



AKADEMIE ALTERNATIVA s.r.o.

Študijný odbor: Tanečno – pohybová terapia

ABSOLVENTSKÁ PRÁCA

**Zníženie miery stresu v pracovnom prostredí
prostredníctvom TPT a jej vplyv na zvýšenie frustračnej
tolerancie**

Vedúca absolventskej práce: doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

Autor práce: Mgr. Stanislava Miturová

Bratislava 2023

Prehlásenie:

Prehlasujem, že som záverečnú prácu vypracovala samostatne a uviedla som všetky použité pramene a literatúru. Súhlasím, aby moja záverečná práca bola sprístupnené k študijným a propagačným účelom.

Rada by som na tomto mieste poďakovala vedeniu a všetkým lektorom Akadémie Alternativa za profesionalitu spojenú s vysokými ľudskými kvalitami. Rovnako aj za vytvorenie bezpečného priestoru pre vzdelávanie a sebapoznanie, za dôveru a výzvy v tých správnych chvíľach. Konkrétne chcem poďakovať Majke Blahutkovej za prácu spojenú s vedením mojej absolventskej práce, za podnetné pripomienky, rady a aj za kritiku vyslovenú vždy s rešpektom, ľudskosťou a profesionálnym prístupom. Rovnako moja vďaka patrí Tomášovi Beníčkovi za inšpiráciu, nasmerovanie a spätnú väzbu.

V Bratislave dňa 26. 4. 2023

Mgr. Stanislava Miturová

ABSTRAKT

MITUROVÁ, Stanislava: Zníženie miery stresu v pracovnom prostredí prostredníctvom tanečno-pohybovej terapie a jej vplyv na zvýšenie frustračnej tolerancie [Absolventská práca]. Akademie Alternativa, Olomouc. Konzultant: doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D

Práca sa zaoberá problematikou zvládania stresu a jeho znížením v pracovnom prostredí pomocou tanečno-pohybovej terapie a jej vplyvom na frustračnú toleranciu. Cieľom absolventskej práce je zmapovať TPT pri zvládaní stresu a zistiť jej prínos. Pre tento účel sú použité 2 dotazníky na stres a jeden na mieru frustračnej tolerancie u jednej klientky. Zozbierané dáta sú vyhodnotené a následne interpretované. Výstupom sú odporúčania pre prax pri práci s cieľovou skupinou manažérov vo vysoko výkonnostnom pracovnom prostredí. Tanečno-pohybová terapia je predstavená ako potencionálna metóda v oblasti zvládania stresu.

Kľúčové slová: stres, frustračná tolerancia, tanečno-pohybová terapia, pracovné prostredie

ABSTRACT

MITUROVÁ, Stanislava: Reducing the level of stress in the work environment through dance-movement therapy and its effect on increasing frustration tolerance [Graduate thesis]. Akademie Alternativa, Olomouc. Consultant : doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D

The graduate thesis deals with the issue of stress management and its reduction in the work environment using dance- movement therapy and its effect on frustration tolerance. The aim is to map dance-movement therapy in stress management and to find out its benefits. For this purpose, 2 questionnaires for stress level and one for the measure of frustration tolerance are used for 1 client. The collected data are evaluated and subsequently interpreted. The output is recommendations for practice when working with a target group of managers in high- performance work environment. Dance- movement therapy is presented as a potential method in the field of stress management.

Key words: stress, frustration tolerance, dance- movement therapy, work environment

Obsah

ABSTRAKT	3
ABSTRACT	3
ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČASŤ	7
1. TANEČNO – POHYBOVÁ TERAPIA	7
1.1 Definícia tanečno-pohybovej terapie	7
1.2. Vznik a vývoj tanečno – pohybovej terapie.....	9
1.3. Ciele a význam tanečno – pohybovej terapie.....	10
1.4. Vybrané techniky a osobnosti tanečno – pohybovej terapie	11
2. STRES	12
2.1 Stresory, definícia a základné delenie	14
2.2 Eustres a distres.....	15
2.2.1 Eustres - kladne pôsobiaci stres	16
2.2.2. Distres - negatívne pôsobiaci stres.....	16
2.3 Príznaky stresu	16
2.4 Stres a frustrácia.....	18
2.4.1 Frustračná tolerancia.....	20
2.4.2 Frustračná intolerancia.....	22
2.5 Zvládanie (coping) stresových situácií	22
2.6 Stres v práci a exponované profesie.....	24
3. TANEČNO- POHYBOVÁ TERAPIA PRI ZVLÁDANÍ STRESU	26
PRAKTICKÁ ČASŤ	28
4. VÝSKUMNÝ PROJEKT	28
4.1. Predmet a cieľ	28
4.2. Výskumné otázky.....	29
4.3 Výskumný súbor	29
4.3.1 Kazuistika.....	29
4.4 Metodika výskumu.....	30
4.4.1 Štandardizované psychologické testy	30
4.4.2 Kvalitatívny výskum	32
4.4.3 Prípadová štúdia.....	33
4.4.4 Rozhovor.....	33
4.4.5 Pozorovanie.....	34
4.4.6 Labanova analýza pohybu.....	34
4.5 Harmonogram práce.....	35
4.6 Obsahový harmonogram	35
4.7 Koncept jednotlivých stretnutí	36

4.7.1 Popis 3 vybraných stretnutí.....	38
5. Vyhodnotenie výskumného projektu.....	42
5.1 Závěrečné odporúčania	44
6. ZÁVER.....	45
ZHRNUTIE	47
SUMMARY	47
ODBORNÁ LITERATÚRA A INFORMAČNÉ ZDROJE:.....	48
PRÍLOHY	51

