeka. Vysokoškolskí študenti sú počas štúdia často vystavení rôznym stresovým podnetom, od akademického tlaku, skúškového obdobia, až po obavy z budúcnosti či hľadanie vlastného smerovania. Tieto faktory môžu výrazne ovplyvniť ich duševné zdravie, pohodu a kvalitu života.

Zámerom našej absolventskej práce je využitie tanečno-pohybovej terapie v praxi pre vysokoškolských študentov. Tento terapeutický smer využíva pohyb ako prostriedok neverbálneho vyjadrenia, uvoľnenia emócií a posilnenia kontaktu so sebou samým. V kombinácii so psychomotorickými hrami môže ponúkať možnosti pre rozvoj duševnej hygieny a znižovanie napätia v tele aj v mysli.

Cieľom našej práce je preskúmať potenciál tanečno-pohybovej terapie a psychomotorických hier ako nástroja na redukciiu stresu u vysokoškolských študentov. V teoretickej časti našej práce vysvetlíme, aký význam má tanečno-pohybová terapia a akými metódami sa zaoberá. Budeme sa sústreďovať na pojem stres, jeho príčiny, následky a aký vplyv môže mať duševná hygiena na zvládanie stresu, alebo ako nám práve tanečno-pohybová terapia môže v tomto prípade pomôcť. V praktickej časti sa zameriame na výskumný projekt realizovaný medzi študentmi technického zamerania. Opíšeme, ako vyzerali naše tanečno-pohybové stretnutia, aké metódy a dotazníky sme využili. V závere zhodnotíme vplyv pravidelnej účasti tanečno-pohybových terapií na subjektívne prežívanie študentov VŠ a ich stresovú záťaž.

TEORETICKÁ ČASŤ

1 TANEČNO-POHYBOVÁ TERAPIA

Tanečno-pohybová terapia (ďalej TPT) je typ podpornej terapie, ktorá je vykonávaná cez tanec a pohyb. Podľa T. Beníčka využíva tanečno-pohybová terapia „*tanečné a pohybové umenie ako terapeutický prostriedok ku komplexnej integrácii osobnosti*“¹ (in Beníčková, 2017, s. 36). Tento typ terapie je súčasťou väčšieho celku umeleckých terapií. Pod pojmom umelecké terapie rozumieme druhy terapií, ktoré pri svojej práci využívajú umelecké prostriedky. V tejto oblasti sa umelecké prostriedky používajú kreatívne na neverbálnu alebo symbolickú komunikáciu, prípadne na oba druhy komunikácií.

Ako tvrdia V. Karkou a P. Sanderson (2006) umelecké terapie sa vykonávajú v podpornom prostredí, kde je presne vymedzený vzťah medzi klientom a terapeutom. Ich cieľom je dosiahnuť terapeutické výsledky zamerané na osobný a sociálny rozvoj jednotlivca (in Akadémie Alternativa). Podľa T. Beníčka (2017) majú všetky umelecké terapie spoločný účel, a to zosúladenie myslenia, cítenia, vôle a spôsobu komunikácie (verbálne alebo neverbálne) do jedného vyváženého celku. Medzi umelecké terapie zaradujeme samostatné odbory, pod ktoré patrí nielen tanečno-pohybová terapia, ale aj arteterapia, muzikoterapia a dramaterapia. Tieto odbory sa líšia umeleckým prostriedkom, ktorý využívajú. V arteterapii je to výtvarné umenie, v muzikoterapii je to práca s hudbou, v dramaterapii ide o divadlo a hranie rôznych rolí a tanečno-pohybová terapia je zameraná na pohyb a prácu s telom. I napriek tomu, že tieto odbory používajú pri terapii rôzne kreatívne prostriedky, sú navzájom prepojené a dopĺňajú sa. V dnešnej dobe sa umelecké terapie stále rozvíjajú. Vytvárajú sa rôzne nové techniky, metódy, postupy a prelínajú sa i s rôznymi inými odbormi. T. Beníček tvrdí, že to, ako sú dnes vnímané umelecké terapie obsahuje aj znalosti z iných oblastí, pod ktoré spadá napríklad metodológia zo špeciálnej pedagogiky, sociálne aspekty výchovy zo sociálnej pedagogiky, psychológia osobnosti, vývinová psychológia, patopsychológia, psychomotorika, biomechanika, taktiež využívajú poznatky z výtvarných projektívnych metód, ktoré sú prebraté zo psychodiagnostiky, z relaxačných techník zo psychohygieny, a sú prepojené aj s etikou a axiológiu z filozofie, s technikami focusingu, atď. (in Beníčková, 2017, s. 32 – 33).

¹ Autorský preklad z českého jazyka.

Umelecké terapie sa môžu vykonávať v dvoch formách: individuálne a skupinovo . V našej praktickej časti sa budeme venovať skupinovej forme tanečno-terapeutickej práce s klientmi. Skupinová tanečno-pohybová terapia sa začína v kruhu (Čížková, 2005, s. 62 – 65). Kruh predstavuje najpevnejšiu sociálnu jednotku, ktorá symbolizuje rovnosť, spoločenstvo a prijatie všetkých členov. V uzavretom kruhu sme všetci na rovnakej úrovni, nikto nevyčnieva, každý vidí na každého, prebieha v ňom vzájomná komunikácia a prúdenie spoločnej energie (Szabová, 2017, s. 16). N. Novotná nazýva tento typ kruhu komunikačným kruhom. Podľa nej je cieľom komunikačného kruhu poskytnúť klientom pocit spoľahlivosti, stability a tvorbu pozitívneho vzťahu medzi klientom a terapeutom (2009, s. 13). Je dôležité dodať, že vyjadrenie každého klienta je dobrovoľné. Má právo odmietnuť, ak by mu niečo malo spôsobiť ohrozenie či nepohodlie. To sa týka aj dotyku. Ak klientovi nie je príjemný dotyk, má právo ho odmietnuť. V rámci tanečno-pohybovej terapie dotyk nie je medzi klientmi, alebo klientom a terapeutom, vyhľadávaný ale ani sa nevylučuje (Čížková, 2005, s. 64).

V skupinovej práci je dôležitých viacero faktorov ako napríklad súdržnosť, skúsenosť byť súčasťou niečoho väčšieho, vzájomná dôvera, nápravný emocionálny zážitok², posilnenie, vzájomná podpora, skúmanie sociálnych rolí a prežívanie danej činnosti a tvorba (Koch, 2019, s. 2) .

1.1 DEFINÍCIA TPT (OD POHYBU K TANCU A TERAPII)

„Tanec je živý jazyk, ktorým hovoria, a o ktorom hovoria ľudia. Je to umelecký prejav, ktorý sa vznáša nad každodennou realitou používajúc obrazy a metafory, ktoré odrážajú to, čo nás posúva a vyzýva k vzájomnej komunikácii“ (Marie Wigmann 1886 – 1973, in Fritsch, 2025, s. 209.).

² Nápravný emocionálny zážitok (z angličtiny *corrective emotional experience*) je podľa Psychologického slovníka APA zážitok, alebo skúsenosť, prostredníctvom ktorej človek pochopí udalosť alebo vzťah iným alebo neočakávaným spôsobom. To vedie k emocionálnemu vyrovnaniu sa s danou situáciou (American Psychological Association, 2025). Tento termín sa využíva v psychoterapii. Ide o terapeutickú situáciu, v ktorej klient prežíva emocionálne zážitky, ktoré pomáhajú napraviť alebo zmierniť negatívne alebo traumatické predchádzajúce skúsenosti (Frances, 2022, in Psychotherapy.net).

Tanec je vyjadrením seba samého, svojich pocitov, postojov, nálad. Tanec je pohyb. Je to pohyb individuálny, ktorý môže každý človek vnímať a vykonávať rôzne. Podľa R. Labana je tanec „základom celej existencie, pohyb je základom prirodzeného poriadku, zmeny a evolúcie“ (in MAUT). Laban taktiež tvrdí, že tanec je pohyb obohatený o emócie (in Newloveová, Dalby, 2004, s. 194). Je súčasťou nielen všetkých našich každodenných aktivít, ale taktiež sa využíva i v každom type umeleckej terapie. Podľa M. Szabovej pohyb patrí medzi najdôležitejšie podmienky existencie. Pohyb je elementárna potreba človeka a základná charakteristická črta života každého organizmu. Pomocou pohybu rastieme, vyvíjame sa, dozrievame a formujeme naše telo i dušu (2017, s. 15). Práve pohybom sme schopní uvedomiť si realitu (Feldenkrais, 1967, s. 50, in MAUT). Ak obyčajný pohyb rozšírime o emócie, môžeme ho začať nazývať tancom. „Sme takí, ako sa pohybujeme“ (Payne, 2011, s. 39).

Každý človek má nejaké zaužívané pohybové vzorce, s čím súhlasí aj H. Payne, ktorá tvrdí, že telo nás nikdy neklame a svojim telom žijeme. Len človek si myslí, že je majiteľom svojho tela a že môže o svojom tele klamať. V porovnaní s našou myslou môžeme telo oveľa viac ohýbať, či reorganizovať. Ak zmeníme myseľ a fungovanie svojho tela, tak dokážeme prispôbiť pohybové a postoje správanie svojho „ja“ (2011, s. 36).

Prepojením mysle, tela, pohybu a tanca sa zaoberá tanečno-pohybová terapia, ktorá je založená na skúsenosti. Táto skúsenosť je prežitá cez pohyb, ktorého vykonávajúcim prostriedkom je telo. Tanečno-pohybová terapia pôsobí na motorické funkcie tým, že človek musí napínať svoje svaly, vykonávať kroky a udržiavať rovnováhu. Okrem toho ovplyvňuje aj kognitívne funkcie. Pokiaľ ide o cvičenie, ktorého súčasťou je tvorba choreografia, človek si daný pohyb plánuje v súlade s hudbou, musí si zapamätať opakujúce sa pohyby a udržiavať rovnováhu tela. Týmto spôsobom je možné vyjadrovať svoje pocity, zvyšovať motiváciu a zažívať radosť prostredníctvom vykonávaných pohybov (Eldiana Putri, Ananta, 2022, s. 137 – 138).

Tanečno-pohybová terapia sa objavila v USA v 40. rokoch 20. storočia. Dôležitou priekopníčkou bola Marian Chace, ktorá založila Asociáciu amerických tanečných terapií (American Dance Therapy Association – ADTA, 1966). V USA vznikol prúd TPT pod heslom „oslobodenie tela“ alebo „slobodné vyjadrovanie“. Postupne sa v Európe vytvárali ďalšie asociácie:

- Asociácia tanečno-pohybovej terapie (Association for Dance Movement Therapy – ADMT, Londýn, 1982), vytvorená H. Payne a združením terapeutov

- Európska asociácia tanečnej terapie (AEDT, 1993), spojením asociácií Francúzska, Talianska, Grécka a Belgicka.
- Európska asociácia tanečnej a pohybovej terapie (European Association Dance Movement Therapy – EADMT, Mníchov, 2010)
- Česká asociace taneční a pohybové terapie TANTER (Česká republika, 2002), (Dosedlová, 2012, s. 77 – 79)
- Mezinárodní asociace uměleckých terapií (MAUT, Česká republika, 2009)

Asociácia MAUT úzko spolupracuje so vzdelávacou akreditovanou inštitúciou Akademie Alternativa v Olomouci (vznik 2007), ktorá poskytuje štúdium vzdelávacích odborov všetkých druhov umeleckých terapií. Aktuálne sa spolu s asociáciou MAUT podieľajú na diskusii o uznaní umeleckoterapeutických profesií v Českej republike. Diskusia zahŕňa budúcu formu profesijných štandardov a legislatívnych predpisov (in MAUT).

MAUT definuje tanečno-pohybovú terapiu na základe niekoľkých zdrojov, medzi ktoré patrí už vyššie spomínaná charakteristika TPT od T. Beníčka (in Beníčková, 2017), definícia EADMT a ADTA. Podľa EADMT môžeme povedať, že pri TPT ide o *„terapeutické využitie pohybu za účelom rozšírenia emočnej, kognitívnej, fyzickej, spirituálnej a sociálnej integrácie jednotlivca.“* ADTA charakterizuje TPT ako *„terapeutické využitie pohybu k dosiahnutiu emočnej a fyzickej integrácie jedinca“* (Dosedlová, 2012, in MAUT).

1.2 CIELE TPT A JEJ VÝZNAM

Cieľom tanečno-pohybovej terapie je podporiť celkový fyzický, emocionálny a kognitívny rozvoj jednotlivca prostredníctvom tanca a pohybu. TPT umožňuje hlbšie pochopenie nielen samého seba ale aj vzťahov, ktoré si jednotlivec vytvára. Pomáha mu lepšie porozumieť a prijať seba samého, a tým mu dať možnosť slobodne sa rozhodovať a autenticky sa prejavovať. (Čížková, 2005, s. 35). Pri TPT je dôležité aj prepojenie emočnej a fyzickej stránky. Jednotlivec sa snaží rozpoznať svoje emócie a taktiež ich vyjadrovať pohybom.

Tanečno-pohybová terapia kladie dôraz na tzv. sebaoprežívanie. Ide o to, ako jednotliviec vníma a počúva svoje telo, ako ho mení, ako sa hýbe, či si uvedomuje jeho hranice a celkový vzťah k priestoru, či zvláda napätie, úzkosti, stres a či prijíma svoje telo také, aké je zvnútra i zvonka. Ako tvrdí T. Beníček tanečno-pohybová terapia poskytuje človeku cítiť cez svoje telo porozumenie, možnosť prejavu svojho „ja“ a následné prijatie toho, akým je. Svoje telo dokáže vnímať vedomejšie a vie sa viac vcítiť aj do druhých (in Beníčková, 2017, s. 36).

Pri vykonávaní tanečno-pohybovej terapie pôsobia na človeka tzv. rôzne mechanizmy, ktoré S. Koch (2017) rozdelila do 5 skupín: hedonizmus, estetická skúsenosť, neverbálna komunikácia, tzv. enaktívny prechodný priestor a tvorba. Hedonizmus zahŕňa prežívanie radosti, hry a neorientovanie sa na konkrétny cieľ. Estetická skúsenosť je o prežívaní krásy, súlade tela a mysle, o spojení s partnerom a autentickom výraze. Pri neverbálnej komunikácii je dôležitý emocionálny prejav, jeho regulácia a sociálna interakcia s ostatnými. Tzv. enaktívny prechodný priestor sa týka prežívania danej aktivity a sebaúčinnosti. V rámci TPT stretnutia sa vytvára priestor, v ktorom jednotliviec môže prežívať zmeny prostredníctvom zapojenia sa do spoločnej alebo individuálnej aktivity. Dôraz sa kladie na osobný zážitok z danej činnosti. Tento priestor podporuje proces skúšania, experimentovania, inscenovania a transformácie, ktorý môže viesť k osobnej zmene alebo k rastu. Posledným pôsobiacim mechanizmom je tvorba, keďže jednotliviec je v rámci TPT aj aktívne zapojený do procesu, kde sa využíva jeho produktivita a kreativita (in Koch, 2019, s. 2).

Okrem vyššie spomenutých mechanizmov, je samozrejme dôležité zamerať sa aj na samotný pohyb (v rámci toho aj na pocit vzrušenia a hormonálne, či fyziologické zmeny), tanec a celkovú zmenu v tvare alebo kvalite pohybu, ktorá môže nastať neskôr (Koch a kol. 2019, s. 2 – 3).

TPT sa môže využívať napríklad pri klientoch, ktorí majú problém s verbálnym vyjadrovaním, s vyjadrovaním alebo prežívaním svojich pocitov, s nekoordinovanými až hyperaktívnymi pohybmi. Je vhodná aj pre klientov, ktorí nemajú realistický obraz o svojom tele, pociťujú v ňom napätie a celková komunikácia je pre nich veľmi náročná (Čížková, 2005, s. 37).

1.3 VYBRANÉ METÓDY TPT

V tanečno-pohybovej terapii môžeme využiť rôzne metódy. Podľa Slovníku cudzích slov (akademického) je metóda spôsob, akým vykonávame danú činnosť na dosiahnutie určitého cieľa (2005). Metódy tanečno-pohybovej terapie poskytujú jednotlivcovi lepšie poznanie svojho tela, pohybového štýlu a to, akú to môže mať súvislosť s jeho momentálnym emočným stavom (Čížková, 2005, s. 34).

J. Dosedlová spomína vo svojej knihe vybrané metódy a techniky TPT, akými sú: bazálny tanec od Marian Chace, autentický pohyb vytvorený Mary Starks Whitehouse, body-ego technika od Trudi Schoop, symbolická tanečná terapia Laury Sheleen a tanečná terapia s využitím Labanovej analýzy pohybu, v rámci ktorej môžeme spomenúť aj metódu Bartenieff Fundamentals vytvorenú študentkou R. Labana I. Bartenieff. Pri TPT sa využíva aj psychomotorika alebo prístupy Isadory Duncan (2012, s. 85 - 92).

Ako tvrdí I. Bräuninger (2014), s TPT je spojených mnoho techník, ktoré sú prevzaté z terapeutickkej praxe. Medzi ne patrí napríklad zrkadlenie, analýza pohybu, neverbálne metafory, imaginatívne techniky, meditatívne techniky, introspekcia a zameranie sa na konkrétne aspekty (in Koch, 2019, s. 2).

V našej práci sme sa rozhodli využiť dve metódy TPT, ktorými sú psychomotorika, s tým spojené psychomotorické hry a Labanova analýza pohybu. Pri Labanovej analýze pohybu sa zameriame na tvary a úsilia. Prepojením týchto dvoch metód budeme tvoriť praktické cvičenia v rámci našich terapeutických stretnutí, ktoré podrobnejšie popíšeme v praktickej časti našej práce.

1.3.1 PSYCHOMOTORIKA

Psychomotorika je teda jednou z metód tanečno-pohybovej terapie. Už z názvu slova nám vyplýva, že ide o prepojenie psychickej stránky s motorikou. Motorika zahŕňa pohybové prejavy, schopnosti a celkovú hybnosť, dynamiku a stavbu tela. Cez psychomotoriku sa učíme

poznávať vlastné telo. Telo ako nástroj pohybu nám umožňuje uvedomovať si, ako vnímame samých seba (naše vlastné „ja“), čo si na sebe uvedomujeme a ako sa vidíme. Podporuje akceptáciu samých seba. S tým sú spojené aj neverbálne prejavy nášho tela, ktoré sú dôležité pri pozorovaní. Tento proces zahŕňa nielen naše osobné prežívanie, ale aj hlbšie porozumenie sveta okolo nás, ľudom v našom okolí a našej integrácii do spoločnosti (Novotná a kol., 2009, s. 7 – 9).

Vznik psychomotoriky siaha do Francúzska 20. rokov, kde vznikla v spojení s liečebnou telesnou výchovou, podporovaná lekármi, terapeutmi, psychológmi a sociológmi. Bola ovplyvnená nielen telocvikom ale aj rytmickou gymnastikou, viacerými tanečnými smermi či pantomímou. Psychomotorika sa v 60. rokoch postupne dostala do Nemecka, kde ju rozvíjal J. Kiphard, ktorý sa venoval tzv. „*liečbe psychomotorickými cvičeniami*“. V rámci Európy sa psychomotorika postupne rozvetvila na dva smery – výchovný (Portugalsko, Španielsko, Dánsko, atď.) a terapeutický (Taliansko, Belgicko, Holandsko, atď.) (Novotná a kol., 2009, s. 6).

M. Szabová, ako jedna z hlavných predstaviteľov psychomotoriky na Slovensku, tvrdí, že psychomotorická terapia sa u nás vyvíjala v spojení s liečebnou pedagogikou v 70. rokoch. V Českej republike bola zavedená v 90. rokoch a vyvíjala sa pod vplyvom Nemecka (2017, s. 32 – 33).

Psychomotorika je predovšetkým o zážitku z pohybu. M. Blahutková (1995) definuje tento pojem ako pohybovú aktivitu, ktorá kladie dôraz na tento pohybový zážitok a ktorá sa zameriava na poznávanie vlastného tela. Podľa I. Jirásk (2001) tento zážitok vedie k intenzívnejšiemu a dôkladnejšiemu kontaktu so sebou samým, so svojim životom a umožňuje hlbšie vnímanie našich telesných pocitov a stavov (in Pacholík, Blahutková, 2008, s. 1 – 2). M. Szabová tvrdí, že v tomto prípade ide o pohyb, ktorý pramení z myšlienok, emócií, predstav a prežitých skúseností. Nezameriava sa preto na reflexy a ani na automatické alebo bezúčelové pohyby (2017, s. 21).

Psychomotorika podporuje rozvoj našich fyzických, psychických aj sociálnych aspektov, čím prispieva k celkovej harmónii osobnosti. Môžeme ju považovať za tzv. aktívny oddych, ktorý má pozitívny vplyv na našu rovnováhu. M. Blahutková a kol. zdôrazňuje význam bio-psycho-socio-spirituálnej pohody osobnosti, čo poukazuje na komplexnosť jej prínosu (2015, s. 38 – 39).

M. Szabová charakterizuje psychomotoriku ako „*pohyb v terapii – terapia v pohybe*“. Nazýva ju aj „*psychomotorickou terapiou*“ a tvrdí, že ide o druh liečebno-pedagogickej disciplíny. Podľa E. J. Kipharda (1994) má psychomotorika viaceré časti, ktoré sú vzájomne

prepojené – neuromotorika, senzomotorika (zmyslové vnemy), užšie poňatá psychomotorika (vnútorné prežívanie) a sociomotorika (sociálna stránka). Pri neuromotorike ide o uvedenie si možností, ktoré má človek pri pohybe, a s tým spojená telesná koordinácia, rovnováha a orientácia v priestore (Szabová, 2017, s. 9 – 23).

V rámci psychomotoriky sa používajú rôzne techniky. Napríklad hry, náradie, náčinie, kontaktné prvky či relaxačné cvičenia, ako aj pohybová muzikoterapia. Dominantnou metódou je hra. Hra je vnímaná ako autentická, spontánna činnosť, ktorá je prirodzeným vyjadrením radosti a kreativity. Taktiež môže byť účinným nástrojom na uvoľnenie nahromadeného napätia, stresu alebo úzkosti (Blahutková a kol., 2015, s. 38 – 39).

Pri psychomotorických hrách nie je podstatné víťazstvo ani výkon, ale ide skôr o radosť, učenie a rozvíjanie tvorivosti. Stanovenie presných pravidiel je však dôležité. M. Szabová rozdeľuje psychomotorické hry na 3 typy – štruktúrované, pološtruktúrované a voľné. Štruktúrované hry majú konkrétne stanovené pravidlá a pri pološtruktúrovaných sa môžu pravidlá prispôbovať. Voľné hry sú tvorivé aktivity, pri ktorých sú vítané nové témy, tvorivosť a fantázia. Tento typ hier je pre terapeuta najťažší, keďže sa musí zamerať na viacero aspektov v skupinovej terapii (medziľudské vzťahy, schopnosť dohody a komunikácie, atď.) (2017, s. 92 – 93).

Hry sú adekvátne pre všetky vekové kategórie. Pre vývin jedinca je hra dôležitým prvkom, keďže mu pomáha vytvárať štruktúru a systém psychického procesu a vplýva na jeho kognitívny rozvoj. Podľa slov J. Château (1950) pýtať sa prečo sa dieťa hrá, je ako keby sme sa pýtali, prečo je dieťaťom (in Boivin, 2004, s. 3 – 16).

M. Blahutková (2003) vymedzila niekoľko nasledovných zásad, ktoré sú dôležité pre hru v psychomotorike:

- vhodné zvolenie hry a jej premyslenie, téma musí byť spojená s predošlou témou
- využitie pomôcok, oznámené vopred
- príprava pomôcok vopred
- dôkladné vysvetlenie pravidiel hry (zúčastnení sa pýtajú, ak niečomu nerozumejú)
- záverečné vyhodnotenie hry (pozitíva, negatíva, zdieľanie pocitov zúčastnených)
- možnosť hudobného pozadia (vhodnosť rytmu)
- striedanie úloh všetkých zúčastnených, ak sa hrajú v skupine (in Novotná a kol., 2009, s. 9 – 10)

1.3.2 LABAN A JEHO ANALÝZA POHYBU

R. Laban (1879 – 1958) sa považuje za jedného z najdôležitejších priekopníkov modernej tanečnej teórie a praxe. Bol tanečníkom, choreografom, teoretikom tanca a pedagógom. Jeho prínos mal veľký vplyv na rozvoj tanečného umenia v 20. storočí. Jeho poznatky sa postupne presúvali nielen do tanečnej pedagogiky, ale aj do tanečno-pohybových terapií (Labanov ateliér Bratislava, 2025).

Tanec má dve formy – choreografiu a improvizáciu. Keď spojíme tanečné prvky do jedného celku, vznikne nám choreografia. Laban definuje, že choreografia predstavuje usporiadaný súbor pohybov, ktorý sa väčšinou vykonáva na hudbu, avšak nie vždy musí byť hudba jej nevyhnutnou súčasťou. Dôležité je aj zachovanie určitého rytmu. Podľa Labana je rytmus elementom času, na ktorom závisí všetko ostatné. Pri výbere hudby je dôležitá nálada a štruktúra. Pri hudbe si choreograf môže vybrať, či dá prednosť rytmu alebo frázovaniu hudby (in Newloveová, Dalby, 2004, s. 206).

Laban sa však nesústredil na techniku s presne stanoveným pohybovým jazykom. Pri jeho cvičeniach nešlo o mechanické učenie alebo vopred vytvorené tanečné cvičenia. Moderný tanec vyučoval ako kreatívny spôsob prípravy tanečníka. Nedával dôraz na presnú choreografiu, ale na uchopenie štruktúry danej témy, podľa ktorej tanečníci improvizovali. Rád tvoril tzv. živé obrazy. Bol presvedčený že tanečníkom je každý človek (LABANFEST 1, 2009). Sústredil sa na autenticitu a spontánnosť pohybu (Payne, 2011, s. 60).