ÚVOD

Podľa prieskumu Future Forum Pulse (Research Archive - Future Forum) je pracovný stres na historickom maxime a rovnováha medzi pracovným a súkromným životom je na historickom minime. Po období pandémie, keď sa ľudia vrátili na plný úväzok a do kancelárií sa to ešte stupňuje. Ďalší prieskum spoločnosti Profesia uvádza, že až 49 % zamestnancov na Slovensku pociťuje stres v práci niekoľkokrát za týždeň, resp. takmer každý deň. (nadaciapontis.sk)

Stres na pracovisku má pritom negatívne dopady nielen na pohodu a zdravie ľudí, ale aj na ich produktivitu. Pracovný stres často spôsobuje nedostatok záujmu, motivácie a energie v práci, neskôr aj kognitívnu únavu, emocionálne vyčerpanie a fyzickú únavu.

Dnešná doba je charakteristická vysokým pracovným nasadením a orientáciou na výkon. Táto téma je pre mňa osobne alarmujúca, kdeže dopady stresu vidím každý deň v práci na svojich kolegoch a sama som jeho zvýšenou mierou v minulosti trpela. Z tohoto dôvodu som si dala za cieľ v mojej absolventskej práci preskúmať možnosti zníženia pracovného stresu pomocou tanečno-pohybovej terapie a jej vplyv na jeho zvládanie cez zvýšenie frustračnej tolerancie.

Samostatná práca je rozdelená na teoretickú a praktickú časť. Teoretická časť obsahuje základné informácie o tanečno-pohybovej terapii, jej vzniku, vývoji, cieľoch a význame tanečno-pohybovej terapie, popis vybraných techník tanečno-pohybovej terapie a jej významných osobností. Ďalej popisuje stresory, definíciu stresu a jeho základné delenie. Cez príznaky stresu, sa dostáva k téme stresu a frustračnej tolerancii a zvládaniu stresových situácií všeobecne a potom aj konkrétne v práci pri exponovaných profesiách. Teoretickú časť uzatvára pohľad na účinnosť TPT pri zvládaní stresu.

Praktická časť práce predstavuje výskumný projekt, v ktorom je popísaný predmet a cieľ výskumu, výskumné otázky, výskumný súbor s kazuistikou, použitá metodika výskumu, harmonogram práce, obsahový harmonogram a popis 3 vybraných stretnutí. Na základe výskumnej práce je vytvorené vyhodnotenie výskumného projektu a záverečné odporúčania pre prax.

Tuto prácu by som rada venovala všetkým, ktorí sa o tému zaujímajú a hľadajú spôsoby riešenia svojho vnútorného napätia.

TEORETICKÁ ČASŤ

1. TANEČNO – POHYBOVÁ TERAPIA

„Tanec je komunikácia medzi telom a dušou. Vyjadruje to, na čo slová nestačia.“

Ruth Saint Denis

„Tanec siaha na svet snov. Je to cesta na ktorej sa spájame s hlbšou úrovňou vedomia.“

Rudolf Laban

Tanečno-pohybová terapia využíva tanečné a pohybové umenie ako terapeutický prostriedok ku komplexnej integrácii osobnosti. Zameriava sa na telesné schémy, možnosti pohybu, jeho obmedzenie a celkový prejav. Beníček uvádza, že cieľom tanečno-pohybovej terapie je umožniť človeku porozumenie, prejavenie a prijatie seba samého cez telo. Terapia umožňuje jasnejšie a vedomé vnímanie vlastného tela a napomáha pri vnímaní druhých ľudí (Beníček, 2020).

Telo a myseľ sú od seba neoddeliteľné, v tejto myšlienke je zakorenené využitie tanca a pohybu v terapii ako liečebného účinku. V podstate ide o to, že telo a jeho pohyb sú ovplyvnené vnútorným emocionálnym stavom človeka a zmeny, ktoré sa vykonajú na úrovni pohybovej môžu viesť k zmene psyché a tým sa podporí jeho rozvoj a zdravie. (Bič, 2011)

1.1 Definícia tanečno-pohybovej terapie

Jedna všeobecná definícia tanečno-pohybovej terapie neexistuje, pretože ich je k dispozícii mnoho. V nasledujúcom texte sú uvedené tri z nich. Európska asociácia (EADMT) vysvetľuje tanečno-pohybovú terapiu ako terapeutické využitie pohybu na podporu emocionálnej, kognitívnej, fyzickej, duchovnej a sociálnej integrácie jednotlivca. Všetky definície majú spoločný cieľ a to, dosiahnuť celistvosť bio-psycho-sociálno-spirituálnu (duchovnú) (www.maut.cz). Americká asociácia pre tanečnú terapiu tanca (ADTA) vníma tanečno-pohybovú terapiu ako nástroj pre podporu emocionálnej, sociálnej, kognitívnej a fyzickej integrácie jedinca. (www.maut.cz)

Proces v tanečnej a pohybovej terapii prebieha najmä neverbálne a teda pohyb sa stáva vyjadrovacím prostriedkom. Nevedome navodené pohybové reakcie môžu priviesť klienta k asociáciám a následne k novému prežívaniu. (Payne, 2011)