Laban tvrdí, že sociálne a emocionálne skúsenosti formujú našu osobnosť a pretavujú sa do spôsobu nášho pohybového vyjadrovania, telesného prejavu, držania tela, dynamiky pohybu a nášho vzťahu k okolitému priestoru (in LABANFEST 1, 2009, s. 105). Naše správanie je teda neoddeliteľne spojené s pohybom, a preto sa Laban rozhodol telo pozorovať a analyzovať. Na základe jeho štúdia bola vytvorená metóda s názvom Labanova analýza pohybu, ktorá je schopná *„popísať, vizualizovať, interpretovať a zaznamenať všetky formy pohybu ľudského tela.“* Táto metóda funguje na základe rozdelenia pohybu do štyroch základných kategórií. Kategórie aj celková analýza pohybu bola postupne rozpracovaná jeho študentmi ako – Lisa Ullman, Irmgard Bartenieff, Warren Lamb a ďalší (Labanov ateliér Bratislava, 2025). Medzi štyri základné kategórie patrí:

1. BODY (telo)
2. EFFORT (kvalita/úsilie) – plynutie/smer, tiaž/váha, čas
3. SPACE (priestor)
4. SHAPE (tvar)

Pri kategórii úsilia si uvedomujeme, že človek môže tancovať kedykoľvek (rýchlo alebo zadržavane – čas) a kdekoľvek (priestor). Pracuje so svojou vlastnou váhou (ľahkou alebo ťažkou). Zahĺbením sa do svojho vlastného prežívania z pohybu ide určitým smerom (priamym alebo nepriamym) a dostáva sa až do určitého plynutia. Kategória tela nám už z názvu napovedá, že človek vždy tancuje určitou časťou tela alebo viacerými naraz. Aj obyčajné funkčné pohyby z každodenného života sa môžu stať tanečnými pohybmi, ak k nim pripojíme emóciu, rytmus a napríklad i jedno z Labanových úsílí (napr. pri skokoch je rozdiel medzi otočkou a piruetou) (Labanov ateliér Bratislava, 2025).

Laban vytvoril tieto kategórie, aby jeho tanečníci pochopili ako tvoriť pohyb od základu. Za základ považoval práve dané elementy – priestor, čas a pohybovú silu. U tanečníkov tým rozvíjal ich pohybovú kvalitu a tanečný výraz. Laban tvrdí, že tanečný výraz je pre tanečníka veľmi dôležitý, keďže je telesne prepojený s pohybom a mieri zvnútra smerom von. Preto môžeme povedať, že pri pohybe ide o spojenie funkčnosti a expresivity. Labanova analýza pohybu obsahuje svoj vlastný jazyk. Nehodnotí sa tam, či je niečo „dobré“ alebo „zlé“. Sústreďí sa na skúmanie seba samého a na to, ako sa človek vyjadruje pomocou pohybu. Hodnotí sa, čo je „správne“ alebo „vhodné“, a to na základe zdroja dychu, svalovej kondície, rozsahu pohybu a sily“ (LABANFEST, 2009).

2 STRES

V dnešnej dobe je stres neoddeliteľnou súčasťou nášho života. Je to fenomén, ktorý zažíva každý jedinec. Stále sa za niečím ženieme, akoby sa čas zrýchľoval a všetko musíme stihnúť tu a teraz. To nás však často môže dostať do stresových situácií, ktoré potom vplyvajú na našu psychickú pohodu. Stres môžeme pociťovať, ak je na nás vyvíjaný určitý tlak z okolia, ale veľmi jednoducho si ho vieme privolať aj my sami. Náš organizmus reaguje na vonkajšie alebo vnútorné mechanizmy, ktoré prekračujú fyziologické hranice nášho organizmu (Mravec, 2011).

Odjakživa boli ľudia vystavení ťažkým životným situáciám, čo im spôsobovalo psychickú záťaž. V 20. storočí sa ľudia začali o tieto psychické javy zaujímať hlbšie aj v rámci medicíny, psychosomatiky a psychológie zdravia. Medzi priekopníkov týchto experimentov patrili najmä I. P. Pavlov, W. Cannon, H. Selye a R. Lazarus, ktorý sa sústreďoval najmä na kognitívnu stránku človeka, teda tú poznávaciu a myšlienkovú. R. Lazarus sa zaoberal hlavne tým, čo sa odohráva v človeku, ak sa dostane do ťažkej životnej situácie. Skúmal, prečo sa cíti tak, ako sa cíti, čo to vyvoláva, ako sa to správa, ako veľmi to môže byť preňho nebezpečné a ako sa tomu dá čeliť (Křivohlavý, 2001, s. 166 – 169).

2.1 DEFINÍCIA STRESU

Pojem stres pochádza v rámci etymológie z latinského slova „*stringere*“. Podľa slovníku cudzích slov znamená „*sťahovať, utáľovať, stiesniť, zovrieť, stlačiť*“ (2005 – 2025)³. V anglickom online slovníku Dictionary sa píše, že v 13. – 14. storočí sa v starej angličtine používalo slovo stres (*stresse*) ako skôr afetický variant pojmu *distresse* (*utrpenie, bolesť, tieseň*) (2025). Až v polovici 20. storočia pojem stres začal systematickejšie tvoriť H. Selye. H.

³ Autorský preklad z českého jazyka.

Selye bol priekopníkom moderného výskumu stresu a pojem stres definoval ako: „*nešpecifickú reakciu organizmu na akúkoľvek záťaž, ktorá naň pôsobí*“. G. P. Chrousos a P. W. Gold vnímali stres ako stav nerovnováhy alebo ohrozenia homeostázy, ktorý spôsobuje špecifické alebo nešpecifické reakcie (Mravec, 2011, s. 266).

V súčasnosti sa stresom zaoberá napríklad i klinická psychologička M. Vágnerová, ktorá vníma stres i zo psychologického uhľ'a pohľadu a na základe toho tvrdí, že stres je nadmerným zaťažením alebo ohrozením ľudského organizmu (2012). B. Mravec sa naopak vyjadril, že neexistuje definícia stresu, ktorá by bola jednotná a všeobecná (2011).

Stres je vnímaný nielen negatívne, ale aj pozitívne. H. Selye vymedzil pojmy distres a eustres (in Mravec, 2011, s. 266). Eustres je vnímaný ako pozitívny stres, ktorý ľudia zažívajú, ak sa napríklad na niečo veľmi tešia, alebo majú z niečo príliš veľkú radosť. Ide teda pozitívny emocionálny zážitok. Môžu pod to spadať taktiež i situácie, ktoré obsahujú určité riziko, ako napríklad pri cestovaní, horolezectve, či inom spôsobe na navodenie adrenalínu (Křivohlavý, 2001, s. 171).

Distres je negatívny pojem stresu, ktorý sa určuje na základe pomeru toho, čo človeka ohrozuje a ako to vie vyriešiť. Prejavuje sa vtedy, ak človeku v danej situácii nie je dobre a nedokáže ju zvládnuť. Ak je naňho vyvinutá príliš veľká záťaž a má pocit, že to nedokáže ustáť, začne pociťovať napätie, ktoré mu naruší jeho vnútorný balans. To má, samozrejme, negatívny vplyv na jeho psychiku. Distres má vplyv na tri stránky nášho organizmu, a to na – kognitívne, emocionálne a psychologické a tie fyziologické. Kognitívne a fyziologické majú vplyv na našu pozornosť. Ak pociťujeme distres, ktorý vplýva na naše emocionálne a psychologické stránky, dochádza tak k neuspokojeniu našich potrieb a k určitej frustrácii. Naša motivácia tým pádom klesá a môže to prejsť až do agresie (2001, s. 169 – 173).

M. E. Seligman (1979) hovorí o tzv. naučenej bezmocnosti. Táto bezmocnosť vedie k vyčerpaniu mentálnych a fyzických zdrojov (deplecii), čo je hlavnou príčinou stresu a distresu (in Křivohlavý, 2001, s. 173).

2.1.1 ŽIVOTNÉ FAKTORY, STRESORY A SALUTORY

Človek začína pociťovať stres, ak sa dostane do záťažovej situácie, čo spôsobí, že jeho organizmus je príliš zaťažovaný a tým pádom mu dáva stresové signály. Na stres vplývajú životné faktory, ktoré môžu byť vnímané v pozitívnom i negatívnom zmysle. J. Krivohlavý rozlišuje dva životné faktory, ktoré sú negatívne a pozitívne. Tie negatívne sú stresory a pozitívne salutory (2001, s. 170). V. Černý tvrdí, že stres vzniká, spojením stresoru a stresovej reakcie. Vymedzil základnú schému stresu, ktorá znie nasledovne: „*STRES = STRESOR + STRESOVÁ REAKCIA*“ (2006, s. 6).

Stresor je podnet, ktorý vyvoláva nejakú stresovú reakciu. Ako tvrdí B. Mravec, tento pojem zaviedol kedysi H. Salye. J. M. Koolhaas a kol. vnímajú stresor ako „*podnet, alebo podmienky vonkajšieho prostredia, kedy požiadavky súvisiace so stresovou reakciou prekračujú adaptačnú kapacitu organizmu*“ (2011, s. 266). Takýto typ podnetu môže byť vyvolaný v rôznych situáciách v pracovnom, študijnom, alebo osobnom živote. Z hľadiska nášho zamestnania môže byť stresorom napríklad to, aký máme vzťah k našej práci, či sme v práci preťažení, či máme presne vyhradené právomoci (v zmysle toho, že neviem, čo presne máme robiť a čo sa od nás v práci očakáva) alebo či je naša snaha o kariéru natoľko veľká, že sme z toho vystresovaní. Ďalej môžeme hovoriť o časovom strese a o strese z príliš veľkej zodpovednosti. Negatívnym životným faktorom môžu byť aj medziľudské vzťahy, kontakt s ľuďmi, prípadne nezamestnanosť a negatívne sociálne javy. Stres na nás vplýva v negatívnom svetle i keď máme problémy so spánkom, keď sa cítime neslobodní, alebo keď žijeme v dlhodobom napätí, v neslobode, obmedzenom priestore či hluku (Krivohlavý, 2001, s. 169 – 179). Tieto typy situácií môžu byť stresorom aj u vysokoškolských študentov. Ak sa ocitneme v stresovej situácii a čelíme niečomu negatívnemu, čo v nás ten stres vyvoláva, sme vystavení určitému napätiu a taktiež to napätie cítime i vo vnútri nášho tela.

Pri stresovej reakcii je u človeka znížená kontrola nad samým sebou. Držanie tela je narušené a pri väčšine prípadoch je stres v rámci tela aj viditeľný. Ide o prirodzený mechanizmus, ktorý umožňuje telu pripraviť sa na zvládnutie hrozby alebo výzvy. Podľa W. Cannona (1932) v takejto situácii často nastáva boj alebo útek. Je to tzv. sympatoadrenálny systém, ktorý je prítomný pri strese (in Blahutková a kol., 2015, s.11).

Pozitívne životné faktory, a teda salutory, sú vnímané kladne, lebo nás posilňujú, dodávajú nám odvalu, povzbudenie a oporu. Ak to, čo robíme, má pre nás nejakú hodnotu a dáva nám to zmysel, pôsobí na nás práve tento pozitívny životný faktor (Křivohlavý, 2001).

2.1.2 NÁSLEDKY STRESU

U každého sa stres môže prejavovať iným spôsobom, či už psychickým alebo fyziologickým. Ak stres pôsobí na organizmus dlhodobo, môže byť nebezpečný. Podľa B. Mravca choroby nevznikajú priamo pod vplyvom stresu, ale môžu mať negatívny dopad na predisponovaného človeka. Ak sa stresová reakcia aktivizuje opakovane, môže negatívne pôsobiť na náš organizmus a taktiež môže prispieť k vývinu chorôb, napríklad kardiovaskulárnych, metabolických, či neuropsychiatrických (2011, s. 23 – 34). Existujú prípady, kedy pacient zomrel takpovediac „zo strachu“, keďže pociťoval úzkosti a napätie, ktoré boli vyvolané práve stresom. Stres môže prispievať aj k zdravotným problémom, ako je oslabenia imunitného systému, vplyv na akútne alergie, hypertenzia, poruchy príjmu potravy. Chronický stres môže tiež zvyšovať riziko závislosti na nikotíne, keďže fajčenie sa stáva návykovým spôsobom na vyrovnanie sa s negatívnymi emóciami. (Blahutková a kol., 2015, s. 10 – 11).

W. B. Cannon vymedzil v prvej polovici 20. storočia pojem homeostáza. Ide o vnútorné prostredie organizmu, ktoré sa nachádza v stabilnom stave normálneho fungovania. Avšak ak nejaký podnet začne narúšať našu homeostázu, môže dôjsť k tzv. allostáze alebo tzv. konceptu allostatického preťaženia. Aby sa náš organizmus opäť stabilizoval, musí dôjsť k adaptačnej zmene, alebo úprave danej stresovej situácie (in Mravec, 2011, s. 7 – 22).

Pri skúmaní duševného zdravia sa kladie dôraz na vzťah medzi psychickým stresom a duševnými poruchami. Tento vzťah možno preskúmať dvoma rôznymi prístupmi. Prvý prístup, známy ako klinický, sa zameriava na analýzu jednotlivých prípadov duševných porúch a ich spojitosti s predchádzajúcimi stresovými situáciami. Druhý prístup, nazývaný epidemiologický, sa sústreďuje na osoby s príznakmi porúch prispôsobenia, ktoré sú často interpretované ako dôsledok stresu (Blahutková a kol., 2015, s. 10).

J. Křivohlavý tvrdí, že ak na stresové situácie reagujeme patologicky, ide o tzv. diatézu. To znamená náchylnosť alebo genetické predispozície človeka. Napríklad, ak je človek náchylný na zažívací trakt, stres mu môže vyvolať problémy. Ak sa táto situácia bude opakovať, môže sa stať až patologickou. Pojem diatéza sa často používa v lekárstve, najmä pri psychických poruchách ako bipolárna porucha, schizofrénia, úzkosť alebo iné psychotické stavy. Ak ide o stres, môžeme v tomto zmysle hovoriť i o našej miere zraniteľnosti (vulnerabilite), a teda o tom, že niektorí ľudia sú náchylnejší na problémy, ak sa stretnú so stresom (2001, s. 172).

2.2 VYSOKOŠKOLSKÍ ŠTUDENTI A VPLYV STRESU NA ICH DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Vysokoškolskí študenti sú denne vystavení rôznym situáciám, ktoré v nich vyvolávajú obavy. Keďže z hľadiska vývinovej psychológie sa vysokoškoláci zaraďujú do prechodného štádia medzi adolescenciou a dospelosťou (18. – 25. rok života), musia zvládať veľa životných zmien a premien, a to či už z hľadiska psychického, fyzického alebo sociálneho života. Adolescencia pripravuje človeka na uplatnenie sa v živote. Adolescent sa rozhoduje, akým smerom pôjde ďalej, ak je v jeho záujme dosiahnutie spoločenského uplatnenia, a to, či už pri výbere budúceho povolania alebo nástupu na vysokú školu. (Gáborová, Porubčanová, 2016, s. 118). Človek sa v období adolescencie vyvíja kognitívne, emocionálne i fyzicky v danom kultúrnom a sociálnom kontexte. Musí čeliť rôznym novým životným výzvam spojeným s riešením problémov, sebadisciplínou a komunikačnými schopnosťami. Rozliční autori vnímajú medzníky obdobia adolescencie rôznorodo. Napríklad v Anglosaskej literatúre obdobie adolescencie zohráva svoju rolu od 12. – 20. roku. Väčšina autorov sa však prikláňa k perióde od 14. – 16. rokov a následne po dosiahnutí plnoletosti sa človek vníma ako dospelý. Je ťažké objektívne určiť, kedy obdobie adolescencie končí, keďže každý človek sa vyvíja inak a individuálne. U niektorých prichádza dospelosť skôr, u iných neskôr. Keďže ide o proces fyzického a psychického dozrievania, človek sa nestáva dospelým v danom momente, ale postupným vývojom (Končeková, 2010, s. 105).

Už na vysokej škole adolescent postupne prechádza do obdobia mladej dospelosti. M. Vágnerová vymedzuje toto obdobie od 20. – 40. roku života. Dovŕšením dospelosti dochádza k fyzickej zrelosti a taktiež sa mení i význam zmeny sexuality (2007, s. 9). L. Pašková tvrdí, že začiatok obdobia adolescencie je vymedzený pohlavným dozretím a týka sa komplexnej psychosociálnej premeny, avšak na konci tohto obdobia dochádza k uvedomeniu si vlastnej individuality (2009, s. 7). Ako sme už spomenuli pri období adolescencie, z psychosociálneho hľadiska je začiatok dospelosti vnímaný individuálne. Z tohto hľadiska obsahuje dospelosť napríklad relatívnu slobodu rozhodovania sa. Človek začína mať plnú zodpovednosť za samého seba, snaží sa odhadnúť svoje vlastné sily a kompetencie, ovládať svoje správanie a emócie. Zo sociálneho uhľa pohľadu ide o osamostatnenie sa jedinca, čo je, samozrejme, spojené i s ekonomickou nezávislosťou. Človek sa stáva samostatným, má možnosť väčšej sebarealizácie, uspokojenia svojich potrieb a dosahovanie cieľov, čo mu slúži ako prostriedok na seba potvrdenie. V súčasnosti sa pri období dospelosti kladie dôraz na individualizmus (čo sa trochu posunulo od tradičného rodového predurčenia v minulosti) (Vágnerová, 2007, s. 9 – 11). Pri prechode do obdobia dospelosti si jedinec začína formovať svoju osobnosť podľa seba samého. S tým je úzko spojená aj jeho spokojnosť so sebou samým, jeho vzťah, zdravie a to, ako a či je spokojný sám so svojím okolím a vzťahmi. Všetky tieto aspekty sa následne odzrkadľujú na jeho duševnom zdraví (Blahová a kol., 2017).

S nástupom na vysokú školu mladí ľudia osobitne vnímajú i svoje spoločenské postavenie, čo sa potom, samozrejme, môže odzrkadľovať i na ich psychike. Medzi študentmi môžu byť mladí ľudia, ktorí majú popri štúdiu aj brigády, prípadne sú už zamestnaní, čím sú menej finančne závislí od svojich rodičov. Avšak nie vždy je to tak a vo väčšine prípadov je vysokoškolský študent stále z časti finančne závislý od svojich rodičov. Štúdium môže priniesť neistotu z ďalšieho úspechu a z budúcnosti. Keďže vysokoškolský študent nemá ešte toľko skúseností v danom pracovnom odbore a ani v životných situáciách, jeho sebavedomie je stále vo vývine. Okrem tvorenia si medziľudských vzťahov si buduje aj vlastnú identitu. Všetky tieto faktory v spojení s akademickou záťažou, dosahovaním úspechov a zodpovednosťou za štúdium môžu negatívne vplývať na duševné zdravie jednotlivcov, a to napríklad vyvolaním depresie, úzkosti alebo akademického stresu. V. M. Bhujade (2017) tvrdí, že ak sa bude robiť prieskum u študentov vysokých škôl v ktoromkoľvek časovom období, tak 10 až 20% z nich bude trpieť psychickými problémami spojenými s úzkosťou, stresom, či depresiou (in Molčanová, 2018).

Príčiny stresu sú rozdelené do rôznych kategórií. Medzi stresory prítomné u vysokoškolských študentov sú najmä stresory – vzťahové, pracovné a výkonové, choroby a handicap, stresory súvisiace so životným štýlom a skúškové obdobie. Skúškové obdobie je jedným z hlavných zdrojov stresu pre študentov. Počas tohto obdobia sú na študentov kladené vysoké nároky, keď musia v relatívne krátkom čase zvládnuť veľké množstvo učiva, čo môže viesť k pracovnej preťažnosti. Stres spojený so skúškovou situáciou často vyvoláva pocit trémy, strachu a úzkosti. Skúšanie, ako nástroj hodnotenia učenia, môže zvyšovať motiváciu, ale tiež prináša negatívne aspekty. Okrem toho môže byť stres spôsobený aj denným režimom alebo študijnými návykmi študentov počas tohto náročného obdobia (Majdičová, 2011, s. 41 – 43). Aj B. Molčanová, uvádza vo svojom článku na základe výskumu, že vysokoškooláci pociťujú najväčší stres zo skúšok, časovej tiesne, konfliktných situácií, spoločnosti, prezentovania a z nových situácií (2018).

V kontexte vnímania stresu u vysokoškolákov D. Buršíková Brabcová a J. Kohout zistili, že miera ich vnímaného stresu je vyššia ako u zvyšku populácie. K tomuto výsledku dospeli porovnávaním rôznych relevantných zahraničných štúdií zameraných na Škálu vnímaného stresu (PSS – *Perceived stress scale*). Bolo to prvé psychometrické⁴ overenie českej verzie tejto škály, kde bolo zahrnutých viac ako 300 študentov vysokých škôl (20 – 25 ročných). Síce zistili, že miera stresu u týchto študentov je vyššia ako u ostatných ľudí, ale v tomto prípade treba brať do úvahy aj časové obdobie, kedy študenti vyplňali škálu. Avšak podľa tohto výskumu boli výsledky zo škály podanej na začiatku semestra (priemer 18,6 bodov) a na konci (priemer 18,9 bodov) porovnateľné (2018) .

V tejto súvislosti môžeme spomenúť aj pojem adaptácia, ktorý sa týka prispôsobenia sa konkrétnym požiadavkám v danej situácii. J. Křivohlavý tiež spomína termín maladaptácia, ktorý vysvetľuje ako neúspech v situácii, keď je potrebné prispôbiť sa (2001, s. 144). P. Majdičová cituje vo svojej diplomovej práci slová J. Balouna (1982), ktorý definuje adaptáciu na vysokú školu ako určitý proces, ktorý vedie k optimálnemu psychofyziologickému stavu študenta. Tento stav mu pomáha pri úspešnom štúdiu, zapojení sa do sociálneho života na univerzite, pozitívny vzťah k študijným a pracovným podmienkam a schopnosť vyrovnáť sa so stresovými podnetmi a náročnými okolnosťami (2011, s. 44).

⁴ Podľa Slovníka cudzích slov (2005) je psychometria alebo psychometrika: „náuka o metódach merania psychologických javov“ (in Jazykovedný ústav Ľudovíta Štúra).

2.3 VPLYV DUŠEVNEJ HYGIENY NA ZVLÁDANIE STRESU

Duševná hygiena sa zameriava na udržiavanie a podporu duševného zdravia prostredníctvom rôznych návykov, cvičení a techník, ktoré môžu jedincovi pomáhať pri zvládaní ťažkých alebo stresových situácií. V rámci duševnej hygieny je veľmi dôležitá aj relaxácia a reflexia na nájdenie rovnováhy medzi pracovným alebo študijným a osobným životom. Ako tvrdí L. Míček, duševná hygiena predstavuje „*systém prepracovaných rád a pravidiel, ktoré pomáhajú udržiavať, prehlbovať alebo znovu získať duševné zdravie a duševnú rovnováhu*“ (1986, s. 9).

Duševná hygiena sa zaraďuje medzi interdisciplinárny vedný odbor, ktorý je úzko prepojený i s medicínou, psychológiou, sociológiou, pedagogikou, filozofiou a etikou. Posilňuje celkovú psychickú kondíciu, ktorej úlohou je schopnosť zvládania stresu, problémov a výziev v každodennom živote tak, aby bolo prítomné i zachovanie zdravej psychiky a emocionálnej rovnováhy. Je to stav, kedy je človek schopný vyrovnať sa s náročnými situáciami a udržiavať si tak psychickú stabilitu. Podľa J. Krivohlavého (2009) nám duševná hygiena zabezpečuje priaznivé podmienky na správne fungovanie mysle a na zachovanie duševného zdravia. Pomáha nám posilniť našu mentálnu odolnosť a schopnosť vyrovnať sa s rôznymi negatívnymi vplyvmi, ktoré môžu narúšať náš psychický stav. Duševná hygiena sa taktiež snaží o prevenciu duševných porúch. Na základe názoru Ľ. Ďurdiaka (2001) môžeme povedať, že duševná hygiena nám poskytuje tzv. návod na spôsob života, ktorý je zdravý, keďže jej cieľom je upevnenie psychického a fyzického zdravia, a taktiež aj posilnenie vedomia seba samého, svojej hodnoty, pocitu spokojnosti a vyrovnanosti. (in Blahová a kol., 2017, s. 3 – 13). J. Blahová a kol. tvrdí, že zo širšieho uhl'a pohľadu ide o nachádzanie tzv. životnej cesty a toho, čo je pre nás v živote najvhodnejšie. Podľa J. Krivohlavého (1994) je na tejto ceste najdôležitejšie to, aby nám sám život dával zmysel a aby sme mali jasne stanovený cieľ na základe našich hodnôt. (in Blahová a kol. 2017, s. 5 – 7).

Predmetom duševnej hygieny je duševné zdravie. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO, 2022) opisuje duševné zdravie ako stav duševnej pohody, v ktorom má jedinec schopnosť využívať svoje potenciály, prekonávať stresové situácie, ktoré sú súčasťou každodenného života, taktiež je schopný efektívne pracovať a prispievať k spoločenskému životu. Duševné zdravie je neoddeliteľnou súčasťou celkového zdravia, pohody a znamená viac

než len absenciu duševných porúch. Je to komplexný a dynamický proces, ktorý sa pohybuje od ideálneho stavu pohody až po stavy, ktoré prinášajú veľké utrpenie a emocionálnu bolesť. Ak má jedinec dobré duševné zdravie, znamená to, že je schopný vytvárať vzťahy, fungovať v každodennom živote, zvládať výzvy a napredovať. Na duševné zdravie vplýva množstvo faktorov. Sú to napríklad jeho individuálne schopnosti, ako zvládanie svojich myšlienok, emócií, správania a nadväzovanie vzťahov s inými ľuďmi. Duševné zdravie ovplyvňujú aj faktory spojené so sociálnymi, ekologickými, kultúrnymi, ekonomickými a politickými podmienkami (in Lemešová, Sokolová, 2023, s. 9).

Významom duševnej hygieny je prevencia. Podľa L. Míčka existuje viacero možností na preventívne riešenia k nachádzaniu rovnováhy v našom duševnom živote (1986). Ide o prevenciu – psychických a fyzických porúch a ochorení, spoločenských vzťahov jedinca, pracovného výkonu a subjektívnej spokojnosti, ktorá je spojená aj s vyrovnanosťou (Blahová a kol. 2017, s. 13).

2.3.1 DUŠEVNÁ HYGIENA AKO SÚČASŤ SUBJEKTÍVNEJ POHODY

Subjektívna pohoda (subjective well-being) je pojem, ktorý zahŕňa širší koncept. Týka sa nielen duševnej hygieny alebo duševného zdravia, ale aj fyziologických, emocionálnych, sociálnych a psychologických aspektov života. Všetky tieto aspekty spadajú pod celkovú kvalitu života (quality of life – QoL). Pojem kvalita života sa začal používať od 2. polovice 20. storočia. Prvýkrát ho použil J. K. Galbraith (Pašková, 2009, s. 6 – 8).

Kvalita života spočiatku využívala najmä medicínske prístupy, avšak neskôr sa k tomu pridali aj tie environmentálne a subjektívne indikátory – subjektívna pohoda (well-being) a spokojnosť so životom. V. Zigmund (podľa Hnilicová, 2005, in Pašková, 2009, s. 9) tvrdí, že kvalita života môže byť dosiahnutá na základe nasledovných činností. Klinické prístupy znižujú bolesti a tým pádom aj to, že človek trpí. Snažia sa o to, aby bol človek nezávislý a samostatný v živote, aby vedel uspokojiť svoje potreby a postarať sa o seba i materiálne. Je potrebné, aby človek dokázal žiť v spoločnosti a vytvárať si vzťahy, s čím je spojené aj zvládanie ťažkých

a stresových situácií. Toto všetko vedie následne k celkovej spokojnosti človeka a k pocitu šťastia (Pašková, 2009, s. 8 – 14).

L. Pašková tvrdí, že kvalita života je podľa Svetovej zdravotníckej organizácie kvality života (World Health Organization Quality of Life – WHOQOL) „stav úplnej telesnej, duševnej a spoločenskej pohody“ (2009, s. 10).

Subjektívna pohoda je tvorená dvomi komponentami – emocionálnym komponentom (pozitívny/negatívny) a kognitívno-evaluatívnym (Pašková, 2009, s. 25 – 26). Analýzou subjektívnej pohody sa zaoberala napríklad C. L. M. Keys (1998), ktorá subjektívnu pohodu vníma ako „*individuálne ponímanie kvality vzťahov s inými ľuďmi, susedmi a spoločnosťami*“ (2009, s. 28).

Viacdimenzionálny model subjektívnej pohody vytvorila C.D. Ryff. Podľa jej názoru existuje 6 dimenzií, ktoré tvoria psychologický zámer subjektívnej pohody:

1. Sebaprijatie (Self-Acceptance)
2. Pozitívne vzťahy s druhými ľuďmi (Positive Relations with Others)
3. Autonómia (Autonomy)
4. Zvládanie životného prostredia (Environmental Mastery)
5. Zmysel života (Purpose of Life)
6. Osobný rozvoj (Personal Growth) (Pašková, 2009, s. 29)

2.3.2 ZVLÁDANIE STRESU

Stres môžeme účinne zvládnuť, ak máme dobré fyzické a duševné zdravie, ak sme silní a schopní udržiavať pozitívne myslenie. Silné telo a pozitívny prístup k životu nám umožňujú lepšie čeliť náročným situáciám a vyrovnávať sa so stresom. Zdravý životný štýl, pravidelný pohyb, vyvážená strava a pozitívne myslenie nám poskytujú odolnosť voči stresovým faktorom a pomáhajú nám rýchlejšie sa zotaviť zo stresových situácií. R. Lazarus definoval zvládanie stresu pod tzv. pojmom coping. Z angličtiny toto slovo vyjadruje *vedieť si s niečím poradiť, vysporiadať sa s niečím, zvládnuť niečo*. Ide o dynamický proces, ktorý však nie je automatickou reakciou, ale vyžaduje si vedomú snahu a námahu na zvládnutie stresovej

situácie. Dôležité je taktiež vedieť, ako riadiť danú situáciu a zvládať tzv. „*stress management*“ (in Křivohlavý, 2001, s. 172).

K tomu, aby študenti na hodinách sústredene pracovali a pociťovali duševnú pohodu bez stresovej záťaže, sú dôležité psychohygienické a psychosociálne podmienky pre vyučovanie. Základné podmienky psychohygieny sú spojené i s kvalitou ovzdušia a teploty. Ak je v miestnosti zvýšená koncentrácia CO₂ (t.j. vyššia ako 1000 ppm – je to zvyčajná kvalita ovzdušia v rámci jednej vyučovacej hodiny, ak je zaplnená celá miestnosť štandardne veľkej učebne), môže to spôsobiť bolesť hlavy, únavu, zníženie pozornosti. So psychohygienickými podmienkami v rámci vyučovania je spojená aj atmosféra, ktorú tvorí vyučujúci. Podľa slov M. Švamberg Šauerovej môže nevyvetraná učebňa vytvoriť hlučné prostredie, ktoré zhoršuje kognitívne funkcie a taktiež má vplyv na učiteľovu subjektívnu pohodu. Táto nepohoda učiteľa sa tým pádom prenáša na žiakov a negatívne ovplyvňuje sociálnu atmosféru v celej triede. (2019).

Súčasní študenti vysokých škôl sú ovplyvnení i pandemickou situáciou COVID-19, ktorá prinášala mnoho stresorov vo všetkých oblastiach. Z. Skorková a spol. poukazujú vo svojom článku na slová H. S. Alyami a kol. (2021), podľa ktorých niektoré štúdie dokazujú vyššie riziko depresie u vysokoškolských študentov ako následok pandémie COVID-19 (in Skorková a kol., 2021 s. 36). Rada EÚ tvrdí, že duševné zdravie je najdôležitejším faktorom na dosiahnutie naplneného a produktívneho života. WHO uvádza, že v prvom roku pandémie COVID-19 sa u ľudí celosvetovo zvýšila prítomnosť úzkosti a depresie o 25%. Pandémia v roku 2019 bola veľmi zložitá i pre mladých ľudí vo veku od 15 – 29 rokov. Niektorí odhadujú, že problémy s duševným zdravím malo vtedy viac ako 14 miliónov mladých ľudí. Skoro polovica týchto ľudí v rámci EÚ sa vyjadrila, že im neboli poskytnuté vyhovujúce prostriedky na starostlivosť o ich duševné zdravie (in Rada Európskej únie. 2023).

Vykonávanie pohybu na pravidelnej báze pôsobí pozitívne na naše duševné zdravie. Potvrdila to aj L. Pašková a kol. vo svojej analýze subjektívnej pohody v rámci viacerých aspektov. Jedným z dosiahnutých cieľov bola aj analýza toho, či telesná aktivita pomáha zvyšovať subjektívnu pohodu. Výskumnou vzorkou boli študenti slovenských vysokých škôl rôznych zameraní. Vo výsledku prišli na to, že respondenti, ktorí vykonávajú pohyb pravidelne, pociťujú radosť a pôžitok častejšie ako tí, čo pohyb nevykonávajú až tak bežne. Na základe toho, dospeli k výsledku, že pohyb a teda i športová aktivita zlepšuje subjektívnu pohodu a celkovú spokojnosť v živote (2009, s. 43 – 76).

2.4 ZVLÁDANIE STRESU POMOCOU TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPIE

Jedným zo spôsobov zníženia miery stresu môže byť aj tanečno-pohybová terapia. Tanečno-pohybová terapia pomáha jednotlivcom vyjadriť svoje pocity, zvyšovať sebavedomie a riešiť problémy, čo vedie k zníženiu stresu, ktorý prežívajú. Týmto spôsobom sa jednotlivci dokážu vyrovnáť s ťažkosťami, keď zdieľajú svoje pocity a myšlienky nielen s druhými, ale aj so samým sebou (Eldiana Putri, Ananta, 2022, s. 138).

E. Friedman, S. B. Billick, (2014) tvrdí, že úroveň stresu niektorých ľudí je ovplyvnená prostredím a osobnými faktormi, čomu môžu pomôcť copingové techniky. Avšak nie všetci sú schopní vyrovnáť sa, prípadne pracovať so stresom, a vtedy môže nastať fáza sebaobviňovania, odmietania či užívania rôznych látok (in Eldiana Putri, Ananta, 2022, s. 142). Podľa A. Eldiana Putri, a. , Y. Ananta je práve tanečno-pohybová terapia strednou cestou pri riešení konfliktov, či už v tichosti alebo otvorene. Ak sú v našom tele nahromadené pocity viny, strachu, poníženia, bezmocnosti, alebo iné emócie, vieme ich prejaviť prostredníctvom pohybu. Vo svojej práci citujú S. Aithal a kol. (2019), ktorí hovoria, že pri znížení miery stresu je najdôležitejším činiteľom znížiť svoje ego, aby mohlo dôjsť k spontánnemu pohybu a následne i k spontánnemu vyjadreniu daných emócií (2022).

A. Eldiana Putri a. Y. Ananta robili štúdiu o tom, ako môže TPT pomôcť pri znížení miery stresu. Išlo o metaanalýzu⁵ vykonanú od roku 2015 – 2019 pomocou anglickej verzie dotazníkov PSS, (*Perceived Stress Scale*), *Self-Rating Depression Scale*, *Academic Stress Scale* a *Distress CORE*. V rámci pohybu a TPT boli použité aj prvky aerobiku. Robili metaanalýzu. Pri metaanalýze bolo k dispozícii 4 512 časopisov, avšak iba 11 z nich spĺňalo kritériá k danému výskumu. Výsledky metaanalýzy boli rôzne. Niektoré z daných skúmaných štúdií tvrdili, že TPT nemá žiaden vplyv na zníženie miery stresu, a to kvôli odlišným faktorom (vek, práca, pohlavie, kultúra, nebola žiadna sociálna podpora, atď.). Pozitívnym zistením bola napríklad Bräuningerova štúdia (2014) alebo štúdia S. Aithal a kol. (2019). Pri štúdiu I. Bräuningera došlo k posunu kognitívnych perspektív (mentálnych procesov) a myšlienok, pričom TPT sa ukázala ako účinná pri znižovaní stresu. S. Aithal a kol. (2019) uskutočnili výskum, v ktorom sa

⁵ Metaanalýza je vedecký prístup, ktorý sa zameriava na kvantitatívne spracovanie a zhrnutie dát z viacerých samostatných výskumov. Podľa Efsa je to „statistická metóda, ktorá umožňuje zhrnutie výsledkov podobných štúdií s cieľom určiť významný vývoj“ (Efsa. Eu/sk glossary).

zamerali na znižovanie stresu u opatrovateliek, kde TPT predstavovalo efektívnu metódu, ktorá im tiež pomohla zlepšiť osobnú pohodu. Podľa I. Bräuningera (2014) praktizovanie TPT v skupinách vedie k harmonickejšiemu pohybu, čím sa jednotlivci cítia pokojnejšie, podporuje lepšie pochopenie vlastných emócií, pričom táto technika prebúdzá vitalitu, expresivitu a nezávislosť (in Eldiana Putri, 2022, s. 136 – 143).

PRAKTICKÁ ČASŤ

3 VÝSKUMNÝ PROJEKT

Súčasná doba je charakteristická rýchlym životným tempom a stresovými situáciami, ktoré majú dopad aj na študentov vysokých škôl. Vzhľadom na to, že väčšina študentov trávi dlhé hodiny sedením pri počítači alebo učením sa, môže sa u nich vyskytnúť aj fyzické napätie, ktoré má negatívny dopad na ich duševnú pohodu. Tento stres môže viesť k poklesu motivácie, zníženej koncentrácii a v niektorých prípadoch aj k dlhodobým problémom, ako je úzkosť alebo vyhorenie. Preto sme sa v tejto súvislosti rozhodli skúmať, či môžu tanečno-pohybová terapia a psychomotorické hry predstavovať efektívny nástroj na odbúranie stresu a zlepšenie duševnej hygieny študentov.

V rámci TPT stretnutí sa zameriavame na uvoľnenie fyzického napätia v tele a na schopnosť vnímať vlastné telo a myseľ v prítomnom okamihu. Súbor tanečno-pohybových aktivít je vybraný na základe prekonania stresu a nájdenie rovnováhy medzi náročnými študijnými povinnosťami a potrebou oddychu. Psychomotorické hry sú skvelým spôsobom, ako podporiť kreativitu, zlepšiť sociálne interakcie a zvýšiť celkovú psychickú pohodu (Blahutková a kol., 2015).

V našej práci sa zameriame na využitie tanečno-pohybovej terapie a psychomotorických hier ako nástrojov na zmiernenie stresu a zlepšenie duševnej hygieny u študentov vysokých škôl. Prostredníctvom výskumu, kazuistik a metodických postupov budeme skúmať, ako tieto terapeutické techniky môžu pomôcť študentom zvládať náročné akademické obdobia a zlepšiť ich celkovú psychickú a fyzickú pohodu. Výsledky nášho výskumu budú zanalyzované v závere.

3.1 METODOLÓGIA VÝSKUMU

V našej práci sme sa rozhodli použiť formu kvalitatívneho a kvantitatívneho výskumu. V našom výskume sa sústreďíme na menšiu vzorku výskumného súboru, kde ideme viac do hĺbky. V rámci kvalitatívneho výskumu treba *„hĺbkovo spracovať tému využitím veľkého počtu výskumných údajov získaných od malého počtu osôb.“* V tomto prípade sa informácie nezovšeobecňujú. Vo výskume zisťujeme niečo nové, na základe čoho zostavíme hypotézy alebo výskumné otázky. K dispozícii máme veľa informácií a teda tzv. výskumných údajov. Kvalitatívny výskum sa na rozdiel od toho kvantitatívneho nezaoberá číselnou analýzou údajov a štatistikami. Dôležitou súčasťou kvalitatívneho výskumu je aj pozorovanie klientov a individuálne alebo skupinové rozhovory na získanie spätnej väzby (Bačíková, Janovská, 2018, s. 8 – 9). V rámci kvalitatívneho výskumu sme v našej práci použili metódy ako Muzikoterapeutický submodel 13P, pozorovanie, rozhovor, psychomotoriku, Labanovu analýzu pohybu, improvizáciu, zrkadlenie a metódu tanečného orchestra.

Čo sa týka kvantitatívneho výskumu, ide o systematický prístup k výskumu, ktorý sa zameriava na meranie a analýzu numerických údajov (Gavora a kol., 2010). V rámci tohto typu výskumu sme v našej práci použili tri rôzne hodnotiace škály týkajúce sa vnímania stresu a subjektívnej pohody. Konkrétne išlo o nasledovné dotazníky: Fyziologické, emocionálne a behaviorálne príznaky stresu od J. Krivohlavého (1994), Škála vnímaného stresu (PSS-10, Perceived stress scale) a Psychologická škála duševnej pohody (PWB – Psychological Wellbeing Scale).

3.1.1 PREDMET A CIEĽ PRÁCE

Hlavným cieľom našej práce je zistiť, či je možné v rámci tanečno-pohybovej terapie a psychomotorických hier zmierniť mieru stresu a napätia u študentov vysokých škôl.

Vedľajším cieľom by sme chceli potvrdiť, že zmiernením stresu sa môže zlepšiť aj duševné zdravie vysokoškolských študentov.

3.1.2 HYPOTÉZY A VÝSKUMNÉ OTÁZKY

V našej práci sme si stanovili nasledovné hypotézy spojené s výskumnými otázkami:

H1: TPT a psychomotorické hry znižujú mieru stresu u študentov VŠ.

Výskumná otázka: *Aký vplyv majú psychomotorické hry na študentov VŠ?*

H2: Zmiernením stresu u študentov VŠ prispejeme k zlepšeniu ich duševnej pohody.

Výskumná otázka: *Akým spôsobom dokážeme zlepšiť duševné zdravie študentov VŠ?*

3.3 VÝSKUMNÝ SÚBOR

V praktickej časti našej absolventskej práce budeme pracovať s klientmi, ktorými sú vysokoškolskí študenti FCHPT STU v Bratislave. Vysokoškolskí študenti sa zaraďujú do obdobia neskoršej adolescencie a mladšej dospelosti, čo je približne od 18. – 25. roka života.

KLIENTKA Č. 1 – MARTA

Osobná anamnéza: Žena, 20 rokov, Slovenka, študentka 2. ročníka VŠ (FCHPT STU), slobodná, vo voľnom čase sa venuje 8 rokov hasičskému krúžku (závodný kolektívny šport).

Školská anamnéza: Po gymnáziu chcela ísť na farmáciu a FCHPT bola záložná škola, ale teraz je tu spokojná.

Rodinná anamnéza: Pochádza z úplnej rodiny, s rodičmi vychádza dobre, má staršiu sestru, s ktorou má pekný vzťah, ale ako malá bola veľmi výbušné dieťa, so sestrou sa veľa hádali,

potom sa presťahovali z bytu do rodinného domu, kde mali každá svoju izbu a ich vzťah sa zlepšil.

Sociálna anamnéza: Hovorí o sebe, že je pozitívny človek, v škole aj v osobnom živote má veľa priateľov.

Zdravotná anamnéza: Psychické problémy žiadne, fyzické – prasknutá kosť na predlaktí na ľavej ruke (spadla zo stromu), minulý rok mala problém s trieslom.

Rodinná zdravotná anamnéza: Nič vážne.

Prejavy stresu: Bolesť chrbta, potenie sa.

KLIENTKA Č. 2 – MELÁNIA

Osobná anamnéza: Žena, 21 rokov, Slovenka, študentka 2. ročníka VŠ (FCHPT STU), slobodná.

Školská anamnéza: Pôvodne chcela ísť študovať medicínu, alebo ísť pracovať s deťmi do zahraničia (animácia, škôlka, atď.), ale jej rodina bola presvedčená, že musí ísť na VŠ, nakoniec je spokojná na FCHPT, našla si tu ľudí, ktorí sú pre ňu ako „rodina“.

Rodinná anamnéza: Pochádza z úplnej rodiny, ale vlastná mama jej zomrela, keď mala 3 roky, otec sa znova oženil, so svojou nevlastnou mamou má dobrý vzťah (volá ju „teta“), má 2 vlastných súrodencov (sestru a brata, o 15 rokov starších) a 1 nevlastného staršieho brata, je výrazne najmladšia (ako tvrdí „náhoda“, keďže jej rodičia sú starší, otec má 67 rokov).

Popisuje, že v rodine majú pekné vzťahy, vyrastala s otcom a nevlastnou mamou, ale často sa o ňu starali aj starí rodičia (rodičia jej zosnulej mamy), ktorí ju prijali ako svoju dcéru, s otcom má veľmi dobrý vzťah („tatinove dievčatko“ ako povedala), s nevlastnou mamou tiež vychádza dobre a ak treba riešiť nejaké hlbšie témy, tak je to s ňou, má veľmi dobrý vzťah aj so starými rodičmi jej vlastnej mamy (starý otec je pre ňu „vzorom“, už má 92 rokov).

Sociálna anamnéza: Opísala by sa ako „empatická, hyperaktívna, tvorivá, ale aj nerozhodná a tvrdohlavá“, má rada ľudí, v škole má veľa dobrých priateľov, neznáša závisť a zlo.

Zdravotná anamnéza: Psychické problémy žiadne, fyzické – občas ju pobolieva koleno, v minulosti mala ganglion v ruke.

Rodinná zdravotná anamnéza: Mama jej zomrela na rakovinu, nedávno zomrel na rakovinu aj súrodenec jej mamy, otec má cukrovku a vysoký krvný tlak

Prejavy stresu: Pocit hladu, studené dlane, chodidlá, uši a nos, ale zároveň sa potí a jej jej teplo, niekedy cíti tlak na krku a ramenách.

KLIENTKA Č. 3 – ELA

Osobná anamnéza: Žena, 22 rokov, Slovenka, študentka 2. ročníka VŠ (FCHPT STU), má priateľa (2 roky, študuje na vedľajšej fakulte, trávia spolu veľa času, on ju má ako prioritu, ale ona si to nevie pripustiť, keďže podľa nej by priorita mala byť škola), vo voľnom čase rada cvičí v posilňovni (pomáha jej to aj psychicky, avšak odkedy je na VŠ, tak si nevie na cvičenie nájsť dostatok času).

Školská anamnéza: Na SŠ bola v inom meste, kde bývala na internáte, potom chcela ísť študovať na SPU, ale skončila na FCHPT, je tu spokojná, ale je to pre ňu veľmi ťažké aj fyzicky aj psychicky, veľmi ťažko zvláda skúškové obdobie, má pocit, že sa stále len učí a výsledky neprichádzajú.

Rodinná anamnéza: Pochádza z úplnej rodiny, má dve sestry (17 a 27 rokov), s rodičmi má dobrý vzťah, je vďačná za to, ako ju vychovali, avšak mama do nej celý život vstepovala, že štúdium je najdôležitejšie – Ela to má tiež ako prioritu, je ambiciózna, je pre ňu ťažké sklbiť priority (škola a frajer), rodičia ju často porovnávali s jej sestrami.

Sociálna anamnéza: Opísala by sa ako empatický a usilovný človek (ale to, že je usilovná nerada hovorí nahlas), veľa času trávi so svojím priateľom, je aktívna aj v rámci mimoškolských aktivít (aktívna členka študentského spolku, snaží sa pomáhať ostatným, rada sa cíti užitočná).

Zdravotná anamnéza: V minulosti mala problémy s úzkosťami, depresiami (pred 3 rokmi jej to začalo vo väčšej miere, po pandémie Covid-19), úzkosti sa prejavovali veľmi dlhým plačom alebo problémami s dýchavičnosťou (pomáhalo jej vtedy fúkať do plastového vrečka), navštevovala aj psychológa, ktorý jej v najhoršom pomohol, taktiež sa odmalička zajakáva ak je v strese, má nízke sebavedomie a podhodnocuje sa, vie o tom a hnevá ju to, ale nevie, ako to zmeniť.

Rodinná zdravotná anamnéza: Ujo mal DMO (získané po autonehode, keď mal 11 rokov, zomrel počas pandémie Covid-19 na rakovinu).

Prejavy stresu: Tras nohou, niekedy rúk a celého tela, chuť na nezdravé jedlo, stiahnutý žalúdok, nepríjemný pocit niečoho zlého, že sa jej môže niečo stať, keď je stres rozvinutý, tak má občasný problém s dýchavičnosťou alebo zajakávaním, tvrdí, že pokiaľ ide o stres počas skúškového obdobia, nedokáže racionálne rozmýšľať a robí zlé rozhodnutia (napr. dobrú odpoveď prepíše na zlú), keď je stres už dlhodobý spojený so zlým spánkom a slabým odpočinkom, tak má problém s pamäťou.

KLIENTKA Č. 4 – TINA

Osobná anamnéza: Žena, 20 rokov, slobodná, Ukrajinka (na Slovensku je 4. rok), študentka 3. ročníka VŠ (FCHPT, STU), rada sa zaoberá psychológiou.

Školská anamnéza: Na SŠ mala len zopár priateľov, od začiatku vedela, že chce ísť študovať chémiu, chcela zostať na Ukrajine, ale okolnosti ju donútili prísť na Slovensko.

Rodinná anamnéza: pochádza z úplnej rodiny, má dve mladšie sestry (17 a 10 rokov), s rodičmi aj so sestrami má veľmi dobrý, až priateľský vzťah, je jej ľúto, že domov môže chodiť max. 2 krát za rok.

Sociálna anamnéza: opísala by sa ako pokojný človek (ak má dostatok pokoja) a spoľahlivý (ak toho na ňu nie je príliš veľa, že by to nezvládala), na Slovensku má viac slovenských ako ukrajinských priateľov, zo začiatku to tu bolo pre ňu ťažké, ale už si tu vybudovala blízke priateľstvá, v úvode nemala dobré skúsenosti so Slovákmi (bála sa hovoriť po slovensky, lebo nevedela až tak dobre hovoriť a v práci boli na ňu väčšinou ľudia nepríjemní, keď zistili, že je Ukrajinka).

Zdravotná anamnéza: Psychické problémy žiadne, fyzický problém s chrbticou už odmalička, má akoby priestor medzi dvoma stavcami, bolesti chrbta sa zhoršili keď ako malá spadla zo schodov (doslova sa šmýkala po schodoch dolu), pomáhajú jej rehabilitačné cviky na chrbát a hlavne plávanie – čomu by sa ale, podľa jej slov, mala venovať viac.

Rodinná zdravotná anamnéza: Neudáva žiadne vážne ochorenia.

Prejavy stresu: Bolesti brucha, trasenie rúk, bolesť prednej časti hlavy (pri väčšom strese spojenom s nejakým vážnejším problémom), býva jej zima.

KLIENTKA Č. 5 – VALÉRIA

Osobná anamnéza: Žena, 20 rokov, Slovenka, študentka tzv. nultého alebo prípravného ročníka (FCHPT STU), slobodná, má rada chémiu, fyziku a vo voľnom čase rada kreslí a píše.

Školská anamnéza: Rozmýšľala nad žurnalistikou, ale po absolvovaní Erasmu pre SŠ na FCHPT bola rozhodnutá ísť študovať chémiu, podala si radšej 5 prihlášok na rôzne odbory, len aby sa dostala na túto VŠ.

Rodinná anamnéza: Pochádza z úplnej rodiny (ale ako dodala „*bohužiaľ*“), s otcom nemá dobrý vzťah, 2 roky sa s ňou nerozprával, tvrdí, že to bolo kvôli 3. piercingu, za posledný rok sa však ich vzťah o trochu zlepšil, komunikujú spolu, ale stále to nie je ideálne, s matkou sa jej tiež trochu zlepšil vzťah za posledný rok (odkedy spolu museli riešiť spoločný problém na SŠ – veľa vymeškaných hodín), má 2 staršie sestry, jedna je, ako vraví, „*vyvrhel*“ (v minulosti problémová, deti mala v skorom veku), s druhou sestrou vychádza dobre, dobrý vzťah má aj s jej dvomi malými deťmi, pre ktoré je tetou, Valéria mala na SŠ obdobie vzdoru, ale tvrdí, že na VŠ sa to už zlepšilo.

Sociálna anamnéza: Opísala by sa ako špecifický človek, lebo ešte nikdy nestretla niekoho, kto by bol ako ona, na FCHPT si vytvorili super kolektív, zo SŠ má jednu najlepšiu kamarátku, s ktorou si veľmi rozumejú aj napriek tomu, že sú úplne rozdielne.

Zdravotná anamnéza: Nespomína žiadne psychické problémy, fyzicky má zdravotný problém s ramenom, bola aj v nemocnici, spadla na telocviku (pustila sa z lana hneď na začiatku z výšky), doteraz ju to občas bolí, ale nie pri niečom konkrétnom, má problémy aj s kolenami.

Rodinná zdravotná anamnéza: Neudáva žiadne vážne ochorenia.

Prejavy stresu: zvýšený tep, tuhnutie svalov (najmä na lýtkach, akoby v nich mala „*kamene*“), bolesť hlavy v zadnej časti a pri spánkoch, ak ide o nečakaný stres, ide jej „*roztrhnúť srdce*“, ak vie, že ten stres príde, tak sa vystresuje natoľko, že je z toho veľmi vyčerpaná.

3.2 METÓDY VÝSKUMU

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť, aký vplyv majú tanečno-pohybová terapia a psychomotorické hry na mieru stresu a kvalitu duševnej hygieny u študentov vysokej školy. Na dosiahnutie tohto cieľa sme použili nasledovné kvalitatívne výskumné metódy: pozorovanie, rozhovor, psychomotoriku, Labanovu analýzu pohybu. Na TPT stretnutia bola využitá aj improvizácia, zrkadlenie, metóda tanečného orchestra vytvorená T. Beníčkom a tanečno-pohybové cvičenia inšpirované inými umeleckými terapiami.