Čížková (2005) hovorí o tanečno-pohybovej terapii ako o expresívnom psychoterapeutickom prístupe. Za expresívne postupy považuje metódy, pri ktorých sa pacient vyjadruje verbálne aj neverbálne prostredníctvom umeleckého-pohybového média. Použitie umeleckých prostriedkov pomáha znížiť vedomú kontrolu prejavov emócií (vedomých či skrytých) cez expresiu, orientuje pacienta na prítomnosť, čo vedie k zvýšeniu schopnosti uvedomovať si svoje prežívanie ako aj správanie v prítomnom okamihu. Za dôležité považuje prepojenie pohybu, atmosféry (kontakty s okolím), emócií a presného pomenovania v rámci procesu, čím má pacient lepšiu možnosť uvedomiť si pocity a štruktúry správania v sebe samom. Integráciu nevedomých obsahov do vedomia považuje za hlavný aspekt tanečno terapeutického procesu

Môže ísť o individuálnu alebo skupinovú terapiu, kde základom sú improvizácie. Zapojením výrazového pojatia do procesu zmyslového alebo pohybového (ako sa používa v Labanových metódach, o nich nižšie). Tým sa umožní, aby sa prejavila a následne znovu prežila skúsenosť, ktorá je uložená hlboko. (Payne, 2011)

Uvedené definície spája vnútorné prežívanie človeka s vonkajším. Emócie každého z nás a to, čo prežívame, sa odzrkadľuje aj na našom celkovom prejave, pohybe

V TPT sa pri tanci a pohybe neberie ohľad na estetickú stránku. Tanec je ponímaný skôr ako pohybové vyjadrenie z hľadiska psychologického, sociologického a historického. Tanec teda nie je braný ako umenie slúžiace k estetickému zážitku, ale ako voľné pohybové kreatívne vyjadrenie. Hlavným princípom tanečno-pohybovej terapie je prepojenie pohybu a emócií. Prepojenie somatických, psychických a emočných aspektov osobnosti. „*Využitie vzťahu medzi pohybom a emóciami ako prostriedok k dosiahnutiu integrácie osobnosti.*“ (Payne, 2011, s. 27)

Rovnako tak podľa Čížkovej (2005) nie je v tanečnej terapii dôležité, či klient vie tancovať. Nie je ani dôležité či má klient nejaký vzťah k pohybu, tancu alebo rytmu, nemusí mať žiadne predchádzajúce skúsenosti. Nie je tu kladený dôraz na estetiku, ale na pohyb ako taký. Každá kvalita pohybu a každý pohyb sa cení ako hodnotná výpoveď, ktorú o sebe každý človek podá. Dôraz sa kladie na pôvodný, originálny pohyb každého človeka, zážitok a sebvýjadrenie. Telo sa stáva prostriedkom k vytvoreniu si vzťahu k sebe samému.

1.2. Vznik a vývoj tanečno – pohybovej terapie

Pojem tanečno-pohybovej terapie sa prvýkrát objavil v 40. rokoch 20. storočia v Spojených štátoch amerických spolu s hnutím terapie zameranej na telo. Tento prúd vychádza z psychoanalýzy, na ktorú sa odvoláva a hlása „oslobodenie tela“ a slobodné „sebavyjadrenie“. (Dosedlová, 2012) V tomto bloku si predstavíme jej vývoj v jednotlivých krajinách. Tanečná terapia v Amerike je založená na modernom výrazovom tanci, cez ktorý podporuje symbolické vyjadrenie osobných emócií a zážitkov. Prvými tanečnými terapeutmi boli práve pôvodne profesionálni tanečníci, ktorí mali pozitívnu skúsenosť s tanečnou expresiou, ktorá ovplyvnila zrelosť ich osobnosti. Prvou menovanou tanečnou terapeutkou je Franziska Boasová, ktorá intuitívne vycítila možný liečebný efekt tanca. Za zakladateľku tanečno terapeutického smeru je považovaná Marian Chaceová, ako prvá prezidentka Asociácie americkej tanečnej terapie (ADTA) v roku 1966. Ďalšou významnou osobnosťou začiatkov tanečnej terapie je tanečníčka Mary Whitehouseová, inšpirovaná C. G. Jungom a predpokladom, že pohyb môže byť jednou z foriem výrazu nevedomých procesov, teda aj jednou z foriem ako sa im priblížiť, čím dala základ tanečno terapeutickému metódy autentický pohyb. (Dosedlová, 2012) V Európe sa tanečno-pohybová terapia rozvíjala najmä vo Veľkej Británii, kde vzniklo Labanove centrum pre pohyb a tanec (Laban Centre for Movement and Dance) v spolupráci s americkými odborníkmi. Rudolf Laban je ďalším z významných priekopníkov tanečno-pohybovej terapie. Vytvoril systém pohybovej diagnostiky a spôsob zápisu pohybu – Labanova notácia. V roku 1993 vznikla iniciatívou Francúzskej spoločnosti pre psychoterapie tancom a združením 4 krajín (Francúzsko, Taliansko, Grécko a Belgicko) Európska asociácia tanečnej terapie (AEDT) ako reakcia na potrebu platformy pre medzinárodnú výmenu informácií a skúsenosti. Neskôr v roku 2010 bola v Mníchove založená Európska asociácia tanečnej a pohybovej terapie (EADMT) ako snaha o integráciu odborníkov, ktorí sa zaoberajú využitím tanca a pohybu v psychoterapii s cieľom garantovať profesionálne štandardy praxe tanečných terapeutov a podporovať spoluprácu medzi jednotlivými krajinami na poli vzdelávania, výskumu a praxe. V roku 2002 bola založená Česká tanečno-terapeutická asociácia a v roku 2009 vznikla Medzinárodná asociácia umeleckých terapií (MAUT). Na Slovensku zatiaľ neexistuje možnosť vzdelávať sa v oblasti tanečno-pohybovej terapie. Najbližšie je možné nadobudnúť vzdelanie v oblasti umeleckých terapií (muzikoterapia, arteterapia, dramaterapia a tanečno-pohybová terapia) v susednej Českej republike na Akademii Alternativa, ktorá je akreditovaná Ministerstvom školstva, mládeže a telesnej výchovy v ČR a úzko spolupracuje s MAUTom