Keďže pri terapeutickej práci je dôležitý aj spôsob zapisovania si rôznych informácií o klientoch, využili sme Muzikoterapeutický submodel 13P. Túto metódu vytvorila M. Beníčková (2017) ako nástroj na zaznamenávanie muzikoterapeutických stretnutí. Submodel obsahuje 13 častí, na ktoré sa terapeut musí zamerať. Je to: pozorovanie, podnet, percepcia, prejav, posudok, postup, priebeh, prostriedky, postoje, pocity, prostredie, pochopenie, premena. Pri každej časti si môžeme položiť podotázky. V našej práci sme tento model aplikovali na TPT. Poradie trinástich častí sme trochu upravili a priradili k nim podotázky, ktoré nám pomohli ujasniť si, na čo sa treba pri pozorovaní a zaznamenávaní na stretnutí sústrediť. Submodel 13P sme zaznamenali pri prvom a poslednom stretnutí v nasledovných tabuľkách.

Tabuľka 1: Submodel 13P, úvodné výsledky pozorovania, 01/2025

č.	13 P	ÚVODNÉ VÝSLEDKY POZOROVANIA, 01/2025
1.	POZOROVANIE	-
	Čo pozorujem?	Komplexné pozorovanie skupiny, naladenie sa na skupinu, pohybový prejav (prípadné pohybové vzorce), verbálny a neverbálny prejav, otvorenosť, podelenie sa o pocity a dojmy, pozornosť, reakcia na inštrukcie.
	Koho pozorujem?	Skupinu 4 dievčat – Melánia, Ela, Tina, Valéria, (spolu ich je 5, ale Marta bola chorá).
	Ako dlho?	90 min., prvé skupinové stretnutie.
	S akým cieľom?	Zoznámiť sa, naladiť na skupinu, prispôbiť harmonogram cvičení (ak bude treba).
2.	PRIEBEH	-
	Aký bol priebeh stretnutia?	Úvodné stretnutie prebiehalo individuálne prostredníctvom rozhovoru a vyplňaním dotazníkov. Prvé stretnutie sa skladalo z týchto častí: 1. Úvodný kruh zdieľania, 2. Psychomotorické cvičenie s menami, 3. TPT cvičenie – pohyb častí tela

		v priestore 4 . Relaxačné cvičenie – body scan, 5. Záverečná reflexia. Priebeh zatiaľ hodnotím pozitívne.
3.	PODNET	-
	Aký typ podnetu?	Vonkajší, vnútorný.
	Čo bolo podnetom?	Môj verbálny prejav pri zadávaní inštrukcií a vedení relaxácie, vnútorný podnet klientok pri cvičení, kde sa hýbu rôzne časti tela.
	Ako bol prijatý?	Bezproblémovo.
4.	PERCEPCIA	-
	Aký druh percepcie?	Sociálna, priestorová, percepcia vnímania pohybu (kinestetická), auditívna.
	V akej miere?	Pri každom cvičení bol použitý aspoň jeden druh percepcie.
5.	PREJAV	-
	Aké boli prejavy u klientok? Ako sa ony prejavovali?	Spolupracujú, sú komunikatívne, Melánia, Ela a Valéria sú otvorenejšie ako Tina. Z Valérie bolo v úvode cítiť trochu napätie, ale potom sa uvoľnila.
	Čo ich vyvolalo?	Vzájomné spoznávanie sa, cvičenia a spätné reflexie.
6.	PROSTREDIE	-
	V akom prostredí prebiehala TPT?	Miestnosť so zrkadlami, určená na cvičenie, pilates, jógu, tanečné kurzy, je vybavená rôznym náradím (činky, fit lopty, baletná tyč, karimatky/podložky).
	Aký malo vplyv na klientky?	Obávala som sa trochu, či klientky neovplyvnia zrkadlá a budú sa vedieť od toho pri pohybe odosobniť a sústrediť sa len na svoje telo.
	Ako naňho reagovali klientky?	Pozitívne. Zrkadlo im nevadilo a pri cvičení im pomohlo, že si zatvorili oči, aby sa vedeli sústrediť len na svoje telo a pohyb a nevníмали ostatných.
7.	PROSTRIEDKY	-
	Aké prostriedky boli použité?	Gumená loptička, kĺbko špagátu, podložky na sedenie/ležanie, hudba, metalofón s rezonátorom („Hulam“).
	Aké boli reakcie klientok?	Pri záverečnej relaxácii Melánii vadil hudobný nástroj metalofón, keďže je citlivá na zvuky, nevedela sa pri ňom dostatočne uvoľniť, lebo jej to pripomínalo zvuk ranného budíka. Valérii bol tento nástroj príjemný, keďže ju aj

		v bežnom živote vždy vie tento typ zvuku upokojiť, ak je v strese. Na iné prostriedky boli reakcie od klientok pozitívne.
8.	POSTOJE	-
	Aký bol postoj klienta k prostrediu?	Pozitívny. Klientkám sa páčil farebný priestor, dobrá energia, ktorá v ňom bola cítiť a podľa Melánie a Ely bola podlaha (linoleum) príjemná a mäkká na dotyk. Zrkadlá si veľmi nevšíмали.
	K cvičeniam?	Pozitívne. Klientky prišli na TPT s tým, že sú otvorené akýmkoľvek cvičeniam. Valéria v úvode mala stres z tanca, keďže ako jediná nemá s tancom žiadne skúsenosti, avšak v závere sa vyjadrila, že sa popri dobrej podpornej atmosfére dokázala uvoľniť, uzavrieť do seba a vedieť sa hýbať tak, ako to cíti.
	K terapeutovi?	Priateľský a komunikatívny. Melánia, Ela a Valéria boli hneď zo začiatku veľmi otvorené a komunikatívne v porovnaní s Tinou, ktorá bola trochu uzavretejšia a tichšia.
9.	POCITY	-
	Aké pocity mali klientky po TPT?	Cítili sa uvoľnene a spokojne. Pri cvičení – Pohyb častí tela, zo začiatku váhali, keď mali hýbať iba jednou časťou tela (najmä hlavou). Tvrdili, že tým, že som väčšinou cvičenia (okrem relaxácie) robila na stretnutí spolu s nimi a nebola som tam len ako pasívny pozorovateľ, vedeli cvičenia viac uchopiť a viac sa uvoľniť.
	Aké u terapeuta?	V skupine som sa cítila dobre. Klientky sú milé, komunikatívne a plné energie. Jediným rušivým prvkom, boli zapnuté mobilné telefóny, ale to sme si hneď s klientkami vysvetlili.
10.	POCHOPENIE	-
	Boli všetky inštrukcie, zadania a pokyny pochopené?	Vo väčšine áno. Jediné malé nepochopenie nastalo v úvodnom zdieľanom kruhu. Klientky (hlavne Ela a Melánia) si nevedeli hneď zvyknúť na to, že v zdieľanom kruhu rozpráva len ten, kto má v ruke loptičku. Valérii to prišlo najprv stresujúce, že keď má loptičku, tak musí rozprávať.
	Došlo k nejakým nedorozumeniam?	Nie.
11.	PREMENA	-
	Nastala nejaká premena alebo zmena?	Nastala len malá zmena pri uchopení pravidiel v kruhu zdieľania kruhu.

	Ak áno, aká?	Klientky začali trochu viac počúvať jedna druhú a hovoriť vtedy, keď majú v ruke loptičku.
	Prečo?	Melánia si uvedomuje, že veľa rozpráva a má trochu problém počúvať druhých. Skonštatovala, že tento spôsob bude pre ňu dobrý, aby sa v tom zlepšila. Pod jej vplyvom si na to začali dávať pozor aj ostatné klientky.
	Čo ju spôsobilo?	Vysvetlili sme si, aký to má význam, že ide o vzájomný rešpekt, počúvanie jeden druhého a poskytnutie každému toľko priestoru, koľko na rozprávanie potrebuje.
12.	POSUDOK	-
	Aké ciele sme si stanovili?	<i>Krátkodobý cieľ:</i> Zoznámenie, naladenie sa na skupinu, nadviazanie terapeutického vzťahu. <i>Strednodobý cieľ:</i> Vybudovanie si dôvery, vytvorenie bezpečného prostredia. <i>Dlhodobý cieľ:</i> Zníženie mieru hladiny stresu, vyjadrenie emócií, uvedomenie si častí tela – kam až s nimi viem zájsť, vnímanie svojho tela, relaxácia. Na prvom stretnutí bolo cieľom zoznámenie sa, naladenie na skupinu, nadviazanie terapeutického vzťahu, vnímanie konkrétnych častí svojho tela a relaxácia.
	Ktoré ciele boli splnené?	Ciele z úvodného stretnutia boli splnené.
	Ktoré ciele neboli splnené a prečo?	Zatiaľ sme na začiatku.
	Aké metódy a techniky boli využité?	Psychomotorická hra, Labanova analýza pohybu (cez vnímanie sa častí tela).
	Bolo stretnutie úspešné?	Myslím si, že áno. Dievčatá odchádzali uvoľnené a pozitívne naladené.
13.	PLÁN	-
	Ako je zostavený plán?	10 stretnutí, 1 krát za týždeň (v piatok, 90 min.)
	Je plán funkčný?	Na úvod podľa mňa áno.
	Vyžaduje plán zmeny?	Zmeny môžu nastať, keď klientkám vo februári začne semester. Je možné, že budeme musieť nájsť iný termín na stretnutia.

Zdroj: Beníčková, 2017, upravené spracovanie

Tabuľka 2: Submodel 13P, úvodné výsledky pozorovania, 03/2025

č.	13 P	ZÁVEREČNÉ VÝSLEDKY POZOROVANIA, 03/2025
1.	POZOROVANIE	-
	Čo pozorujem?	Komplexné pozorovanie skupiny, dynamika v skupine, pohybový prejav, verbálny a neverbálny prejav.
	Koho pozorujem?	Skupinu 5 dievčat – Marta, Melánia, Ela, Tina, Valéria.
	Ako dlho?	90 min., posledné skupinové stretnutie.
	S akým cieľom?	Sledovať ako sa vyvinula dynamika v skupine, aká je tam atmosféra, ako vnímajú dávanie a prijímanie dotyku a ako sa vnímajú navzájom.
2.	PRIEBEH	-
	Aký bol priebeh stretnutia?	Úvodný kruh zdieľania, Aktivita na rozohratie – krátka rozcvička a rozhýbanie tela, Hlavná aktivita – lupene pekných slov, Relaxačná aktivita – tunel lásky. Záverečná reflexia. Po stretnutí zostali klientky ešte cca 30 min., aby vyplnili dotazníky.
3.	PODNET	-
	Aký typ podnetu?	Vonkajší, vnútorný
	Čo bolo podnetom?	Sledovať, či im TPT pomáha odbúrať napätie, či sa dokážu vo svojom pohybe viac uvoľniť, vnímať svoje telo a stým spojený aj dotyk.
	Ako bol prijatý?	Pozitívne.
4.	PERCEPCIA	-
	Aký druh percepcie?	Percepcia vnímania pohybu (kinestetická), sociálna, emocionálna.
	V akej miere?	Aspoň jeden druh percepcie bol použitý pri každom cvičení.
5.	PREJAV	-
	Aké boli prejavy u klientok? Ako sa ony prejavovali?	Sú otvorené, autentické, ohľaduplné jedna k druhej a prajné.
	Čo ich vyvolalo?	Hlbšie spoznanie jedna druhej, spoločné hry, aktivity, reflexie.

6.	PROSTREDIE	-
	V akom prostredí prebiehala TPT?	Miestnosť so zrkadlami, určená na cvičenie, pilates, jógu, tanečné kurzy, je vybavená rôznym náradím (činky, fit lopty, baletná tyč, karimatky/podložky).
	Aký malo vplyv na klieťky?	Klientky sa v priestore cítili dobre. Zvykli si naňho a už od začiatku sa dokázali úplne odosobniť od zrkadiel.
	Ako naňho reagovali klieťky?	Pozitívne.
7.	PROSTRIEDKY	-
	Aké prostriedky boli použité?	Hudba, loptička, podložky, fixky, papiere, nožnice, lepiaca páska.
	Aké boli reakcie klientok?	Radostné a pozitívne.
8.	POSTOJE	-
	Aký bol postoj klienta k prostrediu?	Pozitívny. Na priestor už boli zvyknuté a dokázali sa odosobniť od zrkadiel.
	K cvičeniam?	Pozitívny, nemali s ničím problém.
	K terapeutovi?	Veľmi priateľský. Sú otvorenejšie.
9.	POCITY	-
	Aké pocity mali klientky po TPT?	Cítili sa uvoľnene, prijato a boli vďačné, že mohli byť samy sebou v skupine, kde nemali žiaden pocit súdenia druhých. Zároveň im bolo ľúto, že je to naše posledné stretnutie a skonštatovali, že by rady pokračovali. Pre Elu boli piatky v škole vždy náročné, väčšinou prichádzala veľmi vystresovaná a skonštatovala, že tu vždy dokázala vypnúť hlavu.
	Aké u terapeuta?	Pocity vďačnosti, vzájomného pochopenia a dobrej energie.
10.	POCHOPENIE	-
	Boli všetky inštrukcie, zadania a pokyny pochopené?	Áno.
	Došlo k nejakým nedorozumeniam?	Nie.
11.	PREMENA	-

	Nastala nejaká premena alebo zmena?	Áno.
	Ak áno, aká?	V kruhu zdieľania dokázali dievčatá (najmä Melánia) viac počúvať jedna druhú. Dievčatá boli otvorenejšie ako na začiatku. Nemali žiadny problém pri dávaní alebo prijímaní dotyku. Cítila som zmenu v dynamike skupiny. Skupina sa posunula a viac si dôverovala, čo bolo vidieť na pri cvičení tunel lásky.
	Prečo?	Skonštatovali, že tým, že sa už poznajú dlhšie a hlbšie, môžu si vzájomne dôverovať, a tým pádom im dotyk neprekáža.
	Čo ju spôsobilo?	Čas, spoločné cvičenia a aktivity.
12.	POSUDOK	-
	Aké ciele sme si stanovili?	Na poslednom stretnutí bolo cieľom dávanie a prijímanie dotyku, posilnenie sebavedomia, zhodnotenie TPT stretnutí a spätná väzba. Tento cieľ sa podarilo splniť.
	Ktoré ciele boli splnené?	<i>Krátkodobý cieľ:</i> zoznámenie, naladenie sa na skupinu, nadviazanie terapeutického vzťahu – splnené . <i>Strednodobý cieľ:</i> vybudovanie si dôvery, vytvorenie bezpečného prostredia – splnené . <i>Dlhodobý cieľ:</i> zníženie mieru hladiny stresu, vyjadrenie emócií, uvedomenie si častí tela – kam až s nimi viem zísť, vnímanie svojho tela, relaxácia – splnené .
	Ktoré ciele neboli splnené a prečo?	Všetky ciele boli splnené, i keď treba povedať, že na vyjadrenie emócií je potrebné mať aj viac času.
	Aké metódy a techniky boli využité?	Pohybová improvizácia, práca s terapeutickým dotykom.
	Bolo stretnutie úspešné?	Áno. Dievčatá odchádzali uvoľnené, spokojné a dobre naladené.
13.	PLÁN	-
	Ako je zostavený plán?	10 stretnutí, 1 krát za týždeň (v piatok, 90 min alebo 60 min.)
	Je plán funkčný?	Áno, ale časovú dotáciu sme museli trochu prispôbiť. V prvej polovici stretnutia trvali 90 min. a keď začal semester, bolo to 60 min.

	Vyžaduje plán zmeny?	Plán vyžadoval len skrátenie časovej dotácie o 30 min.
--	----------------------	--

Zdroj: Beníčková, 2017, upravené spracovanie

3.3 POUŽITÉ DOTAZNÍKY A ŠKÁLY

V rámci výskumu sme použili dva dotazníky týkajúce sa pociťovania stresu a jednu psychologickú škálu zameranú na duševnú pohodu.

Vnímanie stresu sme testovali pomocou dotazníka J. Křivohlavého (1994) s názvom Fyziologické, emocionálne a behaviorálne príznaky stresu. Tento dotazník sa zameriava na vnímanie stresu v rámci posledných troch mesiacov, kde ide o krúžkovanie tých prejavov, ktoré respondent pociťuje v zvýšenej miere. Výsledky sú prezentované v číselných bodoch, kde zistíme, či hladina stresu respondenta je v normálnom stave (distres), v zvýšenom stave alebo má veľký stres. Respondent, ktorý dosiahne najvyšší počet bodov, môže pociťovať až patologický stres. Číselná hodnota sa pohybuje od 0 – 40 bodov.

Ako druhý dotazník zameraný na stres sme použili Škálu vnímaného stresu pod anglickou skratkou PSS-10 (Perceived stress scale). Na rozdiel od predošlého dotazníka sa táto škála sústreďuje len na stres vnímaný za posledný mesiac. Podľa E. H. Lee (2012) je PSS najčastejšou pomôckou na meranie stresu, ktorá je vnímaná subjektívne. Túto škálu vytvoril S. Cohen v roku 1983 podľa subjektívnej metódy vytvorenej na transakčnej teórii stresu podľa R. Lazarusa. „PSS je určená na stanovenie nešpecifického vnímaného stresu v etiológii chorôb a behaviorálnych porúch“ (in Buršíková Bracková a kol., 2018, s. 38). Táto škála pôvodne obsahovala 14 položiek a neskôr ju S. Cohen spolu s G. Williamsonom zmenili na 10 položiek (PSS-10). Šesť otázok je formulovaných negatívne a štyri pozitívne. Čím vyššie číslo hladiny stresu označí respondent pri negatívnych otázkach, tým vyššiu hladinu miery stresu má. Pri pozitívnych otázkach je to naopak a pri väčšom výskyte je hladina stresu nižšia. Respondent odpovedá na otázky v stupnici 5 bodov (od 0 po 4 body). Záverečný počet bodov sa pohybuje na hladine medzi 0 – 40 (s. 39).

PSS bola preložená do 35 cudzích jazykoch. Buršíková Bracková a kol. uvádza vo svojom článku, že podľa slov E. H. Lee bolo vytvorených mnoho štúdií, ktoré sa venovali psychometrickým vlastnostiam škály PSS v rôznych jazykoch. Najčastejšou skupinou, pri

ktorej bola využívaná PSS, boli vysokoškolskí študenti a hneď po nich to boli učitelia alebo iní zamestnanci. Výhodou tejto škály je, že je jednoduchá, nenáročná na čas a existuje o nej množstvo zahraničných štúdií. Keďže pôvodne nebola vytvorená s diagnostickým zámerom, nevieme určiť, či je miera stresu zdravá alebo už ohrozujúca. Pozitívnou vlastnosťou však je, že si dokážeme rýchlo predstaviť, ako daný jedinec vníma hladinu svojho stresu (2018, s.39 - 48).

Vrátane českého jazyka bola PSS preložená aj do slovenčiny. Vlastnosti slovenskej verzie dotazníka overovali napríklad B. Ráczová a kol. Výskumný súbor sa týkal 482 pracovníkov, ktorí pochádzali zo sociálnych zariadení z celého Slovenska. Na základe tejto metodologickej štúdie, dotazník preukázal adekvátnu spoľahlivosť a validitu. Jedným z obmedzení pri overení dotazníka bol charakter seba výpovede a absencia retestácie (2018).

Tretím dotazníkom bola Psychologická škála duševnej pohody (PWB – Psychological Wellbeing Scale). Táto škála bola vytvorená americkou psychologičkou C. D. Ryff v roku 1989. Škála zisťuje úroveň spokojnosti, sebaakceptácie, zmysluplnosti života, osobného rastu a zvládania medziľudských vzťahov. Ide o komplexný nástroj na hodnotenie subjektívne prežívanej kvality života. Podľa C. D. Ryff je subjektívna pohoda súčasťou 6 dimenzií, ktoré sú kľúčové pre zdravý a šťastný život (Stanford SPARQtools). Tieto dimenzie zahŕňajú:

1. Autonómia (Autonomy)– schopnosť robiť nezávislé rozhodnutia, mať kontrolu nad svojím životom a byť schopný robiť rozhodnutia, ktoré sú v súlade s vlastnými hodnotami a presvedčeniami.
2. Zvládanie prostredia (Environmental Mastery) – schopnosť efektívne spravovať okolité prostredie, prispôbiť sa mu a vytvárať podmienky, ktoré podporujú osobný rast.
3. Osobný rast (Personal Growth) – vnímanie seba ako rastúcej a vyvíjajúcej sa osoby, ktorá sa neustále učí a zdokonaľuje.
4. Pozitívne vzťahy s ostatnými (Positive Relations with Others) – schopnosť vytvárať a udržiavať hlboké, podporné a vzájomne rešpektujúce vzťahy.
5. Životný cieľ (Purpose in Life) – pocit, že život má zmysel, jasne stanovené ciele a motiváciu.

6. Seba prijatie (Self-Acceptance) – schopnosť prijímať a byť spokojný so svojím telom, osobnosťou a minulými skúsenosťami, vrátane uznania vlastných silných a slabých stránok (Kočíšová a kol., 2017).

Pôvodná verzia škály obsahovala 120 položiek (20 položiek pre každú z týchto šiestich častí). Neskôr vznikli aj skrátené verzie, ktoré sa používajú na rôzne výskumné účely: 84-položková verzia (14 položiek na každú škálu), 54-položková verzia (9 položiek na každú škálu), 42-položková verzia (7 položiek na každú škálu), 18-položková verzia (3 položky na každú škálu) (Henn, 2016). V našej práci sme sa rozhodli použiť 42-položkovú verziu PWB so 7 bodovou škálou. Odpovede v dotazníku sa týkajú toho, ako sa respondent cíti v rámci seba samého a v rámci svojho života. V škále sú uvedené rôzne tvrdenia, s ktorými respondent buď súhlasí alebo nesúhlasí. Podľa SPARQtools Univerzity Stanford je 42-položková verzia určená pre dospelých jedincov s časovou dotáciou 6 – 8 min.

Podľa C.D. Ryff a C. L. M. Keyes (1995) subjektívna pohoda predstavuje podnet na zlepšenie a naplnenie vlastného potenciálu. Tento podnet môže jednotlivca motivovať na zlepšenie svojej kvality života. Pretože ak sa človek podriadi situácii, s ktorou nie je spokojný, jeho subjektívna pohoda klesá. Naopak, ak sa pokúsi zmeniť svoju životnú situáciu, jeho subjektívna sa zvyšuje. (Aryani, Umar, 2022, s. 129).

3.4 HARMONOGRAM VÝSKUMU

Výskumný projekt prebiehal v akademickom roku 2024/2025 a pozostával z viacerých fáz. V mesiacoch október a november 2024 sme sa venovali formálnej príprave zadania absolventskej práce, ako aj štúdiu odbornej literatúry, ktorá tvorí teoretické východisko práce. V decembri 2024 som oslovila potenciálnych klientov, ktorými boli študenti Fakulty chemickej a potravinárskej technológie Slovenskej technickej univerzity v Bratislave (FCHPT STU). Oslovenie prebehlo prostredníctvom online dotazníka (viď. príloha), ktorého cieľom bolo zistiť, kto by mal záujem zúčastniť sa TPT stretnutí zameraných na uvoľnenie a odbúranie stresu a napätia. S rozposlaním dotazníkov mi pomohla študentská organizácia CHEM spolok.

Praktická časť výskumu prebiehala od januára do marca 2025, počas ktorého sa realizovali TPT stretnutia, ktoré sa konali raz týždenne, v trvaní 90 minút alebo 60 minút, v priestoroch fakulty. V polovici januára sme mali úvodné stretnutie s piatimi klientkami, kde vyplnili tri dotazníky a podpísali informovaný súhlas. Okrem úvodného informačného stretnutia, prebehli aj individuálne stretnutia s každou z klientok s cieľom rozhovorov na vytvorenie kazuistiky. S klientkami sme mali 10 TPT stretnutí. Na poslednom, 10. stretnutí, klientky opäť vyplnili potrebné dotazníky, ktoré budeme porovnávať v závere našej práce. V apríli nasledovalo vyhodnotenie získaných údajov z dotazníkov, rozhovorov a pozorovaní a formulácia záverov výskumu.

3.4.1 OBSAHOVÝ HARMONOGRAM VÝSKUMU

Každé naše stretnutie obsahovalo úvod, kde sme s klientkami v kruhu zdieľali našu momentálnu náladu a čo sa zmenilo, odkedy sme sa videli naposledy. Pokračovali sme buď nejakou úvodnou aktivitou, alebo aktivitou na rozohriatie väčšinou v podobe rozcvičky, alebo cvičením, ktoré som nazvala Skupinové naladenie. Išlo o to, že klientky kráčali po priestore a podľa mojich neverbálnych pokynov, menili buď smer, tempo, horizontálne línie, alebo pohybové tvary. Cieľom bolo vždy naladenie sa jeden na druhého, sprítomnenie a rozhýbanie tela. Ďalej sme pokračovali hlavnou aktivitou, po ktorej nasledovala reflexia. Na záver sme sa uvoľnili oddychovým cvičením. Stretnutie sme uzavreli vždy v kruhu, kde sme si povedali reflexiu na dané stretnutie.

Schematicky prebiehal obsahový harmonogram nasledovne:

1. Úvodný kruh zdieľania
2. Úvodná aktivita
3. Aktivita na rozohriatie
4. Hlavná aktivita
5. Reflexia
6. Relaxačná aktivita
7. Záverečná reflexia

3.4.2 POPIS JEDNOTLIVÝCH STRETNUTÍ

1. STRETNUTIE

Téma: ZOZNÁMENIE A POHYB ČASTÍ TELA

Cieľ: zoznámenie sa s TPT, s pravidlami a medzi sebou, uvedomovanie si svojich častí tela, kam až s nimi viem zájsť a či viem ich pohyb oddeliť

Pomôcky: reproduktor, loptička, podložky, kĺbko špagátu, metalofón s rezonátorom (Hulam)

Hudba: Nicola Cruz, Hystory of Colour - Paruma, Chilly Gonzales – Oregano, Jey Brownie – Esclave de la mélodie, Hang Massive – Once Again, metalofón s rezonátorom (Hulam)

Čas a dĺžka lekcie: 13.30 – 15.00 , 90 min. (piatok)

Prítomní: ~~Marta (chorá)~~ Melánia, Ela, Tina, Valéria

Štruktúra stretnutia:

1. **Úvodný kruh zdieľania** – zoznámenie sa, pravidlá, očakávania a motivácia, predošlé skúsenosti s tancom
2. **Úvodná aktivita** – psychomotorická hra s menami a kĺbkom špagátu – tvorenie tzv. pavučiny, akým menom chcem, aby ma ľudia volali a aké sa mi naopak nepáči
3. **Aktivita na rozohriatie** – skupinové naladenie – pohybom v priestore s rôznymi pokynmi
4. **Hlavná aktivita** – pohyb častí tela v priestore
5. **Reflexia**
6. **Relaxačná aktivita** – body scan
7. **Záverečná reflexia**

Popis stretnutia: V úvodnej diskusii som sa dozvedela, že všetky dievčatá okrem Valérie mali nejakú skúsenosť s tancom. Valéria bola práve preto zo začiatku trochu tichšia a nesmelšia. Možno to bolo aj tým, že je na škole prvý rok a ostatné dievčatá sa minimálne z videnia už trochu poznali. Stále majú skúškové obdobie a aj to ich motivovalo prihlásiť sa na TPT stretnutia. Potrebujú pohyb, odbúrať stres a uvoľniť sa.

Pri prvej aktivite s menami dali najavo, ako sa im páči, aby ich ľudia volali a čo sa im naopak nepáči. Pri pozitívnych menách nemali problém sa vyjadriť, len Valéria povedala, že je rada, ak ju ostatní volajú Vali, ale nevie si tak povedať ona sama, ani sa tak predstaviť. Pri negatívnych konotáciách s menom bola Melánia ticho. Pozerala sa do zeme a skonštatovala, že je jej jedno, ako ju ľudia volajú.

Ďalej sme pokračovali s cvičením, aby sme sa naladili na skupinu, dievčatá sa pritom uvoľnili a mohli sme prejsť na hlavnú aktivitu – Pohyb častí tela v priestore. Pocity po cvičení boli vo väčšine pozitívne – Ela: *„Bolo fajn len tak vnímať hudbu.“* Melánia: *„Páčilo sa mi, že som dokázala byť vo svojej bublinke a nevnímať okolie, lebo v bežnom svete vždy riešim, čo si myslia ostatní.“* Tina: *„Bolo super, keď tancovalo celé telo, ale keď mala tancovať len jedna časť tela, nevedela som to uchopiť a vadilo mi to.“* Valéria súhlasila s ostatnými, ale *„najprv som si všímala ostatných a až neskôr som sa dokázala uvoľniť.“* Dievčatám pomohlo viac nevnímať svoje okolie, keď si zatvorili oči. Ako povedala Tina: *„Lebo, keď nevidím ja ich, mám pocit, že nevidia ani oni mňa.“* Jedinej, ktorej nevadilo mať otvorené oči bola Melánia.

Tabuľka 3: Vnímanie klientok – časti tela

Meno	Časť tela, ktorou sa mi tancovalo najlepšie.	Časť tela, ktorou sa mi tancovalo najhoršie.
Melánia	trup nohy (<i>„Lebo je to, to, čo ma nesie.“</i>)	hlava, ramená
Ela	boky nohy	hlava
Tina	trup, ruky	hlava, panva
Valéria	ruky, hlava	nohy (<i>„Lebo sú ako palice.“</i>)

Na základe môjho pozorovania bol veľmi viditeľný rozdiel medzi časťami tela, ktorými sa im dobre tancovalo a ktorými nie. Pri tých častiach, ktoré boli pre ne neprirodzenejšie, dievčatá robili väčšinou minimálne pohyby. Valéria, keď mala tancovať nohami, tak len stála na mieste a robila minimálny pohyb. V závere tohto cvičenia sme sa dali do kruhu a každá ukázala jeden tanečný prvok, ktorý sme si potom všetky zatancovali spolu. Záver tejto aktivity sa im páčil najviac, okrem Valérie a Tiny, tie sa necítili v strede kruhu veľmi komfortne. Podľa Melánie: „*bolo pekné ukázať, niečo zo seba.*“

Pri záverečnom relaxačnom cvičení Ela nevedela vypnúť hlavu, hudba jej nevadila ani metalofón, ktorý som použila. Melánia, ako tvrdí, má veľkú predstavivosť. Všimla som si dokonca, ako sa pri niektorých častiach tela usmieva: „*Predstavovala som si, že svieti slnko a ležím na tráve.*“ Keď ale v závere začal hrať metalofón, mala pocit, akoby jej začal zvoniť ráno budík. Pri Body scan dievčatám pomohla aj predstavivosť malého človečika v tele, ktorý im postupne uvoľňoval časti tela. Jediná Valéria si človečika nepredstavila vôbec a tvrdila, že sa dokázala úplne uvoľniť aj pri mojom vedení a hudbe.

Zhrnutie: Naše prvé skupinové stretnutie hodnotím pozitívne. Zoznámili sme sa, rozhýbali a následne uvoľnili. Všimla som si, že okrem Melánie si ostatné dievčatá veľmi všímali jedna druhú a na úplné sústredenie sa na seba, im pomohlo zavrieť si oči. Dievčatá sú veľmi komunikatívne a v úvode im robilo problém, rozprávať v kruhu len vtedy, keď držia v ruke loptičku. V závere sa to zlepšilo a začali sa vzájomne viac počúvať. Melánia skonštatovala, že si je vedomá toho, že má občas sklon príliš veľa rozprávať a nepočúvať druhých. Loptičku ako komunikačný predmet vníma ako motiváciu na zlepšenie. Potešilo ma, že sa Ela rozhodla zostať do konca, keďže na začiatku tvrdila, že musí odísť skôr o pol hodinu, kvôli učeniu sa na skúšku.

2. STRETNUTIE

Téma: UVOĽNENIE NAPÄTIA

Cieľ: zoznámenie sa, vnímanie ľudí a priestoru okolo seba, naladenie na skupinu, uvoľnenie napätia (pomocou Labanových tvarov a úsilií)

Pomôcky: reproduktor, loptička, podložky, šnúrky, fit lopty

Hudba: rôzna (tanečná, pomalá), šum mora (Rest and Relax Nature sounds artists – Ocean Waves)

Čas a dĺžka lekcie: 13.30 – 15.00 , 90 min. (piatok)

Prítomní: Marta, Melánia, Ela, Tina, Valéria

Štruktúra stretnutia:

1. **Úvodný kruh zdieľania** – ako sa majú, čo sa zmenilo od posledného týždňa, čo im pomáha, keď sú v strese.
2. **Úvodná aktivita** – mená s loptičkou (povedz svoje meno + 1 slovo, meno + slovo + pohyb)
3. **Aktivita na rozohriatie** – skupinové naladenie
4. **Hlavná aktivita** – sochy (s využitím Labanových tvarov a úsílí)
5. **Reflexia**
6. **Relaxačná aktivita** – relaxácia so šnúrkami vo dvojiciach
7. **Záverečná reflexia**

Popis stretnutia: Keďže dievčatá boli práve po skúške a niektoré ešte čakala posledná skúška, rozhodla som sa toto stretnutie zamerať na uvoľnenie napätia. Už pri príchode som cítila, s akým napätím prichádzajú a bolo to vidno aj na ich strnulom tele (zdvihnuté ramená). Cieľom tohto stretnutia bolo aj opätovné zoznámenie, keďže Marta sa nemohla zúčastniť na prvom stretnutí. Na začiatku sa nám predstavila a povedala, že jej motiváciou je uvoľnenie pred začatím náročného semestra, miluje pohyb a tanec a je otvorená všetkému.

V úvodnom kruhu zdieľania sme sa rozprávali o tom, čo je nové a ako sa máme. Marta a Melánia sa majú dobre, keďže boli oddýchnuté a až teraz sa idú učiť na posledné skúšky. Tina bola najspokojnejšia, keďže už má všetky skúšky za sebou. Ela sa má tiež fajn, ale pohybuje sa na takých „vlnách“. Chvíľu sa má dobre a potom, keď príde nejaký spúšťač, tak sa zrazu rozplače. Vie, čo sú tie spúšťače a jeden z nich je napr., keď je toho na ňu príliš veľa. Viac túto tému v úvode nerozvinula. Valéria bola dnes najviac vystresovaná, keďže prišla po skúške z matematiky a práve v čase nášho stretnutia (o 14:00) jej mali prísť výsledky. V úvode mi povedala, že na to nechce myslieť a nebude to riešiť, ale o pol hodinu som videla, že už začína byť nepokojná. Keďže som videla, v akom je strese, nechala som ju ísť si pozrieť jej test v čase, kedy potrebovala. Po úvodnom cvičení sme si dali krátku pauzu, aby sme na ňu počkali. Z testu

dostala dobrú známku a odľahlo jej. Oveľa viac sa vedela potom sústrediť na naše aktivity, avšak skonštatovala, že odchod a príchod z jedného prostredia do druhého jej trochu narušil priebeh a vnímanie toho „že som tu a teraz a teraz mám čas len sama na seba“.

Keďže sme sa v úvodne dostali k téme skúškového obdobia, pýtala som sa dievčat, či je niečo, čo im pomáha, keď sa nachádzajú v stresovej situácii. Bud' všeobecne, alebo konkrétne pri skúškach. Všetky dievčatá, okrem Valérie sa vyjadrili, že potrebujú mať na upokojenie a na dobrý spánok nejakého tzv. plyšáka, ku ktorému sa môžu pritúliť, prípadne upokojujúcu hudbu. Melánia s Martou sú spolubývajúce. Často sa učievajú spolu a vzájomne podporujú. Ela sa snaží neodopierať si počas skúškového obdobia veci, na ktoré má chuť, snaží sa o seba starať. Tine pomáha mať disciplínu. Valéria na začiatku tvrdila, že nevie veľmi ako odbúrať stres: „všetok stres mám nahromadený niekde vzadu a iba ho potláčam.“ Potom si však uvedomila, že sa vlastne najradšej upokojuje v prírode, objíma stromy. „Mám pocit, že keď objímam strom, nasáva všetku moju zlú energiu.“

Z dôvodu, že Marta dnes prišla prvýkrát, zvolila som opäť cvičenie na zoznámenie. Následne sme pokračovali aktivitou na rozohriatie, ktorej cieľom bolo naladiť sa na novú skupinu ľudí (už vo finálnom počte) – beh do kruhu, skákanie po výšky/do strán, zmeny rytmu, rozhýbanie časti tela, vytrasenie negatívnej energie, stresu, napätia.

Hlavnou aktivitou bolo cvičenie s názvom Sochy inšpirované R. Labanom. Ako tzv. stopky (téma, ktorú klienti pohybom znázornia, keď sa hudba zastaví) som využila napr. Labanove úsilia: tlak o stenu, ťukanie, oprašovanie, kĺzanie, udieranie do hocičoho, do fit lopty, krútenie. Nasledovali Labanove tvary, ako napr.: guľa (vajíčko), gúľanie sa, šrób, stena, strecha. Okrem Labana som využila napr. aj postupné roztápanie cencúľa, krik, ale aj obľúbenú aktivitu každej z dievčat, ktorá im pomáha zvládať stres (spánok, stromy, les, atď.). V závere každá znázornila svoju momentálnu obľúbenú aktivitu (Marta – jedenie, Ela – cvičenie, Melánia a Valéria – spánok).

Tabuľka 4: Vnímanie klientok – Labanove tvary a úsilia

Meno	Najlepšie som sa cítila pri znázornení tejto aktivity.	Najhoršie som sa cítila pri znázornení tejto aktivity.	poznámka
Marta	tanec, krik	tlak, udieranie (vybrala si stenu)	-
Melánia	krik	udieranie	„Prišla mi, že som od vecí, keď“

		„Nechápala som, prečo som začala udierať do steny. Všeobecne mi pripadalo divné, že by som vôbec mala do niečoho udierať.“	<i>som robila niečo inak ako ostatní. “</i>
Ela	tanec	udieranie do fit lopty, gúľanie vo vajíčku (lebo mala vo vlasoch štipec)	-
Tina	strom	gúľanie vo vajíčku (bolest' chrbta – lebo urobila kotrmelec vzad)	<i>„Jazyková bariéra mi niekedy bránila pochopiť, čo mám robiť.“</i>
Valéria	krik, strom	tlak	-

Stretnutie sme uzavreli relaxačným cvičením so šnúrkami od M. Blahutkovej. Marta skonštatovala, že sa jej páčila hudba v pozadí, dokonca aj zvuky búrky, ktoré tam v jeden moment nastali: *„Búrky ma veľmi upokojujú.“* Melánia sa vyjadrila nasledovne: *„Na začiatku mi šnúrkami pripomínali hadov, ktorých sa bojím. Taktiež mi vadili zvuky búrky, ale akonáhle to prestalo a melódia hudby bola miernejšia, dokázala som sa odosobniť od predstavy hadov a bolo to veľmi príjemné, ako hladkanie. Niektoré časti tela ma však veľmi štekli (oblasť rúk, chodidiel), ale to som zistila až potom, ako som mala na sebe šnúrkami.“* Tina povedala, že si pritom veľmi oddýchla: *„Bolo to, akoby zo mňa niečo odchádzalo, niečo negatívne, cítila som sa príjemne.“*

Zhrnutie: Martu prijali dievčatá veľmi pozitívne. S Melániou sú blízke kamarátky a poznajú sa trochu aj s Elou. Pri pohybových cvičeniach som si všimla, že keď majú otvorené oči, príliš sa sústredia na to, čo robia druhí. Tri dievčatá z piatich sa vedeli najviac uvoľniť pri kriku (Marta, Melánia, Valéria) a najmenej príjemné im bolo udieranie (Marta, Melánia, Ela). Aj na pohybových vzorcoch a ich prejave sme mohli zaznamenať, že Marta a Melánia sú si veľmi blízke často vnímajú veci podobne.

Pri relaxačnom cvičení som si všimla, že ak bola šnúrkami položená alebo potiahnutá na miesto alebo z miesta, ktoré im bolo príjemné, na tvári im vyskočil jemný úsmev. Väčšinou to bolo pri miestach, ktoré nemali veľmi zahalené (Marta – krk, ruky, Ela – krk, nohy, Ela – nohy, najmä

lýtka, keďže ako sama tvrdí, má rada svoje lýtka a tým pádom ani pri tomto cvičení jej nevadilo, ak sa niečo dotýkalo jej lýtok). Melánia si pri ťahaní šnúrok z tela, vedela povedať, keď ju nejaký dotyk štekľil. Tinu to tiež občas štekľilo, ale povedala, že to bolo také príjemné šteklenie. Ela pokladala šnúrky veľmi precízne a systematicky zhora nadol s podobným odstupom medzi sebou. Tým sa potvrdilo jej tvrdenie, že je rada, keď má veci usporiadané. Melánia a Marta sa príliš nezamýšľali nad tým, ako šnúrky pokladajú, robili to skôr spontánne. Ela, Tina a Valéria pokladali šnúrky veľmi opatrne. V závere sa dievčatá vyjadrili, že keďže sa ešte všetky medzi sebou až tak nepoznajú, bol to príjemný spôsob uvoľnenia prostredníctvom nejakého iného predmetu a nie hneď priameho dotyku tela na telo. Valéria potom ešte dodala, že si uvedomila, ako dobre sa cíti, keď môže kričať. Zistila, že tento spôsob uvoľnenia musí začať využívať častejšie.

3. STRETNUTIE

Téma: STELESNENIE EMÓCIÍ

Cieľ: uvoľnenie napätia, prežitie rôznych emócií, uvedomenie si, kde v tele ich cítim

Pomôcky: reproduktor, loptička, podložky, farbičky, papiere

Hudba: Outkast – Hey Ya! L. Einaudi – Corale, Time Lapse Run, HTCM – Sudno, Beyoncé, JAY-Z – Crazy In Love, Jain – Makeba

Prítomní: Marta, Melánia, Ela (len na úvod), Tina, Valéria

Čas a dĺžka lekcie: 13.30 – 15.00, 90 min. (piatok)

Štruktúra stretnutia:

1. **Úvodný kruh zdieľania** – pocity po skúškovom období, ktorú časť tela mávajú pri strese alebo skúškach najviac stuhnutú
2. **Úvodná aktivita** – napätie-uvolnenie
3. **Aktivita na rozohriatie** – rýchla rozcvička na uvoľnenie stuhnutých častí tela
4. **Hlavná aktivita** – stelesnenie emócií
5. **Reflexia**
6. **Relaxačná aktivita** – krátke dychové cvičenie
7. **Záverečná reflexia**

Popis stretnutia: Je pred nami posledný týždeň skúškového obdobia a dievčatá dnes prišli v rôznorodej nálade. Marta, Melánia, Valéria a Tina majú už po skúškach, takže sa cítia dobre. Aj keď Tina zhodnotila, že by to celé zo seba potrebovala dať von (krikom, buchotom alebo tlakom). Ela dnes nebola vo svojej koži. Čaká ju ešte jedna skúška, má pred menštruáciou, je vystresovaná a necíti sa veľmi dobre. Povedala, že by potrebovala cítiť súdržnosť, podporu skupiny a uvoľniť dané napätie. Ďalej som sa pýtala dievčat, ktorú časť tela mávajú pri strese alebo učení najviac stuhnúť. Väčšina spomenula najmä chrbát, krk a plecia, preto sme sa neskôr pri rýchlej rozcvičke zamerali na rozhýbanie hlavne týchto častí tela.

Ako úvodnú aktivitu, inšpirovanú H. Payne, som zvolila s cieľom uvoľniť napätie. Sedeli sme v kruhu so zavretými očami. Dievčatá najprv zaťali päsť s nádychom, chvíľu držali a s výdychom uvoľnili. Ďalej sme s tlakom a uvoľnením pokračovali pri držaní rúk a tlačení do rúk položených v strieške. Ela sa počas cvičenia rozplakala a prišla za mnou, že potrebuje odísť. Dievčatám som zatiaľ pustila hudbu na rozhýbanie sa a išla som sa s Elou porozprávať von na chodbu. Ela mi povedala, že potrebuje odísť, lebo sa nevládla pozerieť na to, ako je ostatným dobre, ako všetko zvládajú (hlavne skúšky) a ona má ešte jednu skúšku z fyziky. Je z toho emočne rozladená, má pocit, že to nevládne, je v strese a ráno sa pohádala s frajerom. Po hádke si vyčítala zopár vecí, ktoré si ale uvedomuje, že neboli až tak jej chyba. Nechcela toto zdieľať pred ostatnými a nerada plače v spoločnosti. Nechcela narúšať pozitívnu atmosféru, preto sa rozhodla ísť domov, potrebuje byť sama. Jej rozhodnutie som, samozrejme, rešpektovala a bola som rada, že sa so mnou podelila o svoje pocity.

Po rozcvičke sme s dievčatami prešli na hlavnú aktivitu prepojenú s arteterapiou – Stelesnenie emócií. Dievčatá si vždy pretancovali konkrétnu emóciu (radosť, smútok, strach, bojovnosť, stres, ženskosť) a následne si zakreslili, kde na tele ju najviac cítili.⁶

RADOSŤ

Tabuľka 5: Vnímanie klientok – Stelesnenie emócií (radosť)

Meno	Pocit	Časť tela	Pohyb
Marta	eufória	hrud', hlava, mozog	tanec, radostné poskakovanie

⁶ Informácie v tabuľkách boli zosumarizované na základe kresieb klientok a môjho pozorovania (kresby sú v prílohe).

Melánia	šťastie, pokoj, „hrejivo“	srdce, celé telo a okolie	menšie tanečné pohyby
Tina	spokojnosť	nohy, ruky	skoky, celé telo tancovalo
Valéria	výbuch pozitívnych emócií	celé telo	celé telo sa jej chvelo, hýbala sa zo strany na stranu a občas sa radostne otočila s rukami nahor

SMÚTOK

Tabuľka 6: Vnímanie klientok – Stelesnenie emócií (smútok)

Meno	Pocit	Časť tela	Pohyb
Marta	bezmocnosť	hrud', vrchná časť hlavy, miesto pod očami, ruky	sedela na zemi
Melánia	smútok, strach, obavy, slzy (sama pre seba)	srdce a okolie, oko	sedela a zhlboka dýchala (smútok zo seba púšťala von)
Tina	láska	horná časť tela (hlavne pri srdci), ruky	nehybne stála, potom sa začala objímať rukami
Valéria	chcelo sa jej plakať	oči, krk, trup	sedela opretá o stenu

STRACH

Tabuľka 7: Vnímanie klientok – Stelesnenie emócií (strach)

Meno	Pocit	Časť tela	Pohyb
Marta	motýliky v bruchu (ale v inom zmysle)	spánky, brucho	vzpriamene stála s rukami po bokoch
Melánia	odhodlanosť	ramená, jemne hrud'	stála a pomaly sa pohybovala až kývala (aby to prekonala)

Tina	- (nevedela pomenovať)	hlava	snažila sa nechať ho len vnútri v sebe, aby ho nepreniesla na ostatných, zhlboka dýchala
Valéria	stuhnutosť, pocit postupného nástupu adrenalínu, cítila akoby jej išlo vyskočiť srdce	ruky, trup, srdce	stuhnuté plecia, len nehybne stála, potom si chytila za ramená

BOJOVNOSŤ

Tabuľka 8: Vnímanie klientok – Stelesnenie emócií (bojovnosť)

Meno	Pocit	Časť tela	Pohyb
Marta	dokážem všetko, čo chcem	hlava, dlane, chodidlá	sedela na stoličke
Melánia	sila ísť vpred, nevzdávať sa	celé ruky, nohy od lýtok nadol, boky, čelo	tanec „zdolávanie prekážok“, chôdza, premýšľanie, prehodnocovanie
Tina	všetko nad čím rozmýšľa, zvládne	ruky, nohy	prechádzala sa, tlačila silno do steny
Valéria	cítila, že nič ju nemôže zastaviť	hlava	hlava ju ťahala dopredu (cítila sa ako cválajúce kone)

STRES

Tabuľka 9: Vnímanie klientok – Stelesnenie emócií (stres)

Meno	Pocit	Časť tela	Pohyb
Marta	pocit rešpektu	hlava, ruky, nohy	sedela opretá o stenu
Melánia	energia, plná odhodlania, pohoda	krk, ruky okrem dlaní, kolená a lýtko	energické pohyby, vytriasavanie

Tina	bezmocnosť, nevedela, čo má robiť a odkiaľ začať	hlava, ruky	pohyb rúk, tlak do rúk (zatínanie pästí), do nôh a do hlavy
Valéria	telo sa akoby zužovalo, pocit tiesne na hrudi	hrud', ramená, ruky	dlane položené na srdci, stiahnuté ramená

ŽENSKOSŤ

Tabuľka 10: nímame klientok – Stelesnenie emócií (ženskost')

Meno	Pocit	Časť tela	Pohyb
Marta	sebavedomie	hlava, plecia, hrud', brucho	kývanie hlavy zo strany na stranu
Melánia	sebavedomie, šťastie, energia, lietajúca radosť, spokojnosť, ľahkosť	celé telo	tanec, užívanie si samej seba, pretancovala polkou miestnosti
Tina	nájdenie rovnováhy	celé telo, hlavne ruky, nohy	telo sa chcelo hýbať, ladné pomalé ženské pohyby
Valéria	nezastaviteľnosť nespútanosť, energia, (pocit ako modelka)	boky, nohy	ženské kroky, brada hore (ako modelka na móle)

Spomenuté emócie som zvolila z nasledovných dôvodov. Pocit radosti, smútku a strachu patrí podľa P. Ekmana⁷ medzi tzv. základné emócie. Stres je témou našej práce a so stresom je podľa názoru klientok spojený aj pocit bojovnosti (ako sa vyjadrili v úvodnej konverzácii o strese

⁷ Psychológ P. Ekman sa zaoberal skúmaním emócií a zovšeobecnil šesť základných emócií. Tvrdí, že tieto univerzálne emócie sú súčasťou všetkých ľudí, keďže sú biologicky zakorenené a tým pádom sa veľmi podobne prejavujú vo všetkých kultúrach. Medzi tieto emócie patrí: **radosť** (pocit šťastia, spokojnosti alebo úspechu), **smútok** (pocit straty, sklamaní alebo beznádeje), **strach** (reakcia na hrozbu alebo nebezpečenstvo, ktorá pripravuje organizmus na tzv. boj alebo útek), **hnev** (emocionálna reakcia na prekážky alebo nespravodlivosť), **prekvapenie** (reakcia na nečakanú udalosť, ktorá môže byť pozitívna alebo negatívna), **znechutenie** (pocit odporu alebo neprijemnosti voči niečomu, čo je vnímané ako škodlivé alebo nechutné). Neskôr sa zistilo, že môžeme zažiť aj ďalšie emócie, ktoré sú už komplexnejšie a vznikajú kombináciou týchto základných emócií (Lecomte, 2008, s. 31 – 35).

v rámci kruhu zdieľania). Na záver som sa rozhodla pre ženskosť, keďže je to súčasť seba prijatia⁸.

Zhrnutie: Dnešné stretnutie bolo oproti ostatným pre mňa trochu náročnejšie. Keby Ela zostala do konca, asi by som cvičenie Stelesnenie emócií s dievčatami nerobila a spontánne sa rozhodla pre zmenu plánu, keďže by som sa bála, že toto cvičenie by bolo pre ňu v danej nálade príliš. Hodnotím však pozitívne, že sa mi Ela otvorila a že si dovolila plakať pred ostatnými. Cítila som, že odchod Ely dievčatá zamrzelo a rozhodli sa, že by ju chceli nabudúce nejako podporiť. Tina sa vyjadrila, že to, čo dnes potrebovala dať zo seba von, sa jej podarilo práve cez stelesnenie rôznych emócií. Avšak prekvapilo ju, že to, čo cítila pri smútku, vôbec nevedela pomenovať. Z jej pohybov som cítila veľké stuhnutie tela. Melániu prekvapilo, že smútok aj nepotrebovala dať najavo veľkými pohybmi, skôr ho prežívala sama v sebe. Pri smútku sa vôbec nehýbala, len si sadla a dýchala. Ako povedala, radosť cítila v celom tele, ale skôr sama v sebe, nemala potrebu to násobiť veľkými pohybmi. Keby som to mala zovšeobecniť, pri téme radosti sa dievčatá hýbali a tancovali najviac. Pri smútku naopak všetky sedeli. Podľa ich slov, v nich stres vyvolal pocit rešpektu, bezmocnosti, tiesne a jediná Melánia pri strese cítila energiu a odhodlanosť. Charakteristickou črtou pohybového vyjadrenia stresu všetkých dievčat okrem Melánie bol práve tlak (Marta – tlak chrbtom o stenu, Tina – tlak o stenu, do rúk, do hlavy, Valéria – tlak v ramenách, rukami o srdce).

Záverečné relaxačné cvičenie som musela urýchliť viac, ako som mala v pláne, keďže sa nám úvod lekcie mierne natiahol, ale dohodli sme sa s dievčatami, že nabudúce sa budeme relaxácii venovať viac.

4. STRETNUTIE

Téma: VODCA VS. NASLEDOVATEĽ

Cieľ: rola v skupine (radšej viedem alebo nasledujem), spolupráca, pozornosť

Pomôcky: reproduktor, loptička, podložky, Jenga kocky, štuple

⁸ V rámci dotazníku ohľadom tzv. well-being, získala subškála sebaakceptácie u všetkých klientok najmenší počet bodov v porovnaní súčtov bodov s ostatnými subškálami (viac informácií v podkapitole – Vyhodnotenie výskumu).