1.3. Ciele a význam tanečno – pohybovej terapie

Tanečno – pohybová terapia je jeden zo spôsobov, ako môže jedinec skvalitniť svoj život vo všetkých oblastiach – biologickej, psychosociálnej či spirituálnej. To je aj základným cieľom tejto terapie. Realizuje sa tým, že mu ukáže, ako môže slobodne a bezpečne preskúmať sám seba a svoje okolie prostredníctvom svojho tela a jeho pohybovým vyjadrením. *„Cieľom tanečno – pohybovej terapie je umožniť človeku porozumenie, prejavenie sa a prijatie samého seba prostredníctvom tela, terapia umožňuje jasnejšie a vedomé vnímanie vlastného tela a napomáha pri vnímaní iných ľudí.“* (Beníček & Beníčková, 2017, s. 115)

Medzi hlavné ciele tanečno-pohybovej terapie patrí: (Čížková, 2005)

- Uvedomenie si vlastného tela, jeho hraníc a vzťahu voči priestoru.
- Realistické vnímanie vlastného tela a upevnenie vnútornej predstavy o tele.
- Umenie rozpoznanie spôsobov zvládania telesného napätia, úzkosti, potlačovanej energie a stresu.
- Schopnosť prijímať, identifikovať a interpretovať svoje vnútorné pocity prirodzeným a adekvátnym spôsobom.
- Rozvinutie pohybových vzorcov, obohatenie pohybového repertoáru.
- Fyzická a emočná integrácia jedinca.

Význam tanečno – pohybovej terapie je v tom, že poskytuje podporu širokému spektru ľudí, jedincom bez zjavných porúch ale aj s rôznymi chorobami, osobám s teleným a mentálnym postihnutím alebo duševnými chorobami. Tanečno – pohybová terapia je určená deťom, dospelým, dospievajúcim, dospelým aj seniorom. (Dosedlová, 2012) Má vysoko pozitívny vplyv na pohybový aparát jedinca, posilňuje komunikáciu, prejavy človeka a sociálne správanie. Prispieva k uvoľneniu, pomáha prekonávať ťažké životné situácie, zdoľávať stres i frustráciu.

Tanečno-pohybová terapia má teda široké uplatnenie v rôznych oblastiach a je vhodná pre rôzne vekové kategórie. Podľa EADMT (Európskej asociácie tanečno-pohybovej terapie) ponúka ľuďom rôznych vekových skupín a schopností priestor na objavovanie toho, čo nás poháňa (vnútorný motor), pomáha rozvíjať sebauvedomenie, ako aj citlivosť voči ostatným a taktiež pomáha nájsť cestu, aby sme sa cítili dobre vo svojej vlastnej koži. Čížková (2005) hovorí, že tí, ktorí potrebujú tanečno-pohybovú terapiu majú vo všeobecnosti čo povedať svojim telesným pohybom a vnútorným napätím, aj keď si toho nemusia byť vo verbálnom slova zmysle vedomí.

1.4. Vybrané techniky a osobnosti tanečno – pohybovej terapie

V priebehu dvadsiateho storočia vzniklo viacero techník tanečno pohybovej terapie, ktoré vytvorili základ teoretického a praktického hľadiska pre tanečno-pohybovú terapiu. Osobnosťami, ktoré ich vytvorili sú napríklad Rudolf Laban, Mary Starks Whitehouseová, Irmgard Bartenieffová a Trudi Schoopová. V tejto práci spomeniem niektoré vybrané techniky vyššie spomenutých autorov.

- 1. Labanova analýza pohybu.** Rudolf Laban je považovaný za významnú osobnosť vo vývoji tanca a pohybu. Jeho prínos spočíva v systematickom popise a kategorizácii pohybu, čo je významnou pomôckou pre tanečno - pohybových terapeutov pri pozorovaní, diagnostike a hodnotení zmien pohybu klienta (Payne, 2012).

Narodil sa v roku 1879 v Bratislave bol ako aj tanečníkom a choreografom, tak aj tanečným teoretikom. Bol geniálnym pozorovateľom. Vytvoril jasne definovaný systém (Labanova notácia alebo Labanova Kinetografia) pomocou ktorého sa dá pohyb zaznamenať, pozorovať a analyzovať. (Dosedlová, 2012)

Podľa Benička je Labanova analýza pohybu podrobne prepracovaný systém, ktorý stavia na štyroch hlavných kategóriách: telo, tvar, priestor a sila. Telo (body) – popisuje štrukturálne a telesné charakteristiky ľudského tela v pohybe (dýchanie, držanie tela, napätie, či uvoľnenie, používanie jednotlivých častí tela v pohybe atď.) Pozorujeme čo sa pohybuje. Tvar (shape) – popisuje formu tela v pohybe (zatváranie, otváranie, zmenšovanie, zväčšovanie atď.) Priestor (space) – popisuje vzťah tela k priestoru. Sú tri základné roviny:

- vertikálna – „dvere“, symbolizuje stabilitu, uvedomovanie si seba samého,
- sagitálna – „hlbka“, symbolizuje približovanie alebo oddiaľovanie sa od niečoho,
- horizontálna – „stôl“, symbolizuje kontakt s okolím. (Beniček, 2022)

- 2. Bartenieff Fundamentals (Bartenieffovej základy).** Táto technika je zameraná na rozvíjanie a porozumenie pohybu človeka, je to súbor špecifických cvičení, ktoré Irmgard Bartenieffová vytvorila pre pacientov s obrnou. Bola tanečnica, fyzioterapeutka a jednou priekopníčkou tanečno-pohybovej terapie. Úzko spolupracovala s Labanom, prepájala jeho myšlienky o pohybe so svojimi znalosťami z anatómie a neurológie. (Chodorowová, 2006).
- 3. Autentický pohyb** je technika, ktorú priniesla tanečnica a jedna z priekopníčok tanečno-pohybovej terapie v USA, Mary Starks Whitehouseová. Zaoberala sa aj jungiánskou analýzou, pri rozvíjaní autentického pohybu sa inšpirovala Jungovou technikou aktívnej imaginácie (Dosedlová, 2012). Ide o spontánny neplánovaný pohyb, ktorý jedinec rozvíja na základe impulzov vlastného tela. Človek sa väčšinou pohybuje so zatvorenými očami a je zameraný

na svoje vnútorné prežívanie. Whitehouseová najskôr svojich študentov viedla k tomu, aby prežívali pocity spojené s pohybom. Neskôr ich vyzývala k uvedomovaniu si svojho prežívania.

4. **Body-Ego technika-** technika zrkadlenia. Trudi Schoopová sa snažila pochopiť vnútorné prežívanie tým, že napodobňovala telesné držanie a pohybové vzorce. Bola toho názoru, že ak dokáže u klienta zmeniť či „opraviť“ pokrivené držanie tela, zmení sa takisto aj jeho myslenie a prežívanie. Pomocou zrkadlenia zvedomovala emocionálne konflikty uložené v tele človeka a poukázala na to, že prostredníctvom pohybu sa človek spája so svojim prežívaním. Pracovala najmä s pacientmi v psychiatrickom zariadení. (Chodorowová, 2006).
5. **Psychomotorika je** významnou samostatnou vednou disciplínou, ktorá podporuje prepojenie telesného a duševného u človeka. Jej cieľom je to, aby boli biologické potreby človeka v rovnováhe s jeho duševným pokojom, aby sa cítil byť plnohodnotným členom kolektívu a celkovo spoločnosti. Do kompletnej rovnice zdravej osobnosti ešte dosadzuje potrebu jedinca veriť v naplňovanie svojho zmyslu života, čo prispieva k jeho osobnostnému rastu, a tiež zdôrazňuje vnímanie a rešpektovanie každého človeka v jeho individualite (Blahutková a kol., 2017)

2. STRES

Samotná definícia stresu, tak ako to uvádzam v ďalšom texte, je rozdielna podľa prístupu konkrétneho autora k stresu, opisu stresu, vplyvov stresu a podobne. Stres je však všeobecne prijímaný ako evolučne zdedený mechanizmus, ktorý využívame na adaptáciu na meniace sa prostredie a nové situácie. V minulosti pomáhal ľuďstvu prežiť existenčné nástrahy života, dnes – v modernom svete stres primárne pomáha jednotlivcom absorbovať a prispôbiť sa na rýchle životné tempo, informačné zahltenie, tlaku na vysoký pracovný výkon, meniace sa medziľudské vzťahy, časovú a finančnú tieseň. Sekundárne, v extrémnych situáciách, však môže pôsobiť významne negatívne a prejavovať sa deštruktívne k organizmu jedincovi.

Slovo „stres“ k nám preniklo z anglického jazyka. Pôvodne však pochádza z latinského slovesa „stringo, stingere, strinxi, strinctum“, ktoré je v slovníku preložené nasledovne: „uťahovať, sťahovať, zadrhovať – ako slučku okolo trhu odsúdeného, ktorého vešajú na šibenicu“. V prenesenom slova zmysle výroku „byť v strese“ môžeme rozumieť ako „byť vystavený najrôznejším tlakom“ a preto „byť v tiesni. (Křivohlavý, 1994)

Až do 18. storočia stres hovorovo vyjadroval núdzu, či nepriazeň osudu. Neskôr ho fyzici používali na opísanie sily, ktorá je vyvíjaná na teleso, čím následne mení jeho objem, tvar alebo veľkosť (zmenu telesa nazývali napätím). 19. storočie prinieslo vnímanie konštantného vnútorného stavu ako základ slobodného a nezávislého života a zároveň motiváciu tento stav udržať. Túto motiváciu voči rovnováhe nazývali homeostázou (odvodené z gréčtiny homoisos ako rovnaký a stasis ako stav) a stres bol vnímaný ako jej ohrozenie. 20. storočie prinieslo nazeranie na stres ako na nešpecifickú reakciu tela na akúkoľvek požiadavku naň. (Furnham, 2012)

V psychológii existujú rozdielne pohľady na stres a na základe týchto názorov rôzni autori definujú pojem stres rôzne. Křivohlavý (1994, s. 10) uvádza nasledovný prehľad:

„Stres je výsledkom interakcie medzi určitou silou pôsobiacou na človeka a schopnosťou organizmu odolať tomuto tlaku.“ (H. Seyle)