Hudba: DMX – X Don't Give it to Ya, Skales – Shake Body, Jain – Makeba, Train – Hey Soul Sister, L. Einaudi – Corale

Čas a dĺžka lekcie: 14.00 – 15.30, 90 min. (štvrtok)

Prítomní: Marta, Melánia, ~~Ela~~, Tina, ~~Valéria~~

Štruktúra stretnutia:

1. **Úvodný kruh zdieľania** – psychomotorická aktivita – znázorni obrázkom zo štupeľov ako sa cítiš
2. **Úvodná aktivita** – mravec generál
3. **Aktivita na rozohriatie** – jenga (pohyb po priestore, tvorba spoločného obrázku)
4. **Hlavná aktivita** – tanečný orchester
5. **Reflexia**
6. **Relaxačná aktivita** – masáž
7. **Záverečná reflexia**

Popis stretnutia: Na úvodnú otázku ohľadom dnešnej nálady, mali dievčatá intuitívne poskladať obrázok zo štupeľov, ktorý tomu zodpovedá (Melánia – srdce, Marta – radostný smajlík, Tina – polosmutný smajlík, keďže je dnes veľmi vystresovaná zo svojej bakalárskej práce). Na rozohriatie sme robili dve aktivity. Pri prvej hre, Mravec generál sme sa sústredili na pozornosť a na to, či sa dievčatá lepšie cítili v role vodcu (generála), alebo mravčeka (nasledovateľov generála).

Tabuľka 11: Vnímanie klientok – vodca vs. nasledovateľ

Meno	Ako som sa cítila v roli vodcu (generála)?	Ako som sa cítila v roli nasledovateľa (mravčeka)?	Vedela som udržiavať rytmus pri pochodovaní?
Marta	„V pohode, bavilo ma utekať.“	„Neutrálne.“	„Áno.“
Melánia	„Dobre, bavilo ma vymýšľať iné cestičky.“	„Radšej som bola úplne na konci v rade, nerada sa pretláčam. Ale ak je to v živote, tak myslím, že som cieľavedomá, idem si za svojim aj cez	„Áno.“

		<i>mŕtvoly, ak je to niečo, o čom som presvedčená. Tu som nemala dôvod sa pretláčať dopredu. “</i>	
Tina	<i>„Nie je pre mňa zvykom, byť vodca. “</i>	<i>„Radšej som chytala generála, ale nemala som potrebu byť hneď prvá za ním v rade. “</i>	<i>„Musela som sa na to veľmi sústrediť. “</i>

Ďalej sme robili aktivitu na pozornosť s Jenga kockami. Najprv každá držala dve kocky v tvare T, tak aby jej nespadli. Potom si kocky mohli vzájomne aj kradnúť. Marta a Melánia to brali ako hru a nevadilo im, ak im kocky náhodou spadli, alebo ak im ich niekto zobral. Jedinú Tinu vždy nahnevalo ak jej spadli kocky, ale ak jej ich už niekto zobral, brala to športovo.

S Jenga kockami sme pokračovali aj pri tvorbe spoločného obrázku bez slov. Dievčatá vytvorili dom. Bolo zaujímavé sledovať, ako sa každá chopila svojej úlohy. Marta stavala dom do výšky a do šírky. Melánia jej pomáhala v stavaní do výšky a Tina robila detaily (dvere, okno,...).

Ako hlavnú aktivitu k tejto téme som zvolila zrkadlenie a metódu tanečného orchestra od T. Benička. Každá z dievčat mala jednu emóciu, ktorú mala intuitívne vyjadriť pohybom. Stála chrbtom a ostatné zrkadlili jej pohyby do hudby.

Tabuľka 12: Vnímanie klientok – vodca vs. nasledovateľ

Meno	Ako som sa cítila v roli vodcu?	Ako som sa cítila v roli nasledovateľa?
Marta (radosť)	<i>„Na začiatku sa mi to páčilo, ale potom už nie, lebo som nevedela, aké pohyby mám robiť. “</i>	<i>„Užila som si aj toto, ale trochu menej. “</i>
Melánia (smútok)	<i>„Nesadla mi téma smútku, nevedela som to tak precítiť, ako by som chcela. Aj keď je pravda, že sa mi táto emócia tancovala dnes ľahšie ako naposledy. “</i>	<i>„Užila som si aj toto. “</i>
Tina (energia)	<i>„Najprv som bola v strese a nevedela som úplne, že, čo mám robiť a ako sa hýbať. “</i>	<i>„Lepšie som sa cítila v tejto pozícii. “</i>

Stretnutie sme ukončili rôznymi typmi masáže (tigria masáž a masáž so štuľami inšpirovaná M. Blahutkovou, stiskanie svalov, hladkanie a záverečné oprašovanie napätia a stresu z tela).

Zhrnutie: Všimla som si, že Marta je z dievčat najviac vodcovský typ. Vyjadrila sa, že ju bavilo, keď bola generálom v hre Mravec generál a mohla pred nimi utekať. Pri stavaní kociek, sa toho chopila ako prvá. Vyzerá byť ako cieľavedomý človek a aj dom stavala do výšky a vyberala si najmä červené kocky. Červená farba pre ňu znamená úspech. Melánia sa ňou väčšinou nechá inšpirovať a nasleduje ju. Nielen pri tejto aktivite, ale aj pri ostatných. Tina je skôr individualista a detailista. Lepšie sa cíti, keď nie je úplne na výslni. Ale ako sama povedala, ak sa dostane do situácie, alebo konfliktu, kde potrebuje obhájiť samú seba, alebo niekoho iného, veľmi rýchlo dokáže prebrať vodcovskú rolu a stáť si za svojím.

5. STRETNUTIE

Téma: MOJA IDEÁLNA CHVÍĽA

Cieľ: zdrojová choreografia na uvedomenie si prioritných pocitov

Pomôcky: reproduktor, loptička, podložky, papiere, perá

Hudba: RnB pomalšie aj energickejšie, pozitívna klavírna hudba

Neil Frances – Music Sounds Better with You, Shyy Beats – Good Time, Adam Port – Move, Victony – OHEMA, Hector Warrens – Dream Vision, Hudson Rull – Spring Around the Corner, Ennio Belluc – Boscotrecase

Čas a dĺžka lekcie: 14.00 – 15.00 , 60 min. (piatok)

Prítomní: Marta, Melánia, Ela, Tina, Valéria

Štruktúra stretnutia:

1. **Úvodný kruh zdieľania**
2. **Aktivita na rozohriatie** – rozcvička na prepojenie sa so svojim telom
3. **Hlavná aktivita** – moja ideálna chvíľa
4. **Reflexia**
5. **Záverečná aktivita a reflexia** – kruh priania

Popis stretnutia: Na začiatku sme sa s dievčatami vzájomne privítali v kruhu, povedali si, ako sa dnes cítíme a aký bol prvý týždeň semestra. Keďže týždeň predtým boli všetky odcestované, nevideli sme sa 2 týždne. Marta a Melánia sa cítili v pohode ale boli dosť unavené, keďže včera

mali náročný deň aj večer. Tina sa vrátila po týždni z Ukrajiny a bolo na nej vidno, že sa veľmi teší z návštevy svojej rodiny. Ela mala skúšky do posledného dňa, takže si nestihla ani oddýchnuť pred semestrom. Minulý víkend sa veľa prechádzala a musela rozchodiť všetko, čo ju trápilo. Prechádzky, hory a lesy jej pomáhajú, keď sa necíti dobre. Valéria bola šťastná zo začiatku semestra. Tešila sa, že je opäť so svojimi spolužiakmi.

Ako úvodnú aktivitu, sme si dali rozcvičku, aby sme sa rozhýbali a napojili na svoje telo. Začali sme postupným prikladaním rúk na časti svojho tela, z hora až dole. Ak sme mali kritickejšie alebo boľavejšie miesto, trochu sme ho rozmasírovali. Pokračovali sme rôznymi imagináciami – prírodnými, alebo zvieracími, ktoré nám pomáhali znázorňovať daný pohyb (had, vlny, motýľ, strom, búrka, striedka, atď.) Na záver rozcvičky sme sa postavili do kruhu. Prvou úlohou bolo znázorniť jedným pohybom charakteristiku môjho týždňa. Druhým znázorňujúcim pohybom bolo odbúranie niečoho stresujúceho alebo negatívneho, čo sa nám cez týždeň udialo. Jedna pohyb najprv ukázala a potom sme ho spoločne zopakovali všetky.

Ako hlavnú aktivitu som využila cvičenie Zdrojová choreografia inšpirované tanečno-pohybovou terapeutkou Z. Románovou. V našej práci som mu dala názov Moja ideálna chvíľa. Dievčatá za 5 min. napísali intuitívne text na túto tému, vybrali z toho 3 charakteristické slová a k nim pocity, ktoré následne dali do pohybu a spoločne sme si ich prešli v kruhu.

Tabuľka 13: Vnímanie klientok – Moja ideálna chvíľa

Meno	Moja ideálna chvíľa – 3 slová	3 pocity
Marta	rodina, knižka, pocit pohody	milovaná, šťastná, oddýchnutá
Melánia	radosť, priatelia, príroda	milovaná, uvoľnená , spokojná
Tina	oddych , hudba, príroda	oddýchnutá , šťastná, milovaná
Ela	disciplína, pravidelnosť, spoločný čas	pracovitá, uvoľnená, šťastná
Valéria	šťastie, svätá trojica, prepojenie	šťastná, uvoľnená, prepojená

Pokračovali sme technikou zrkadlenia v dvojiciach, kde každá intuitívnym pohybom precítila jedno z troch slov spolu s pocitom (vybrané slová sú vyznačené v tabuľke vyššie). Marte sa pracovalo s Melániou veľmi dobre, keďže sú blízke kamarátky a sú zohraté. Ela s Valériou mali

počas tanca zavreté oči. Povedali, že: „*So zavretými očami sme sa do pocitu vedeli viac vcítiť*“. Ako jediné pri tanci použili aj dotyk, keďže ich téma spoločného času a vzájomného prepojenia sa krásne prelínala. Valéria uviedla, že: „*Cez dotyk bolo jednoduchšie viesť jedna druhú*.“ Na druhej strane tvrdili, že bolo ťažké myslieť na to, či daný pohyb zvláda aj partnerka. Z môjho pozorovania, to zvládali a spoločný dotyk im v tom veľmi pomáhal. Ja som bola v dvojici s Tinou, s ktorou sa mi pracovalo dobre, i keď všimla som si, že občas sa musela veľmi sústrediť, aby zvládla urobiť daný pohyb zrkadlovo.

Stretnutie sme ukončili spoločným zdieľaním v kruhu a jedna druhej sme popriali niečo pekné do nového týždňa. Vyjadrili sme to jedným slovom spojeným s pohybom.

Zhrnutie: Dievčatá prišli dnes na stretnutie dobre naladené, najmä Tina a Valéria. Z Marty, Melánie a Ely išla cítiť únava. Ela sa dnes nevedela stopercentne sústrediť, keďže po našom stretnutí mala ešte hodinu na fakulte. Tvrdila, že nie je veľmi vo svojej koži. Bolo vidno, že pri tvorení akéhokoľvek pohybu pred skupinou je trochu v strese a nevie, aký pohyb má urobiť. Problém s tvorením pohybu mala najmä pri troch slovách z cvičenia *Moja ideálna chvíľa*. Neverila si, že to, čo urobí, urobí dobre. Ostatné dievčatá jej nakoniec s pohybmi pomohli a Ela následne skonštatovala, že sa oveľa menej hanbila urobiť daný pohyb pred skupinou, lebo ho nevymýšľala sama. Vo dvojici s Valériou sa jej tancovalo najlepšie, lebo si pri tom zavrela oči. „*Tam sa mi dnes tancovalo lepšie ako v kruhu pred ostatnými*“, skonštatovala Ela. Z hľadiska pohybových vzorcov som si všimla, že Tina využíva veľa baletných pohybov a Valéria točenie. Tina potom aj povedala, že kedysi tancovala balet a veľmi sa jej ladné pohyby páčia. Celkovo sa mi zdá, že sa Tina na dnešnom stretnutí oveľa viac uvoľnila a otvorila, aj napriek tomu, že nechcela (ako jediná spolu s Elou) zdieľať text svojej ideálnej chvíle s ostatnými. Spozorovala som, že Valéria často používa pohyb točenia, najmä ak dostane tému, ktorú napríklad nevie hneď uchopiť.

Čo sa týka záverečného zhodnotenia stretnutia, som rada, že sa dievčatá vzájomne počúvajú a rešpektujú pri hovorení a v kruhu využívajú ako komunikačný nástroj loptičku.

Tina povedala, že si po celom týždni na stretnutí veľmi oddýchl a zrelaxovala sa. Jemné, ladné, priam až „baletné“ pohyby sa jej páčili a cítila sa v nich dobre. „*Bolo fajn uvedomiť si, aké sú vlastne moje priority v živote a ako sa chcem cítiť*“, zhodnotila Melánia. Ela sa vyjadrila nasledovne: „*Pri cvičení som zistila, že spoločne strávený čas s blízkymi, najmä s mojím priateľom, je pre mňa naozaj dôležitý a mala by som na tom zapracovať. Pri cvičení som sa do*

toho intuitívneho pohybu tak vložila, až mi v jednom momente vybehla slza, ktorú som ale hneď potlačila, lebo nerada plačiem pred ostatnými. Avšak tým, že som mala zavreté oči, tak mi to až tak neprekážalo. Na spoločne trávenom čase by som chcela viac zapracovať, ale kryje sa mi to s disciplínou. Je pre mňa ťažké si vedieť vytvoriť balans vo všetkom. “

6. STRETNUTIE

Téma: DÔVERA

Cieľ: rozvoj dôvery v skupine a schopnosti „poddáť sa“ príťažlivosti, podporiť kombináciu zvuku a pohybu, uvoľnenie napätia

Pomôcky: reproduktor, loptička, podložky

Hudba: Gilsons – Love Love, Kyle Lux – Are You in Love?

Čas a dĺžka lekcie: 17.00 – 18.00, 60 min. (streda)

Prítomní: Marta, Melánia, Ela, ~~Tina~~, Valéria

Štruktúra stretnutia:

1. **Úvodný kruh zdieľania**
2. **Aktivita na rozohriatie** – joga (zopár cvikov na ponáňahovanie)
3. **Hlavná aktivita** – dôvera (padanie – chytanie v dvojici a v trojici), pád (domino)
4. **Reflexia**
5. **Relaxačná aktivita** – dych (výdych spojený s hláskou a pohybom časti tela)
6. **Záverečná reflexia**

Popis stretnutia: V úvodnej debate sa dievčatá ešte vrátili k minulému týždňu a k ich textu o ideálnej chvíli. Melánia sa zamyslela, že dnes by asi ten text napísala úplne inak. Ela sa hanbila, že minule text nechcela prečítať, lebo jej opäť prišiel negatívnejší ako text ostatných dievčat. Písala v ňom veľa o disciplíne, škole, práci a skonštatovala, že to asi znie ako keby bola tzv. workoholička. Keď sa opäť začala spochybňovať, dievčatá ju hneď podporili a vznikla z toho veľmi prajná konverzácia. Ela na záver dodala, že je rada, že to tak ostatné vnímajú.

Potom sme si dali zopár jogových cvikov na ponáňahovanie a rozhýbanie tela a prešli sme na hlavnú aktivitu, ktorá sa týkala pádu a dôvery. Najprv boli v dvojiciach, jedna bola otočená chrbtom a druhá ju musela chytiť, keď sa rozhodla padnúť. Ešte predtým ako sme začali, sme

si jasne určili pravidlá. Následne sme robili podobnú aktivitu, ale v trojici, kde bol jeden v strede a padal na druhých dopredu i dozadu. Posledným variantom bolo cvičenie s názvom Pád inšpirované H. Payne, kde dievčatá stáli v rade a postupne na seba padali ako domino.

Tabuľka 14: Vnímanie klientok – padajúci vs. chytajúci

Meno	<u>PADAJÚCI</u> Aké je to keď ma niekto chytí? Viem to prijať?	<u>PADAJÚCI</u> Aké je to padat'? Bojím sa toho?	<u>CHYTAJÚCI</u>
Marta	dôverčivá	Mala s tým najmenší problém, nebála sa hneď padnúť plnou váhou.	Každého hneď chytala, ani sekundu nezaváhala.
Melánia	dôverčivá	„Vyrastala som v rodine, kde bolo veľa detí, takže ako najmladšia som bola zvyknutá, že ma stále niekto hádzal alebo mi robil zle.“	Každého hneď automaticky chytala.
Ela	„Keď ma niekto chytil, tak som si povedala, že už je dobre, už je niekto pri mne.“	Veľmi sa na začiatku bála: „Ublížim si“. Prvýkrát, keď padala na Martu, veľmi sa bála. Potom už keď to skúšala ďalej, tak bola odhodlanejšia viac a viac. Bolo pekné vidieť ten posun.	Chytala každého, ale keď na ňu padala Marta ako prvá, Ela sa trochu zľakla, že ju nebude vedieť udržať.

Na záver sme robili dýchacie cvičenie spojené s rôznymi zvukmi inšpirované H. Payne. Výdych bol vždy sústredený do nejakej časti tela (napr. kríže, bránica, temeno hlavy, atď.) a spolu s ním bol vydaný nejaký zvuk (napr. kríže – „lá“, bránica – „rá“, temeno hlavy – „om“, atď.). Každý nádych a výdych sme opakovali dvakrát. Na druhýkrát k zvuku museli pridať aj jemný pohyb danej časti tela, na ktorú sme sa sústredili. Dievčatá skonštatovali, že sa pri tomto cvičení dostatočne uvoľnili. Podarilo sa im úplne vypnúť hlavu, keďže je večer a školu majú dnes už za sebou. Ela bola trochu chorá, takže pri výdychu do krku posielala veľa lásky svojmu

boľavému hrdlu. Na druhej strane výdych do spodnej časti chrbta si predstaviť nevedela a ani nevedela, ako by chrbtom pri výdychu mohla hýbať. Melánia sa s hlasom aj s tónom hlasu uvoľnila z dievčat najviac. Elu bolo počuť najmenej, niekedy som až mala pocit, že si ten zvuk hovorí len sama pre seba. Aj sama povedala, že občas jej nesedel ten zvuk spolu s výdychom a nevedela to spojiť.

Zhrnutie: Práve tieto tri dievčatá, ktoré dnes prišli, sa medzi sebou poznali najlepšie, takže téma dôvery im nebola až taká vzdialená. Ela sa pádu bála však najviac a skonštatovala, že ak by tam bol niekto cudzí, tak by sa asi ani neodhodlala padnúť. Avšak i napriek prvotnému strachu, pád prekonala. Myslím, že kombináciu zvuku a pohybu sa dokázali dievčatá dostatočne uvoľniť a aspoň chvíľu nad ničím nerozmýšľať.

7. STRETNUTIE

Téma: HRANICE

Cieľ: uvedomenie si svojho priestoru a hraníc svojho tela, vedieť zaobchádzať s druhým a taktiež to vedieť prijať

Pomôcky: reproduktor, loptička, podložky, štuple, šnúrky, kľbko špagátu, karty emócií

Hudba: Let's Go Back – Jungle, Ohema – Victony, Mind's Eye – Ananta

Čas a dĺžka lekcie: 14.00 – 15.00, 60 min. (piatok)

Prítomní: Marta, Melánia, Ela (len na úvodnú debatu) , Tina, Valéria

Štruktúra stretnutia:

1. **Úvodný kruh zdieľania** – s akou náladou prichádzam (karty emócií), viem si určiť hranice?
2. **Aktivita na rozohriatie** – hranice tela (preklepávanie po tele)
3. **Hlavná aktivita** – môj priestor
4. **Reflexia**
5. **Relaxačná aktivita** – imaginácia vznášania sa vo vzduchu
6. **Záverečná reflexia**

Popis stretnutia: Na úvodné privítanie som použila karty emócií a dievčatá si mali vybrať jednu, podľa toho, ako sa dnes cítia. Marta sa cítila prekvapene, keďže tento týždeň

v laboratóriu neustále prekvapovala samú seba, ale v tom zlom zmysle. Nedarilo sa jej. Melánia sa po celom týždni cítila vyčerpane. Tina cíti pokoj a Valéria mier a harmóniu. Už minulý týždeň sme v úvodnej debate pri téme dôvera načrtli, aké sú naše hranice a či vieme povedať nie. Marta: *„Ja si viem povedať nie, keď sa raz zatnem, tak mnou nič nepohne!“* Melánia povedala, že: *„Najprv musí niekto prekročiť moje hranice, aby som im vedela povedať nie. Som slniečko, vždy pozitívna a ľudia si preto myslela, že aj keď poviem nie, tak to nemyslím vážne, a preto skúšajú viac a viac, až kým úplne nevybuchnem a potom sú prekvapení, že sa viem aj nahnevať.“* Ela: *„V mojej rodine som vždy bola ja za tú dobrú a moja sestra za tú papuľnatú. To znamená, že sestra si vždy vedela povedať, čo chce a ja som vždy poslúchala. Nikdy som neodvrávala. Bála som sa povedať nie, lebo som si myslela, že ma ostatní nebudú mať radi. Najväčší problém mám povedať nie blízkym. Prvýkrát, keď som dokázala povedať nie, bolo asi pred 5 rokmi (na konci strednej školy). Boli sme v Tatrách s rodinou a mama odo mňa chcela, aby som išla von s babkou a jej priateľkami, bolo skoro ráno a ja som nevládala a nemala som ani náladu. Tak vnútorne a hlboko som to prežívala, že mám svojej mame povedať NIE, až som sa z toho rozplakala, ale to NIE som v rámci plaču nakoniec povedala. Mama mi na to vynadala, že však kvôli jednému NIE, som sa nemusela hneď rozplakať. Nerozumela, že práve ten plač mi k tomu dopomohol. Ja som to ale cítila, ako veľkú osobnostnú výhru. A odvtedy sa učím hovoriť nie aj bez plaču. Učím sa hovoriť nie aj sama sebe. Zatiaľ sa mi to darí v prípadoch, že ak som unavená, tak počúvnem svoje telo a idem spať. V tých ostatných prípadoch v rámci medziľudských vzťahov, na tom ešte pracujem.“* Tina sa vyjadrila, že sa raz dostala do veľmi neprijemného momentu, kedy niekto jej hranice prekročil (aj fyzicky, aj psychicky). Odvtedy si uvedomila, že ak si ich presne neurčí, tak môže stratiť samú seba a hranice si presne vymedzila. Valéria povedala, že si už tiež vie povedať, keď s niečím nesúhlasí. Ale väčšinou je otvorená všetkému a stáva sa jej to málo.

Potom sme pokračovali aktivitou na rozohratie, podľa H. Payne s názvom Hranice tela. Každá z dievčat si svoje telo najprv aktivizovala sama. Premasírovala, preklepávala po ňom buď päšťami alebo celými dlaňami a na záver pohladkala. Potom sa dali dievčatá do dvojíc. Museli si nájsť partnerku, s ktorou ešte nespolupracovali a zaktivizovali si telo vzájomne. Cieľom aktivity bolo vedieť zaobchádzať s druhým a taktiež to prijímať a rozvíjať dôveru. Dievčatá skonštatovali, že sa im v dvojiciach pracovalo veľmi dobre.

Ďalej sme prešli na hlavnú aktivitu, ktorú som nazvala Môj priestor. Dievčatá si mali vytvoriť svoj priestor, v ktorom je im dobre (pomocou štupeľov, šnúrok, špagátu). Následne si z kariet emócií vybrali jednu kartu – ako sa chcú vo svojom priestore, alebo tzv. domčeku cítiť. Každá

si danú emóciu najprv precítila sama vo svojom domčeku a potom sa mohli aj navštevovať. Vždy keď boli u niekoho na návšteve, e zrkadlili jeho pohyby.

Tabuľka 15: Vnímanie klientok – Môj priestor

Meno	Karta emócie	Dôvod	Pohybový vzorec
Marta	bezpečie	„Keď som doma, cítim sa bezpečne. Znamená to pre mňa lásku a šťastie.“	točenie sa
Melánia	láska	„Doma sa cítim ľúbená.“	objímanie sa
Tina	šťastie	„V mojom domčeku je aj kvet, lebo šťastie je pre mňa spojenosť s prírodou.“	skackanie
Valéria	tvorivosť	„Môj domček je v tvare slnka, je tvorivý a plný pozitívnej energie.“	točenie sa

Melánia zhodnotila túto aktivitu nasledovne: „Keď sme sa vzájomne navštevovali v domčekoch, cítila som tam presne tú energiu, ktorá ide z toho človeka, ktorý tam býva. V Tininom domčeku som cítila radosť. Tina aj z ničoho vytvorila vždy niečo. U Valérie bolo príjemne hrejivo a u Marty bezpečie.“ Aj keď Valéria sa vyjadrila, že u seba cítila trochu chaos, najmä pri pohyboch, ktoré robila, keď ju dievčatá zrkadlili.

V závere sme si dali 10 minútovú relaxáciu spojenú s imagináciou vznášania sa vo vzduchu, na odľahčenie končatín a všetkých častí tela po náročnom týždni.

Zhrnutie: Dnešné stretnutie bolo veľmi príjemné, radostné a dievčatá ma veľmi nabili energiou. Už v úvode sa vyjadrili, že sa na dnes veľmi tešili a potrebujú si oddýchnuť. Milo ma dnes prekvapila Tina a aj Ela, ako sa pri začiatkovej debate o hraniciach rozrozprávali. Tina má zjavne svoje hranice presne usporiadané a svojím postojom inšpirovala aj ostatné. V rámci dynamiky skupiny cítim veľký posun. Dievčatá si začínajú byť bližšie. Pri aktivitách v dvojiciach mám pocit, že im menej vadí vzájomný fyzický kontakt a taktiež sa vzájomne podporujú a počúvajú.

Pri aktivite Môj priestor mala každá z dievčat domček v tvare uzavretého kruhu. Marta mala prechodnú cestičku do Melániinho domčeka a Melánia ako jediná mala dvere otvorené

dokorán, z ktorých viedla cesta vyrobená zo špagátu a ako povedala: „*Je to nekonečná cesta, lebo dvere sú otvorené pre každého.*“ Dievčatá si v záverečnej reflexii uvedomili, že si domčeky urobili príliš malé a keď niekto prišiel na návštevu, museli ho zväčšiť, ale nevadilo im to. Svoje telo hýbali iba toľko kam ich samé pustilo. Všimla som si, že väčšinu času boli všetky spolu v jednom domčeku a vôbec nemali potrebu sa rozdeliť. Tina mala vo svojom domčeku systém a jasne poukladané veci. Dievčatá tancovali spolu u nej najdlhšie, aj sa potom vyjadrili, že sa tam cítili najlepšie. Tina ich do svojho domčeka pohybom privolala sama.

8. STRETNUTIE

Téma: PREKÁŽKOVÁ DRÁHA BEZ PRAVIDIEL

Cieľ: odbúranie napätia pomocou psychomotorickej tvorivej hry, spolupráca, rešpekt jeden druhého, postoj k pravidlám, skupinová práca, odlíšiť seba od prostredia

Pomôcky: reproduktor, loptička, podložky, štuple, šnúrky, špagát, Jenga kocky, fit lopty, činky, lavička, hula-hop kruhy

Hudba: Jungle – Let's Go Back, SkySky – Mandala, Long Nap

Čas a dĺžka lekcie: 14.00 – 15.00, 60 min. (piatok)

Prítomní: Marta, Melánia, Ela, Tina, Valéria

Štruktúra stretnutia:

1. **Úvodný kruh zdieľania**
2. **Hlavná aktivita** – prekážková dráha bez pravidiel
3. **Reflexia**
4. **Relaxačná aktivita** – relaxácia prostredníctvom imaginácie
5. **Záverečná reflexia**

Popis stretnutia: Dnešné stretnutie prebehlo vo veľmi milom pozitívnom duchu i napriek tomu, že dievčatá prišli veľmi unavené a kvôli zlému počasiu sa necítili najlepšie. V úvodnom kruhu sme si povedali, ako sa dnes cítime a aký bol náš týždeň. Potom sme prešli na hlavnú aktivitu, kde mali dievčatá postaviť spoločne a bez slov prekážkovú dráhu s použitím rôznych pomôcok. Marta ako prvá zobrala lavičku a Melánia jej s ňou pomohla. Postupne si vytvorili

svoju spoločnú prekážkovú dráhu a keď skončili, intuitívne si všetky posadali na lavičku. Potom každá intuitívne musela prejsť touto dráhou. Neudávala som žiadne pravidlá, ani začiatok, ani koniec. Len som pustila hudbu.

Tabuľka 16: Vnímanie klientok - prekážková dráha

Poradie	Meno	Začiatok	Koniec
1.	Marta	v čiernom kruhu zo šnúrok	v čiernom hula-hop kruhu
2.	Melánia	začiatok cesty zo špagátu	v čiernom kruhu zo šnúrok
3.	Ela	Koniec cesty zo špagátu	prechod cez činky (vonkajšia strana)
4.	Valéria	Koniec cesty zo špagátu	prechod cez činky (vnútorná strana)
5.	Tina	začiatok cesty zo špagátu	hodila loptu do kruhu

Túto aktivitu sme ukončili spoločným uprataním pomôcok pri hudbe a tanečnom kroku. Dievčatá sa pri hudbe nakoniec natoľko uvoľnili, že sme si zatancovali všetky spolu.

Dnešnou relaxačnou aktivitou som trochu nadviazala na tú minulotýždňovú. Išlo o relaxáciu spojenú s imagináciou inšpirovanou cvičením H. Payne. Dievčatá ležali na podložke so zavretými očami, počúvali relaxačnú hudbu a môj hlas. V imaginácii išlo o uvoľnenie tela, s predstavou vznášania sa vo vzduchu, alebo vo vode. Následne si mali dievčatá vybrať miesto, kde je im lepšie, či vo vzduchu a v predstave vytesali nejaký predmet. Po prebratí sme si dali ešte záverečný reflexný kruh, kde sme zdieľali naše pocity a náš záverečný dojem zo stretnutia.

Zhrnutie: Všimla som, že prvá sa väčšinou aktivity chopí Marta a Melánia sa potom pridá. Marta sa nebojí a ide väčšinou ako prvá, keď robíme nejakú aktivitu po jednom. Je skôr vodcovskejší typ ako nasledovateľ. Pri stavaní dráhy, začala ako prvá. Taktiež pri jej prechádzaní išla ako prvá. Pri spoločnom tancovaní sa ako prvá chopila spoločného kroku a nepriamo udávala smer i pohyb.

Pri robení prekážkovej dráhy si spočiatku každá robila svoje a postupne sa potom začali dopĺňať a trochu aj spolupracovať. Z môjho pozorovania som mala pocit, že Ela bola spomedzi všetkých asi najväčší individualista. Tina bola počas stavania veľmi starostlivá. Keď už dievčatá na konci

aktivity sedeli na lavičke, snažila sa, aby mala každá pod sebou podložku a aby sa tam spoločne zmestili.

V záverečnej reflexii sa Ela, Tina a Valéria vyjadrili, že si najprv mysleli, že stavajú spoločný domček a nie prekážkovú dráhu, preto napríklad Ela vytvorila jazierko s leknami zo šnúrok a Tina kvetiny. Avšak pri prechádzaní dráhy kreatívne využili aj tieto stanovištia. Síce je pravda, že Marta a Melánia jazierko nijak neuchopili a ako náhle Ela ukázala, že sa stým dá niečo robiť, Valéria aj Tina to potom tiež kreatívne využili.

V rozhovore sme sa postupne dostali k téme pravidiel. Všetky dievčatá okrem Ely povedali, že im tam chýbali nejaké pravidlá. Marte a Melánii chýbal začiatok a koniec. Tine a Valérii nejaký systém a poradie v ako majú ísť. Jediná Ela si užívala, že konečne nemusí robiť niečo podľa pravidiel. Keďže jej vždy záleží na názore druhých a či robí veci správne tak, ako sa majú. Bola rada, že konečne nemusela naplňať niekoho očakávania a cítila sa veľmi slobodne.

Tabuľka 17: Vnímanie klientok – pravidlá

Meno	Potrebovala som pravidlá pri prechádzaní prekážkovej dráhy?
Marta	„Chýbal mi začiatok a koniec.“
Melánia	„Chýbal mi začiatok a koniec.“
Ela	„Nie, tešila som sa, že som to mohla ísť intuitívne.“
Tina	„Bol to pre mňa trochu chaos. Mám rada, keď majú veci systém. Chýbal mi začiatok a koniec a aspoň poradie, v ktorom mám ísť.“
Valéria	„Chýbalo mi to isté, čo Tine.“

Pri záverečnej relaxácii si dievčatá veľmi oddýchli. Marta a Melánia úplne vypli hlavu. Melánia dokonca zaspala a snívalo sa jej, že je v laboratóriu a destiluje. Ela povedala, že sa cítila úžasne. Najlepšie jej bolo vo vzduchu medzi oblakmi. Tina si predstavovala, že je v horách, s priehradnou vodou a vodopádom. A Valéria bola celý čas vo vode. Ani na chvíľu sa nevznášala vo vzduchu. Robila dierky do piesku. Skonštatovala, že prvýkrát pri relaxačnej aktivite dokázala použiť imagináciu a reálne si niečo predstavovať.

Tabuľka 18: Vnímanie klientok –relaxácia, voda vs. vzduch

Meno	Cítila som sa lepšie pri vznášaní sa vo vzduchu alebo vo vode?	Čo si vytesávala? Prečo?
Marta	Vypla hlavu natoľko, že si nepredstavovala nič.	-
Melánia	Bola tak zrelaxovaná až zaspala.	Snívalo sa jej, že je v laboratóriu a destiluje.
Ela	Vo vzduchu. Lietala medzi oblakmi.	
Tina	V horách, s priezračnou vodou a vodopádom.	Slnko. Cítila teplo a lásku.
Valéria	Vo vode. Bola tam celý čas. Ani na chvíľu sa nevznášala vo vzduchu. Robila dierky do piesku.	-

9. STRETNUTIE

Téma: VÝMENA ROLÍ

Cieľ: uvoľnenie stresu, napätia a toho, čo ma ťaží, naladenie sa na skupinu, vcítenie sa do rôznych rolí, dynamika skupiny

Pomôcky: reproduktor, loptička, podložky, štuple

Hudba: Dende - Flowers, Fred again..- adore u, Nicola Cruz, History of Colour - Paruma, Tarshito - Guinea funk, Soukass Ta: African Drums and Musi, Frédéric Chopin - Nocturne Op. 9 No. 2

Čas a dĺžka lekcie: 14.00 – 15.00, 60 min. (piatok)

Prítomní: Marta, Melánia, Ela, Tina, ~~Valéria~~

Štruktúra stretnutia:

1. Úvodný kruh zdieľania
2. Aktivita na rozohriatie – skupinové naladenie
3. Hlavná aktivita – výmena rolí
4. Reflexia
5. Relaxačná aktivita – masáž

6. Záverečná reflexia

Popis stretnutia: Po úvodnom kruhu zdieľania našej dnešnej nálady sme rozhýbali telo a prešli na hlavnú aktivitu. Dievčatá najprv chodili neutrálne po priestore, a keď som im zadala nejakú rolu, museli sa do nej vcítiť a prehrať si ju bez slov za doprovodu hudby. Potom to zo seba vytriasli a opäť sa vrátili do neutrálnej chôdze. Prvé zadanie bola hra na vodiča v aute, ktoré vykonávali v dvojiciach. Roly boli spočiatku individuálne, ale dievčatá vždy nejak intuitívne v hraní svojich rolí skončili spolu v skupine. Akonáhle sa ocitli v skupine, situáciu som im dotvorila a pridala vždy nejakú zápletku, alebo problém a príbeh sa tým postupne dotváral.

Tabuľka 19: Vnímanie klientok –vodca vs. vedený

Meno	Lepšie som sa cítila ako vodič (vodca).	Lepšie som sa cítila ako auto (vedený).
Marta	-	auto („Melánii som 100% dôverovala.“)
Melánia	vodič	„Ako auto som príliš necítila Martine pokyny, tak som si išla svoje.“
Ela	-	auto
Tina	-	Auto („Bolo príjemnejšie nechať sa viesť, ako sa musieť sústrediť na jazdu a riadiť to.“)

Ďalšie roly, do ktorých sa mali vcítiť, bol napr. študent chémie v laboratóriu, šťastné dieťa, workoholik, sebavedomá žena a poslednou témou bola džungľa, kde som ich postupne spontánne sprevádzala príbehom na základe toho, ako sa pohybovali a aké situácie tam vznikali. Najprv sa nachádzali v džungli, potom sa stali obyvateľmi tej džungle, kde ich čakali rôzne nástrahy (napr. silné dažde, ulovenie potravy, založenie ohňa, tancovanie rituálnych tancov).

Stretnutie sme uzavreli vzájomnou masážou celého tela na uvoľnenie.

Zhrnutie: Mala som pocit, že dnes sa ukázalo, ako sa skupina za tých 8 doterajších stretnutí (za tie dva mesiace) posunula a vyvinula. Každá sa svojej roly hneď chopila a podporovali sa vzájomne. Napríklad, keď boli v laboratóriu, začali riešiť nejaký výpočet a Melánia prenechala rolu najmúdrejšej študentky Ele, ktorá ho vyriešila a potom ho vysvetľovala ostatným.

Pri téme sebavedomej ženy, dievčatá opäť skončili v skupine. Začala spolu kráčať a na základe toho som kontext dotvorila tým, že sú spolu na káve, rozprávajú sa a zrazu začnú riešiť vážny problém jednej z nich. Spontánne sa toho chopila Marta. Bolo pekné vidieť, ako ju ostatné podporili a vypočuli. Marta na mňa pôsobí celkom vyrovnané a spokojné, a preto ma prekvapilo, že sa ujala tejto roly práve ona. V závere skonštatovala, že neplače často a chcela si prostredníctvom hry vyskúšať rolu práve takejto tzv. obeť. *„Medzi babami som sa cítila veľmi dobre a viem si predstaviť, že by sme sa takto spolu všetky stretli aj v bežnom živote.“* Ela sa vyjadrila nasledovne: *„Bolo príjemné si v niektorých roliach dopriať to, čo si inokedy nedoprajem. Napríklad, neponáhľať sa pri šoférovaní auta, mať čas ísť na kávu s kamoškami, ktoré ma vypočujú, alebo dokázať v pokoji bez stresu vyriešiť príklad v labáku. Aj v džungli som sa cítila dobre, lebo som vedela, že aj keď budem robiť hocičo, nikto ma súdiť nebude. A mohla som sa úplne uvoľniť a hrať.“* Melánia: *„Cítila som sa opäť ako v škôlke a bolo to oslobodzujúce. Pri stretnutí s babami na káve som cítila veľmi silnú emóciu a spojenie podpory a ženskosti. V džungli som sa cítila ako doma.“*

10. STRETNUTIE

Téma: TUNEL LÁSKY A DOTYK

Cieľ: dávanie a prijímanie dotyku, posilnenie sebavedomia, zhodnotenie TPT stretnutí a spätná väzba

Pomôcky: reproduktor, loptička, podložky, papiere, fixky, nožnice, lepiaca páska

Hudba: Kyle Lux – 222, Jorja Smith – Little Things

Čas a dĺžka lekcie: 14.00 – 16.00, 120 min. (piatok)

Prítomní: Marta, Melánia, Ela, Tina, Valéria

Štruktúra stretnutia:

1. Úvodný kruh zdieľania
2. Aktivita na rozohriatie – skupinové naladenie
3. Hlavná aktivita – lupene pekných slov
4. Reflexia
5. Relaxačná aktivita – tunel lásky
6. Záverečná reflexia

7. Vyplňovanie dotazníkov

Popis stretnutia: Naše posledné stretnutie bolo založené na vzájomnom dávaní a prijímaní dotyku, na posilnení sebavedomia a vyjadrení toho, čo sa nám na tom druhom páči. Na úvod sme si povedali, čo je nové a dievčatá sa posťažovali na štúdium a na stres, ktorý momentálne prežívajú kvôli zápočtom. Vyjadrili sa, že sa na dnešok tešili, lebo potrebujú na chvíľu vypnúť hlavu. Potom sme si dali rýchlu rozcvičku zameranú na naladenie sa na skupinu, sprítomnenie, uvedomenie si nášho tela a vytriasanie všetkého stresu. Keď sme rozhýbali naše telo, prešli sme na hlavnú aktivitu, ktorú som nazvala – Lupene pekných slov. Každá z dievčat si vystrihla kvet a prilepila si ho na chrbát. Úlohou bolo, aby každá do jedného lupeňa napísala, čo sa jej na druhej osobe páči. Následne si dievčatá svoju kvetinu plnú milých slov pretancovali a precítili. Ako relaxačnú aktivitu som zvolila Tunel lásky. Na úvod sme si stanovili pravidlá. Ak niekto z dievčat nebol príjemný dotyk na konkrétnom mieste, tak si to vždy povedala. Ela napríklad nemá rada, keď sa niekto dotýka jej vlasov. Tina zase tváre. Predtým než niekto vstúpil do tzv. tunela, si zavrel oči a nechal sa unášať dotykmi, masírovaním, či hladkaním ostatných. Každý mal zatvorené oči tak dlho, ako to cítil. Na záver sme si zhrnuli všetky naše stretnutia a po skončení dievčatá ešte pol hodinu zostali, aby vyplnili všetky dotazníky.

Zhrnutie: Subjektívne by som rada zhrnula naše stretnutia ako veľmi prínosné, oddychové a myslím, že vzájomne sme sa jedna od druhej veľa naučili. Z hľadiska môjho pozorovania dievčatá dnes nemali žiaden problém s prijímaním ani dávaním dotyku. Mala som pocit, že sú v tomto oveľa otvorenejšie ako na začiatku a tiež si vedeli viac povedať, ak im niečo prekážalo. Napríklad Ela, ani Tina, nikdy predtým nepovedali, že im je nejaký dotyk nepríjemný (napríklad pri masážach alebo iných dotykových cvičeniach), i keď som videla, že to vnímajú inak. Dievčatá sa v záverečnej reflexii zhodli, že sa za tie cca 3 mesiace dokázali hlbšie spoznať, a aj preto im dotyk od druhých prišiel úplne prirodzený. Skonštatovali, že keby sme toto cvičenie robili na začiatku, asi by s tým mali oveľa väčší problém a nevedeli by sa tak uvoľniť. Pri aktivite s kvetinou si každá kvet najprv nakreslila a až potom ho vystrihla. Ako povedala Tina: „*My chemici máme radi, keď je vo veciach systém.*” Valéria si vystrihla veľmi malý kvietok. Povedala, že sa možno podvedome bála, čo jej tam dievčatá napíšu, ale teraz, keď si to už prečítala, by kvetinu najradšej zväčšila.

Pri záverečnej reflexii si zobrala prvé slovo Melánia: „Som veľmi rada, že som mohla byť súčasťou tejto skupiny. Bol to pre mňa priestor, kde som mohla byť sama sebou. Dať najavo, čo cítim a vedieť sa prejaviť aj pohybom. Som rada, že sme sa tak zblížili. Boli sme si vzájomne ako také oporné stĺpy. Našu skupinu by som charakterizovala ako pevnú a súdržnú. Pochopila som viac ako vnímať druhých. Cítili sme spoločne, stačilo sa len obhliadnuť a pozorovať, čo robí tá druhá a aj bez slov sme dokázali spolupracovať. Vždy som sa tu veľmi odreagovala a opadol zo mňa strach a stres zo štúdia.”

Tina: „Veľmi mi za posledné obdobie v Bratislave chýbala komunita ľudí, kde by som mala pocit, že ma niekto počúva so záujmom a nielen preto, že musí. Bolo príjemné vedieť, že tu ma nikto nebude súdiť za moje názory, ani za moju slovenčinu, keďže som Ukrajinka. Viem, že na začiatku som bola tichá, ale potom som sa už nebála rozrozprávať, lebo som sa v skupine cítila komfortne. Vždy som tu dokázala úplne vypnúť hlavu a sústrediť sa len na prítomný okamih.”

Valéria: „Keďže sme mali stretnutia v piatky, kedy nemám školu, bolo pre mňa vždy náročné sem prísť. Nikdy sa mi nechcelo, ale na druhej strane, keď som tu už bola, tak sa mi odtiaľto nikdy nechcelo odísť. Po prvom stretnutí som odchádzala s depkou, pretože bolo pre mňa depresívne sa vrátiť do reálneho sveta z tejto prajnej a skutočnej bublinky. Som rada, že sme sa dievčatami tak zblížili.”

Ela: „Stále sa učím dávať najavo emócie, ale nikdy som to neskúšala cez pohyb. Je to pre mňa nový objav. Som rada, že som sa tu nemusela pred nikým hanbiť a mohla som dať najavo to, ako cítim. Viem, že som sem chodila väčšinou s depkou, lebo piatky ráno sú pre mňa v škole vždy náročné, ale nemusela som sa báť, že ma odsúdite, ak mi nebude dobre. Som rada, že som sa to, že mi nebolo niekedy dobre, odvážila odpovedať pred ostatnými.”

3.5 VÝSLEDKY VÝSKUMU

V úvode nášho výskumného projektu sme si stanovili dve hypotézy. Na základe použitých dotazníkov a škál sa vo väčšej miere potvrdili obidve hypotézy. V rámci výsledkov musíme prihliadať na niekoľko faktorov. TPT stretnutia sme začali robiť v skúškovom období, ktoré je pre študentov jedno z najťažších období počas semestra. Klientky sa v úvode vyjadrovali, že

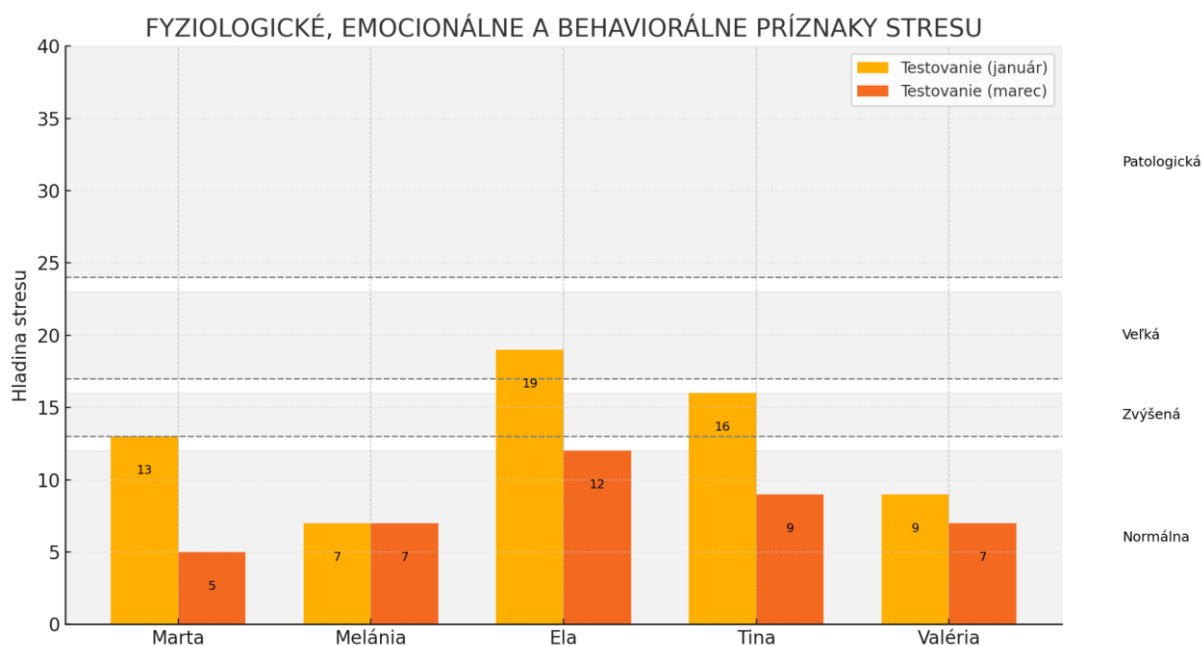
práve toto náročné obdobie ich motivovalo, aby sa zúčastnili našich stretnutí. Potrebovali uvoľniť napätie vo svojej mysli i v tele. Klientky teda prvýkrát vyplňali nasledovné dotazníky počas skúškového obdobia, v polovici januára, pred začatím terapeutických stretnutí. Retestácia prebehla po poslednom 10. stretnutí na konci marca, kedy mali klientky zápočtové obdobie.

H1: TPT a psychomotorické hry znižujú mieru stresu u študentov VŠ.

V rámci tejto hypotézy sme respondentom dali dva dotazníky – Test stresu J. Křivohlavého (Fyziologické, emocionálne a behaviorálne príznaky stresu) a Škálu vnímaného stresu PSS. Dotazníky vyplnili pred TPT procesom a po ňom.

Test stresu J. Křivohlavého sa zameriava na stres pociťovaný za posledné **tri mesiace**. Na základe tohto testu sa nám H1 zväčša potvrdila. Všetky klientky okrem jednej pociťovali nižšiu hladinu stresu po TPT stretnutiach. Klientka Melánia mala rovnaký počet bodov v prvom testovaní aj v retestácii. Z hľadiska úrovni vnímania stresu bol najväčší progres viditeľný u klientky Ely, ktorá za mesiace november, december, január pociťovala veľký stres a počas nasledovných troch mesiacov (január, február, marec), kedy sa zúčastňovala TPT sa hodnoty znížili na normálnu hladinu stresu.

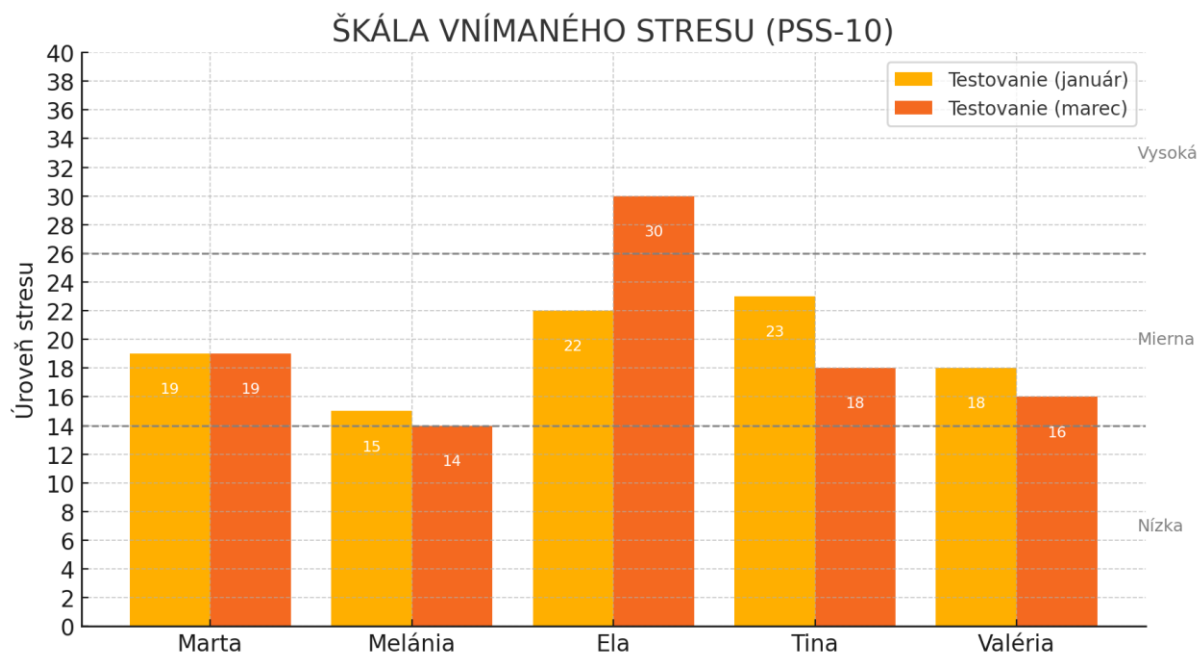
Avšak ak hodnotíme výsledky za posledné tri mesiace z percentuálneho hľadiska, najväčší pokles vnímania stresu bol markantný u klientky Marty, ktorej sa vnímanie stresu od



Obrázok 1: Porovnanie hladiny stresu (Křivohlavý)

prvého testovania znížilo o 61,5 %. U Melánie sa nezmenilo nič (0 %), u Ely sa znížilo o 36,8 %, u Tiny o 43,8 % a u Valérie o 22,2 %.

Druhým dotazníkom bola **Škála vnímaného stresu**, ktorá sa týka posledného mesiaca. Väčšine klientok okrem dvoch vyšli pri retestácii nižšie hodnoty, a teda ich úroveň stresu pociťovaná za posledný mesiac klesla. Z percentuálneho hľadiska sa úroveň stresu u klientky Melánie znížila o 6,7%, u Valérie o 11,1 % a u Tiny o 21,7%. U klientky Marty sme nezaznamenali žiadnu zmenu úrovne stresu (0 %), keďže mala rovnaké hodnoty pri prvom aj druhom testovaní. Iba pri klientke Ele sa hodnoty v retestácii zvýšili (o 36,4%). Môžeme poznamenať, že klientka Ela bola ovplyvnená subjektívnymi faktormi v porovnaní s ostatnými klientkami. Jedným z týchto faktorov bol fakt, že klientka musela v zápočtovom období písať oveľa náročnejšie testy ako v čase skúškového obdobia, kedy začal náš terapeutický proces. V polovici januára už mala takmer všetky skúšky za sebou a chýbala jej len jedna. To znamená, že mala väčší počet písomných testov na konci TPT procesu ako na začiatku, čo ju pravdepodobne v marci dostávalo do viacerých stresových situácií. Klientka v záverečnej reflexii aj sama skonštatovala, že posledné dva marcové týždne bola v neustálom strese a dvomi testami dokonca neprešla.