„Stres je extrémna a neobvyklá situácia, ktorej hrozba vyvoláva významnú zmenu správania.“ (R.G.Miller)

„Stres vyjadruje situáciu človeka v napätí (tenzii) pri riešení problému, keď sa do cesty riešenie tohto problému postaví neprekonateľná prekážka.“ (A.Howard & R.A.Scott)

„Stresom označujeme extrémne vyostrenú situáciu, kedy je osobnosť vážne ohrozená dlhodobou frustráciou.“ (M.H.Appley)

„Stres je taký stav organizmu, kedy je nadmerné množstvo energie využívané na riešenie problémov. Keby sa tieto problémy dali riešiť normálne, nemusela by byť použitá toľká energia.“ (A.Antonovsky)

„Ako stres označujeme takú zmenu v organizme, ktorá v určitom stave ohrozenia (napríklad pred ťažkou operáciou) môže vyvolať stupeň napätia, rozvrátiť zabehané schémy každodenných spôsobov konania, ktorá oslabuje mentálnu výkonnosť a vyvoláva subjektívne stavy efektívneho vyčerpania.“ (I.L.Janis)

„Stres je nielen priame, bezprostredné ohrozenie človeka, ale i predvídané (anticipácia) takého ohrozenia a s tým spojený strach, bolesť, neistota, úzkosť a pod.“ (M.H.Appley & R.Trumbull)

„Stres je následkom traumy (duševného úrazu) a veľmi intenzívnej frustrácie (pocitov neuspokojenia)“ (D.H.Funkentein & S.King & M.E.Drolette)

Křivohlavý (1994, s. 10) na základe uvedeného zovšeobecňuje, že: *„Stresom obvykle rozumie vnútorný stav človeka, ktorý je buď priamo niečím ohrozovaný, alebo také ohrozenie očakáva a pritom sa domnieva, že jeho obrana proti nepriaznivým vplyvom nie je dostatočná.“* Pojem „stres“ však môže označovať nielen vnútorný stav človeka, ale i odpoveď organizmu alebo nejakú vonkajšiu situáciu. Napr. Lazarus uvádza, že termín stres sa používa na označenie širokej oblasti problémov, ktorá zahŕňa stimuly produkujúce stresovú reakciu, ďalej reakciu samú o sebe a napokon rôzne

intervenujúce procesy. Každý z nás pociťuje dennodenne stres, ktorému sa nedá vyhnúť. Čo ho môže vyvolávať? Každý pracujúci človek má svoje problémy v práci, či už má zadanú úlohu, ktorá je pre neho neovládateľná, alebo dostal nového nadriadeného, s ktorým si nerozumie. Okrem stresu v práci ľudia pociťujú nátlak a stres aj pod rôznymi inými situáciami, napr. v rodine. Pracovný stres človek prenáša na rodinu, ktorá ho pociťuje a naopak človek, ktorý prežíva rodinný stres ho prenáša do práce, kde ho pociťujú jeho kolegovia.

H. Selye nazval stresom tie faktory, ktoré sa odohrávajú priamo v organizme (porucha pozornosti, bdelosť, porucha rytmu fyziologických funkcií). Rozlišuje dve formy stresu: distres - je reakciou na negatívne udalosti a eustres - je reakciou na pozitívne udalosti. Pri dlhotrvajúcom strese môže nastať množstvo následkov. Dlh pôsobiaci stres nám môže narušiť psychický aj fyzický stav a ovplyvniť naše zdravie, náš zdravotný stav. Bolo zistené, že život v stresujúcich podmienkach, ktorý trvá dlhšiu dobu, má vplyv na psychické fungovanie jednotlivého človeka. (Selye, 1976)

Pojem stres prvý krát použil kanadský endokrinológ Selye v roku 1946 ako označenie charakteristických fyziologických prejavov, ktorými organizmus reaguje na rôzne záťaž. Stres poníma ako „*sumu všetkých adaptačných reakcií biologického systému, ktoré boli spustené nešpecifickou mocou.*“ (Vágnerová, 2014, s. 35) Vágnerová tiež popisuje, že stres je možné z psychologického hľadiska chápať ako stav nadmerného zaťaženia či ohrozenia. pomôže načrtnúť ako približne vyzerá rebríček stresorov.

Jedinec, ktorý je vystavený nadmernému stresu má narušené držanie tela a často je v jeho držaní tela stres viditeľný. Organizmus spočiatku na škodlivý odnet reaguje spevnením, neskôr sa opisne zrúti dovnútra a dochádza k zmenám napätia (Blahutková, 2015). Blahutková taktiež poukazuje na skutočnosť, že stres patrí k najzávažnejším faktorom poškodzujúcim zdravie jedinca a je označovaný za dôvod rôznych životných situácií často končiacich závažným ochorením.

Viktor Schiller definoval stres ako prirodzenú reakciu organizmu na nadmernú fyzickú alebo psychickú záťaž, nazývanú aj stresory. Túto komplexnú odpoveď organizmu nazývame stresová reakcia, ktorá prebieha na telesnej, emočnej aj behaviorálnej úrovni. (viktorschiller.sk)

2.1 Stresory, definícia a základné delenie

Cieľom organizmu zdravého jedinca je harmonický stav rovnováhy, ktorá nastáva vtedy, keď

vnútorné prostredie organizmu zostáva v určitých limitoch, ktoré umožňujú jeho normálne fungovanie. Tento stav sa tiež nazýva homeostáza. (viktorschiller.sk) Homeostázu neustále narušujú zmeny vonkajšieho prostredia, nazývané stresory. Na vznik stresu vplyvajú stresory na rôznych jedincov s rôznou intenzitou. Reakcia na stres závisí najmä od:

- momentálneho psychického rozpoloženia,
- fyzického zdravia a stupňa únavy,
- minulých skúseností so stresom,
- spôsobov/stratégií, akými sa so stresom vyrovnávame
- životného štýlu,
- osobnostných črt,
- subjektívneho vyhodnotenia situácie,
- podpory okolia človeka vystaveného stresovej situácii.