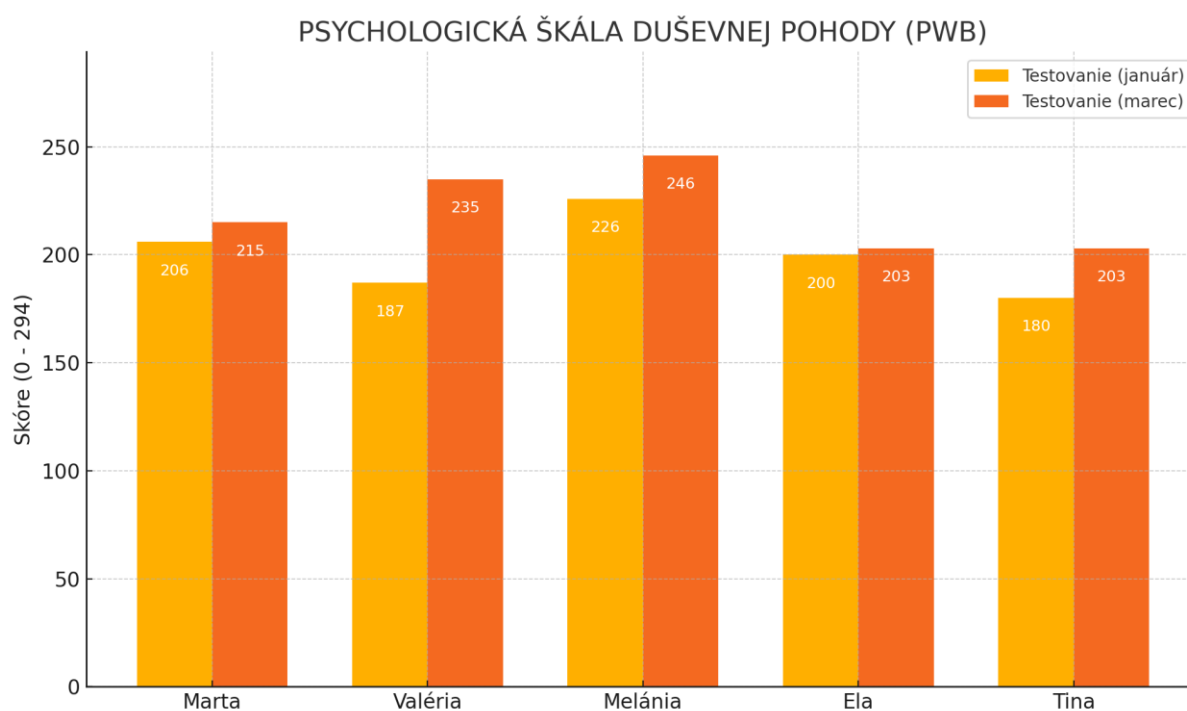
Obrázok 2: Porovnanie úrovne stresu (PSS-10)

Výskumná otázka: Aký vplyv majú psychomotorické hry na študentov VŠ?

V rámci pozorovania a rozhovorov s klientkami sme zistili, že psychomotorické hry vplývajú na študentov VŠ pozitívne, keďže sa dokážu sa pri nich uvoľniť a príliš nerozmýšľať. V hre konajú spontánne a intuitívne. Vyjadrili sa, že si vzájomne dokázali medzi sebou vybudovať dôveru, a tým pádom dokážu byť autentické a nemusia sa sústrediť na to, čo si myslia ostatní. Hra je o zábave a radosť a o vypustení tzv. vnútorného dieťaťa. V bezpečnom prostredí sa dokázali úplne uvoľniť, sprítomniť a nechať sa viesť daným okamihom a spontaneitou.

H2: Zmiernením stresu u študentov VŠ prispejeme k zlepšeniu ich duševnej pohody.

Na základe výsledkov z dotazníka s názvom **Psychologická škála duševnej pohody (PWB)** sa pri retestácii hodnoty všetkých klientok zlepšili. Môžeme teda skonštatovať, že hypotéza sa nám potvrdila a tým, že pomocou TPT odbúrame stres, môžeme určitým spôsobom pozitívne ovplyvniť aj duševnú pohodu vysokoškolských študentov. Sme si vedomí toho, že zlepšenie duševnej pohody je proces. Klientky sa v závere vyjadrili, že mnoho z relaxačných, dychových cvičení, ale najmä aj pohybových cvičení im pomohlo uvoľniť sa a zmierniť napätie v tele. Tým, že sa fyzicky rozpohybovali a svoje telo dokázali aj precítiť, cítili sa lepšie i mentálne a duševne. V grafe môžeme vidieť, že najväčší progres v rámci zlepšenia duševnej pohody bol u klientky Valérie (rozdiel od prvého testovania – 48 bodov, čo predstavuje zlepšenie o 25,7%). Hneď za ňou bola Tina (rozdiel – 23 bodov, zlepšenie o 12,8 %), Melánia (rozdiel – 20 bodov, zlepšenie o 8,9 %), Marta (rozdiel – 9 bodov, zlepšenie o 4,4%) a Ela (rozdiel – 3 body, zlepšenie o 1,5 %).



Obrázok 3: Porovnanie hodnôt duševnej pohody (PWB)

Výskumná otázka: Akým spôsobom dokážeme zlepšiť duševné zdravie študentov VŠ?

Tým, že sa študenti pomocou TPT cvičení dokážu uvoľniť, môžeme zmierniť hladinu stresu a tým pádom aj nahromadené napätie v našom tele. Klientky sa vyjadrili, že v rámci duševnej hygieny im pomohli relaxačné, dychové cvičenia, taktiež relaxačné cvičenia spojené s imagináciou, hry ako forma zábavy, intuitívneho pohybu a reakcií na okolie, vytvorenie bezpečného prostredia a nájdenie „komunity ľudí ktorá sa vzájomne počúva a ktorú zaujímam,“ ako sa vyjadrila jedna z klientok, Tina.

ZÁVER

Výsledky nášho výskumu potvrdili, že tanečno-pohybová terapia a psychomotorické hry môžu významne prispieť k znižovaniu stresu u vysokoškolských študentov technického zamerania. Po absolvovaní desiatich stretnutí zameraných na pohyb, vyjadrenie emócií a prácu s telom sa u väčšiny respondentov znížila hladina pociťovaného stresu a taktiež sa zlepšili ukazovatele duševnej pohody. Tento výstup korešponduje s teoretickými východiskami, ktoré poukazujú na dôležitosť prepojenia tela, mysle a emócií.

Táto práca zároveň otvára priestor pre širšiu implementáciu tanečno-pohybových terapií v akademickom prostredí, kde by mohli slúžiť ako účinný preventívny a podporný nástroj v oblasti duševného zdravia. Nielen na základe dotazníkov, ale i pozorovania a rozhovorov s klientami sme dospeli k záveru, že organizovanie takýchto TPT stretnutí na fakulte má pre študentov význam, keďže im pomáha uvoľniť sa, vypnúť hlavu a odbúrať všetko napätie z tela i mysle. V rámci tejto témy by sme odporúčali pokračovať vo výskume na väčšej vzorke klientov a dlhodobejšie sledovanie vplyvu TPT aktivít a psychomotorických hier na psychickú odolnosť študentov.

ZHRNUTIE

Našu absolventskú prácu sme rozdelili na teoretickú a praktickú časť. Teoretická časť vysvetľuje podstatu tanečno-pohybovej terapie, vplyv stresu na psychiku a význam duševnej hygieny. Cieľom našej absolventskej práce bolo zistiť, či je možné prostredníctvom tanečno-pohybovej terapie a psychomotorických hier zmierniť hladinu stresu a napätie vysokoškolských študentov a či má takáto intervencia pozitívny vplyv na ich duševné zdravie.

V praktickej časti bol realizovaný výskum pomocou dotazníkov pred a po intervencii. Na základe výsledkov výskumu možno konštatovať, že hlavný cieľ práce bol splnený a po absolvovaní desiatich stretnutí s tanečno-pohybovými aktivitami došlo u väčšiny klientov k merateľnému zníženiu miery vnímaného stresu, čo potvrdzujú aj výsledky použitých dotazníkov (Test stresu J. Krivohlavého a PSS-10). V rámci našich zistení môžeme konštatovať, že znížením stresu u klientov došlo aj k zlepšeniu ich duševnej pohody. Potvrdiť to môžeme i výsledkami z dotazníku PWB. Prispiet' k zlepšeniu duševného zdravia študentov VŠ môžeme i v pravidelnom využívaní metód TPT, ktoré podporujú vedomé vnímanie vlastného tela, ventilujú stres a pozitívne vplývajú na medzil'udské interakcie.

SUMMARY

Our final thesis was divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part explains the essence of dance-movement therapy, the impact of stress on mental health, and the importance of mental hygiene. The aim of our thesis was to determine whether it is possible to reduce stress levels and tension in university students through dance-movement therapy and psychomotor games, and whether such an intervention has a positive effect on their mental health.

In the practical part, research was conducted using questionnaires before and after the intervention. Based on the research results, it can be concluded that the main objective of the thesis was fulfilled. After ten sessions involving dance-movement activities, most participants showed a measurable decrease in perceived stress levels, as confirmed by the results of the questionnaires used (J. Křivohlavý's Stress Test and PSS-10). Our findings also indicate that reducing stress in participants led to an improvement in their mental well-being. This is further supported by the results from the PWB questionnaire. Regular use of dance-movement therapy methods, which encourage conscious awareness of the body, relieve stress, and positively influence interpersonal interactions, can contribute to improving the mental health of university students.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

BAČÍKOVÁ, M., JANOVSÁ, A. 2018. *Základy metodológie pedagogicko-psychologického výskumu. Sprievodca pre študentov učiteľstva*. Košice: Šafárik Press. 156 s. ISBN 978-80-8152-695-4.

BEDRNOVÁ, E. 1946. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna. 157 s. ISBN: 80-7168-681-6.

BENÍČKOVÁ, M. 2017. *Muzikoterapie a edukace*. Praha: Grada. 248 s. ISBN 978-80-247-4238-0.

BLAHOVÁ, J. a kol. 2017. *Duševná hygiena*. Trnava: Alumni Press, STU. 116 s. ISBN: 978-80-8096-247-0.

BLAHUTKOVÁ, M. a kol. 2015. *Duševní zdraví a pohyb*. Brno: Akademické nakladatelství CERM s.r.o. 112 s. ISBN 978-80-7204-916-5.

BLAHUTKOVÁ, M. a kol. 2017. *Psychomotorika pro tebe*. Brno: Akademické nakladatelství CERM s.r.o. 144 s. ISBN 978-80-7204-954-7.

CEPKOVÁ, A. 2015. *Pohybová aktivita, zdravie, zdatnosť vysokoškolákov*. Bratislava: Strojnícka fakulta STU. 80 s. ISBN 978-80-227-4456-0.

ČERNÝ, V. 2006. *Jak překonat stres: testy a cvičení*. Vyd. 3. Brno: Computer Press, Rozvoj osobnosti. 86 s. ISBN 80-251-1003-6.

ČÍŽKOVÁ, K. 2005. *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: Nakladatelství TRITON, s. r. o. 119 s. ISBN 80-7254-547-7.

DOSEDLOVÁ, J. 2012. *Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada. 184 s. ISBN 978-80-247-3711-9.

GÁBOROVÁ, Ľ., PORUBČANOVÁ, D. 2016. *Vybrané kapitoly z vývinovej psychológie*. Brno: Tribun EU s.r.o. 133 s. ISBN 978-80-263-1088-4.

HRICOVÁ, M. 2017. *Psychologický rozhovor*. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika. 79 s. ISBN 978-80-8152-547-6.

- KONČEKOVÁ, Ľ. 2010. *Vývinová psychológia*. 3. aktualizované vydanie. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška. 312 s. ISBN 978-80-7165-811-5.
- KONČEKOVÁ, Ľ. 2007. *Vývinová psychológia*. 2. rozšírené a prepracované vydanie. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška. 311 s. ISBN 978-80-7165-614-2.
- KONČEKOVÁ, Ľ. 2004. *Vývinová psychológia*. Prešov: LANA. 310 s. ISBN 80-969053-4-1.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
- LABANFEST 1. 2009. *Laban opäť v Bratislave, aplikácie výskumu pohybu v tanci, divadle a terapii : zborník ku konferencii : [27. - 29. 11. 2009]*. Bratislava: Občianske združenie Byť v pohybe. 187 s. ISBN: 978-80-970267-5-2.
- LEMEŠOVÁ, M., SOKOLOVÁ, L. 2023. *Duševné zdravie ako súčasť vyučovania psychológie*. Bratislava: Slovenská asociácia pre učiteľstvo psychológie. 103 s. ISBN 978-80-974026-2-4.
- LECOMTE, J. 2008. *Psychologie. Courants, débats, applications*. Paríž: Dunod. s. 31 - 35. ISBN 978-2-10-053483-8.
- MÍČEK, L. 1986. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 208 s. ISBN 14-400-86.
- MRAVEC, B. 2011. *Stres a adaptácia*. Bratislava: SAP. 332 s. ISBN 978-80-8095-067-5.
- NEWLOVEOVÁ, J., DALBY, J. 2004. *Laban pro každého*. Olomouc: Akademie Alternativa, 2016. 220 s. ISBN 978-80-906567-0-3.
- NOVOTNÁ, N. a kol. 2009. *Psychomotorika 1*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela. 36 s. ISBN 978-80-8083-825-6.
- PAŠKOVÁ, L. 2009. *Subjektívna pohoda vysokoškolských študentov*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela. 87 s. ISBN 9788080838188.
- PAYNE H. 2011. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 239 s. 2. vyd. ISBN 978-80-7367-887-6.

- FRITSCH, S. 2025. Essay: The art of the movement: dance and experience in the public space, In Putnina L., Fritsch, L. 2025. *People power partnership*. Freiburg. ISBN 978-3-00-080358-1.
- ROMANOVÁ, Z. 2023. Tanečno-pohybová terapie. 12.10.2024. Prednáška.
- SCHREIBER, V. 1985. *Stres, Patofyziologie-Endokrinologie-Klinika*. Praha: Avicenum. 383 s.
- SZABOVÁ, M. 2017. *Pohyb v terapii – terapie v pohybe*. Bratislava: IRIS. 180 s. ISBN 978-80-89726-94-3.
- VÁGNEROVÁ, M. 2007. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 9788024613185.
- VÁGNEROVÁ, M. 2012. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum. 536 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

ONLINE ZDROJE

- ABZ.cz: *slovník cizích slov. 2005 – 2025*. [online]. Dostupné na: <<https://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/stringere-lat>>. [cit. 5.2.2025].
- AKADEMIE ALTERNATIVA. *Umělecké terapie*. [online]. Dostupné na: <<https://www.akademiealternativa.cz/umelecke-terapie>>. [cit. 10.2.2025].
- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. 2025. *APA Dictionary of Psychology*. [online]. Dostupné na: <<https://dictionary.apa.org/corrective-emotional-experience>>. [cit. 28.1.2024].
- ARYANI, F., & UMAR, N. F. 2022. Construct validity of Ryff's psychological wellbeing version using confirmatory factor analysis (CFA). In: *Journal of Educational Science and Technology*, 8(2), s. 128 – 137. [online] Dostupné na: <<file:///C:/Users/OJ/Downloads/21165-100135-1-PB.pdf>> [cit.2.4.2025].

- BOIVIN, I. 2004. *Une approche psychomotrice du jeu dans un groupe d'enfants présentant un handicap*. Diplomová práca. Paris: Institut Supérieur de Rééducation Psychomotrice. [online]. Dostupné na: <file:///C:/Users/OJ/Desktop/Approche-psychomotrice-du-jeu-dans-un-groupe-d--enfants-presentant-un-handicap.pdf >. [cit. 18.1.2024].
- BURŠÍKOVÁ BRABCOVÁ, D., KOHOUT, J. 2018. Psychometrické ověření české verze Škály vnímaného stresu. In: *E-psychologie*, 12(1), s. 37 – 52. [online]. Dostupné na: <http://e-psycholog.eu/pdf/bursikova-brabcova_kohout.pdf>. [cit. 10.2.2025].
- DICTIONARY. 2024. [online]. Dostupné na: <https://www.dictionary.com/browse/stress>. [cit. 28.2.2025].
- DUŠEVNEZDRAVIE.SK. 2020. *Duševné zdravie - definícia*. [online] Dostupné na: <https://dusevnezdravie.sk/archiv/dusevne-zdravie-_definicia>. [cit. 31.3.2025].
- EFSA. Eu/sk glossary. [online]. Dostupné na: <https://www.efsa.europa.eu/sk/glossary/meta-analysis>.[cit. 10.2.2025].
- ELDIANA PUTRI, A. , ANANTA Y. 2022. Application of Dance Movement Therapy to Stress Levels: A Meta-Analysis Study. In: *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*, 2022, volume 11, s. 135-145. p-ISSN: 2302-2582. [online]. Dostupné na: <Application of Dance Movement Therapy to Stress Levels: A MetaAnalysis Study - Ubaya Repository>. [cit. 20.1.2024].
- EZTESTS.XYZ. 2025. Dotazník vnímaného stresu (PSS). [online] Dostupné na: https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss_sk/ [cit. 10.12.2024].
- FRANCES, A. 2022. Corrective Emotional Experience Is the Key to Therapeutic Effectiveness. In *Psychotherapy.net*. [online]. Dostupné na: <https://www.psychotherapy.net/blog/title/corrective-emotional-experience-is-the-key-to-therapeutic-effectiveness>. [cit. 24.2.2025].
- GAVORA, P. a kol. 2010. *Elektronická učebnica pedagogického výskumu*. Bratislava: Univerzita Komenského. [online]. Dostupné na: http://www.e-metodologia.fedu.uniba.sk/ ISBN 978–80–223–2951–4. [cit. 1.3.2025].
- HENN, C.M. 2016. An investigation into the factor structure of the Ryff Scales of Psychological Well-Being. In: *SA Journal of Industrial Psychology* 42(1). [online]. Dostupné na:<https://www.researchgate.net/publication/309685413_An_investigation_into_the_factor_structure_of_the_Ryff_Scales_of_Psychological_Well-Being>. [cit. 3.3.2025].

JAZYKOVEDNÝ ÚSTAV ĽUDOVÍTA ŠTÚRA SLOVENSKEJ AKADEMIE VIED. 2024. *Slovník cudzích slov*, 2005. [online]. Dostupné na: <<https://slovník.juls.savba.sk/>>. [cit. 24.2.2025].

KOČIŠOVÁ, L., VESELKOVÁ, D. 2017. Psychologický well-being u mladých dospelých venujúcich sa dobrovoľníckej činnosti. In: *1. Konference pozitivní psychologie v ČR*. [online] Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/321642323_Psychologicky_well-being_u_mladych_dospelych_venujucich_sa_dobrovolnickej_cinnosti [cit.5.3.2025].

KOCH, S. a kol. 2019. Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Dance Update. 28 s. In: *Frontiers in Psychology*, 2019, volume 10, article 1806. [online]. Dostupné na: <<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01806/full>>. [cit. 19.2.2025].

LABANOV ATELIÉR BRATISLAVA. 2025. [online]. Dostupné na: <www.labanbratislava.sk>. [cit. 27.2.2025].

MAUT. [online]. Dostupné na: <<https://www.maut.cz/>>. [cit. 21.2.2025].

MOLČANOVÁ, B. 2018. Vzťah relaxácie a prežívania stresu u vysokoškolských študentov. In: *Prohuman*, 2009-2024, ISSN 1338-1415. [online]. Dostupné na: <<https://www.prohuman.sk/psychologia/vztah-relaxacie-a-prezivania-stresu-u-vysokoskolskych-studentov>> [cit. 23.2.2025].

MAJDIČOVÁ, P. 2011. *Vztah mezi sebepojetím a mírou prožívaného stresu u studentů vysokých škol*. Diplomová práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita. [online]. Dostupné na: <[Diplomova_prace_Majdicova_Petra.pdf](#)>. [cit. 24.2.2025].

OECD. 2022. *Health at a Glance: Europe 2022*. [online] Dostupné na: <https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2022/12/health-at-a-glance-europe-2022_b73a1698/507433b0-en.pdf>. [cit. 30.3.2025].

PACHOLÍK, V., BLAHUTKOVÁ, M. 2008. Prožitek z pohybu a prezentace vlastní identity. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra společenských věd ve sportu. In: *Psychologické dny: Já & my a oni Sport a pohybové aktivit*. Já a my a oni : sborník z konference 26. psychologické dny, 4. - 6. září 2008, Olomouc. S. [1-6]. - Brno : Masarykova univerzita, 2009 ; Psychologické dny konferencia. [online]. Dostupné na: <<https://cmpsy.cz/files/pd/2008/pdf/pacholik-blahutkova.pdf>>. [cit. 15.1.2025].

PHYSIOPEDIA. WHOQOL-100. [online]. Dostupné na: <https://www.physio-pedia.com/WHOQOL-100> [cit. 4.12.2024].

PSYCHOSOMATICS FOR MUSICIANS. (2020). *Introduction to Psycho-hygiene*. [online] Dostupné na: <https://psychosomaticsformusicians.com/coronablog/introduction-to-psycho-hygiene/>. [cit. 30.3.2025].

RÁCZOVÁ, R. a kol. 2018. Overenie psychometrických vlastností slovenskej verzie dotazníka PSS-10 (Perceived Stress Scale) na súbore pomáhajúcich profesionálov. In: *Československá psychologie*, 62(6), 552-564. Praha. [online]. Dostupné na: <http://csppsych.psu.cas.cz/result.php?id=1039>. [cit. 29.1.2024].

RADA EURÓPSKEJ ÚNIE. 2023. *Duševné zdravie*. [online]. Dostupné na: <https://www.consilium.europa.eu/sk/policies/mental-health/>. [cit. 20.3.2025].

SINGH, O. P. 2021. Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030: We must rise to the challenge In: *Indian Journal of Psychiatry*, 63 (5), 415 – 417. [online]. Dostupné na: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8522612/>. [cit. 20.3.2025].

SKORKOVÁ, Z. a kol. 2021. Psychické prežívanie vysokoškolských študentov v čase pandémie COVID-19. In: *Ekonomika a manažment, Vedecký časopis Fakulty podnikového manažmentu Ekonomickej univerzity v Bratislave*, ročník XVIII., číslo 3, rok 2021, ISSN 2454-1028. [online]. Dostupné na:

https://www.researchgate.net/publication/357124869_Psychicke_prezivanie_vysokoskolskych_studentov_v_case_pandemie_COVID19_Psychological_survival_of_university_students_during_the_COVID-19_pandemic >. [cit. 13.2.2025].

STANFORD SPARQTOOLS. Psychological Wellbeing Scale. In: *Stanford University*. [online] Dostupné na: <https://sparqtools.org/mobility-measure/psychological-wellbeing-scale/> [cit. 20.11.2024].

SVETOVÁ ZDRAVOTNÍCKA ORGANIZÁCIA (WHO). 2021. *Duševné zdravie: Posilnenie našej reakcie*. [online] Dostupné na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. [cit. 30.3.2025].

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. 2019. Stres a psychohygienické a psychosociálne podmienky vyučovania. In: *Direktor - Portál pre riaditeľov škôl a zriaďovateľov*, 2019, vydanie 10, ISSN

1339-925X. [online]. Dostupné na: <<https://www.direktor.sk/sk/casopis/manazment-skoly-v-praxi/stres-a-jeho-vliv-na-vykon-ve-skole.m-643.html>>. [cit. 25.2.2025].

ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka 1: Submodel 13P, úvodné výsledky pozorovania, 01/2025.....	41
Tabuľka 2: Submodel 13P, úvodné výsledky pozorovania, 03/2025.....	45
Tabuľka 3: Vnímanie klientok – časti tela	53
Tabuľka 4: Vnímanie klientok – Labanove tvary a úsilia.....	56
Tabuľka 5: Vnímanie klientok – Stelesnenie emócií (radosť)	59
Tabuľka 6: Vnímanie klientok – Stelesnenie emócií (smútok).....	60
Tabuľka 7: Vnímanie klientok – Stelesnenie emócií (strach)	60
Tabuľka 8: Vnímanie klientok – Stelesnenie emócií (bojovnosť)	61
Tabuľka 9: Vnímanie klientok – Stelesnenie emócií (stres)	61
Tabuľka 10: Vnímanie klientok – Stelesnenie emócií (ženskosť)	62
Tabuľka 11: Vnímanie klientok – vodca vs. nasledovateľ.....	64
Tabuľka 12: Vnímanie klientok – vodca vs. nasledovateľ.....	65
Tabuľka 13: Vnímanie klientok – Moja ideálna chvíľa	67
Tabuľka 14: Vnímanie klientok – padajúci vs. chytajúci.....	70
Tabuľka 15: Vnímanie klientok – Môj priestor	73
Tabuľka 16: Vnímanie klientok - prekážková dráha.....	75
Tabuľka 17: Vnímanie klientok – pravidlá	76
Tabuľka 18: Vnímanie klientok –relaxácia, voda vs. vzduch	77
Tabuľka 19: Vnímanie klientok –vodca vs. vedený.....	78

ZOZNAM OBRÁZKOV

Obrázok 1: Porovnanie hladiny stresu (Křivohlavý).....	82
Obrázok 2: Porovnanie úrovne stresu (PSS-10	83
Obrázok 3: Porovnanie hodnôt duševnej pohody (PWB)	85

ZOZNAM PRÍLOH

1. INFORMOVANÝ SÚHLAS
2. DOTAZNÍK – ODBÚRANIE STRESU CEZ TANEC A POHYB

POUŽITÉ DOTAZNÍKY:

3. FYZIOLOGICKÉ, EMOCIONÁLNE A BEHAVIORÁLNE PRÍZNAKY
TEST STRESU (J. KŘIVOHLAVÝ 1994)
4. ŠKÁLA VNÍMANÉ STRESU (PERCEIVED STRESS SCALE, PSS-10)
5. PSYCHOLOGICKÁ ŠKÁLA DUŠEVNEJ POHODY
(PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, PWB 42 ITEMS)

PRÁCE KLIENTOK:

6. STELESNENIE EMÓCIÍ (3. TPT) – KRESBY