Základné rozdelenie stresorov:

- somatické, tj. fyzikálne vplyvy na organizmus (chlad, teplo, žiarenie, atmosférický tlak, hluk, vibrácie a podobne) a patologické stavy (napríklad hlad, smäd, bolesť, námaha, zranenie, hojenie zranenia a podobne).
- psychické – individuálne (významné životné udalosti, životný štýl, množstvo odдыхu a spánku, atď.) a skupinovo-sociálne (zmeny a komunikácia v kolektíve, napätie v spoločnosti, odchod zo sociálnej skupiny, vzťahy v rodine a podobne.)

2.2 Eustres a distres

Stres vo všeobecnosti vnímame negatívne. Ako som už spomínala v základnej definícii, má svoju nezastupiteľnú funkciu v živote jednotlivcov aj celých spoločností. V živote jedinca plní ochrannú funkciu tým, že mu pomáha adaptovať sa na nové podmienky a stimuluje jedinca k akcii, pocitu spokojnosti, šťastia a primeranej motivácie. Stres splní pozitívnu úlohu ak je jedinec v dobrej kondícii a ak nie je aktívnych viac stresorov, ako je schopnosť organizmu jedinca ich zvládať.

Hans Selye vo svojej práci v roku 1974 pomenoval vyššie uvedené tak, že pozitívny stres, tj. eustres stimuluje, aby sa jedinec cítil šťastne a motivovanie, zatiaľ čo negatívny stres, tj. distres, spôsobuje zažívanie negatívnych emócií a fyziologicky merateľných nepriaznivých účinkov aj na fyzickej úrovni.

Mieru stresu z hľadiska dôsledkov môžeme na základe všeobecne prijímaného názoru viacerých autorov rozdeliť na:

- nedostatočnú,
- optimálnu,
- chronickú.

Nedostatočná hladina stresu nemotivuje jedinca k výraznej aktivite, nestimuluje k výkonu a adaptácii na meniace sa podmienky života ako takého. Optimálna hladina stresu pôsobí stimulujúco na tvorivosť, motiváciu, výkon, podporuje nás ako tvorivá a motivačná sila, ktorá vedie ľudí k dosahovaniu neuveriteľných výkonov a cieľov. (eustres). Oproti tomu chronický traumatický stres (distres) je potenciálne neobyčajne deštruktívny a poškodzuje psychické a telesné zdravie a môže ohroziť aj samotný život. (Večeřová-Procházková & Honzák, 2008).

2.2.1 Eustres - kladne pôsobiaci stres

Eustres je napríklad rozochvenie pri očakávaní príjemnej; prekonávanie prekážok; šport; sledovanie napínavého filmu. Môžeme teda zovšeobecniť, že eustres nastáva vtedy, keď máme situáciu pod kontrolou.

2.2.2. Distres - negatívne pôsobiaci stres

Používa sa pre menej priaznivé stresové situácie; dlhodobú, škodlivú záťaž a všeobecne pre situácie, ktoré prestávame zvládať: cítime sa preťažení, strácame istotu a nadhľad. (Selye, 1992) V prípade, že je pojem stres používaný v bežnej konverzácii, je ním obvykle myslený práve tento negatívny typ stresu. (Křivohlavý, 1994)

2.3 Príznaky stresu

Z medicínskeho hľadiska ide o fyziologické symptómy, v psychologickú sféru sa jedná o prežívanie strachu, ktorý prepadá do beznádeje a bezmocnosti, človek sa cíti ohrozený, môže narušiť jeho zdravie. V jazyku behaviorálnych vied ide o chovanie ľudí. Ak by sme si mali vybrať ktorý „jazyk“ je ten správny, nevyberieme si, lebo všetky sú správne. Dôležité je, aby boli všetky jazyky v

harmónií, či už pozitívne alebo negatívne. Křivohlavý (1994) vo svojej knihe „Jak zvládat stres“ vystihuje všetky negatívne príznaky, ktoré stres so sebou prináša. Príznaky stresu rozdeľuje na emocionálne, behaviorálne a fyziologické. Zosumarizoval príznaky stresu, ktoré boli vydané Svetovou zdravotníckou organizáciou v Ženeve.

Do fyziologických príznakov stresu preto zaraďujeme búšenie srdca, nechutenstvo, kŕče v oblasti brušnej dutiny, impotencia, neuspokojenie sexuálnych túžob, nepríjemné až palivé pocity v končatinách, časté nutkavé pocity k močeniu, svalové napätie, bolesti hlavy, migréna, dvojité videnie, problémy s pamäťou, časté potenie a mnohé ďalšie. Bartůňková (2010) k fyziologickým príznakom pripája aj narušenie elektrickej stability srdcového svalu a arytmiu srdca, hypertenziu a nepravidelnosť srdcovej činnosti. V rámci termoregulácie sa podľa Bartůňkovej (2010) zvyšuje telesná teplota človeka a zvýšenou sekréciou hormónov štítnej žľazy.

K emocionálnym príznakom stresu priradzujeme náhle zmeny nálad, vykonávanie činností, ktoré nie sú v danej situácii dôležité, problém nastáva v prejavovaní sympatií a emócií, nadmerná citlivosť sa prejavuje v mimike, človek ma prehnáný strach o svoj zdravotný stav. Osoba s emocionálnymi príznakmi nadmerne sníva, obmedzuje kontakty s blízkym aj vzdialeným okolím, má pocity únavy, čo sa prejavuje aj v zníženej koncentrácii a pozornosti. U človeka sa prejavuje zvýšená podráždenosť a úzkosť.

K behaviorálnym príznakom stresu patrí nerozhodnosť. Človek sa pomaly zotavuje z ochorenia, je nepozorný čo sa prejavuje zvýšením nehodovosti a nepozornosti. Človek trpí poruchami pozornosti, motoriky a koordináciou pohybov, zhoršuje sa jeho pracovná výkonnosť a samotná kvalita práce je horšia. Zvyšuje sa počet vyfajčených cigariet za deň a užívanie psychoaktívnych látok. Tieto príznaky sa prejavujú aj stratou chuti do jedla alebo naopak prehnaným prejedaním sa. Vyššie uvedené príznaky sa neustále doplňujú o ďalšie.

Rozdiel v prežívaní stresu u žien a mužov Je pravda, že rozdiely v ženských a mužských pohlaviach sa postupom času stále viac a viac zmenšujú. Naša spoločnosť sa v tomto smere postupne adaptuje na oprávnenú požiadavku úplnej ženskej rovnoprávnosti. Bekker (2001) a Šolcová (1997) sa zhodujú tvrdením, že existuje rozdiel v prežívaní stresu u žien a mužov. Rozdiely sa týkajú typov a stupňov vystavenia sa stresu. Ženy sú konfrontované s kvalitatívne aj kvantitatívne inými stresormi ako muži. Údalo, majú takisto vplyv na zvládanie stresu. Existencia pohlavných rozdielov v stresoroch je hlavne ilustrovaná ženskými skúsenosťami. Taktiež rozdiely v pohlaví v dennom živote zahŕňajú rozdiely v typoch stresorov, ako pracovné stresory alebo stupeň vystavenia k podobným

stresorom. Ženy sú schopné robiť viac vecí naraz. Stres zavinený preťažением a konfliktami môže mať seriózne dôsledky. Mnohé štúdie sa zamerali na vzťah medzi pohlavím, rodom a použitím štýlov zvládania. Ženské pohlavie je viac empatické a dokáže lepšie odolávať stresu, je odolnejšie. Podľa Blatného (2001) ženy reagujú na stres intenzívnejšie než muži, majú vyššiu stresovú emocionalitu. Sú inak vystavené záťaži a sú aj viac senzitívne na záťaž. Z toho vyplýva, že ženy sa popisujú ako viac emotívne. Práve ženská citlivosť môže súvisieť s prianím naviazať kontakt s inými ľuďmi, aby tak získali podporu. Taktiež hovorí, že ženy sú celkovo viac pracovne zaťažené (tzv. neplatenou prácou), čo má vplyv na to, že ženy majú menej voľného času, čo znamená, že majú menej času na relax, pohyb a iné odpočinkové aktivity, ktoré pomáhajú rýchlejšiemu obnoveniu rovnovážneho stavu v priebehu stresovej reakcie ako u mužov.

Stres prebieha u každého človeka približne rovnako, ale svoje okolie a taktiež stres vníma každý človek individuálne, rozdielne. Čo niekoho pripraví o nervy, iného sa ani nedotkne. Naše telo je zodpovedné za to, ako prežívame stres a ako s ním vieme zaobchádzať.

Existuje veľa možností, ako sa postaviť stresu zoči voči. No neexistuje žiadna stratégia na prekonanie stresu, ktorá by fungovala u všetkých ľudí rovnako, a preto neexistuje na odstránenie stresu zaručený recept, ktorý by fungoval u každého na rovnakom princípe. Každý musí sám zistiť, aká cesta je pre neho najvhodnejšia. Ako uviedol Mikšík (1990) a podobne aj Bratská (1992), v psychológii dochádza k nejednotnému prístupu pri popisovaní situácii tohto typu, pretože niektorí autori používajú pojem záťažové, kým iní stresové situácie. „Sú autori, ktorí medzi pojmi stres a záťaž nevidia rozdiel a považujú ich za synonymá.“ (Nakonečný, 1998, s. 90), iní medzi nimi rozdiely vidia. V akom vzťahu teda sú záťaž a stres? Stotožňujem sa s Bratskou ako aj autormi, ktorí pojem záťaž považujú za nadradený pre také psychické stavy a fyziologické reakcie organizmu, ktoré vyvolávajú záťažové situácie. Ide teda o širší význam záťaže. Oproti tomu pojem stres používame, podobne ako Bratská a iní autori, pri krajných formách záťažových stavov jedinca, ktoré vyžadujú „mimoriadnu aktiváciu jeho autoregulačného systému“ (Bratská, 1992, s. 5).

2.4 Stres a frustrácia

Ako som už uviedla vyššie, stres je široký okruh stavov, vznikajúcich ako odpoveď na rôzne extrémne vplyvy (stresory). Takým stavom je aj frustrácia, ktorá vzniká zmarením aktivity smerujúcej k určitému cieľu. Frustrácia vzniká vtedy, ak sa nejakej aktivite jedinca stavajú do cesty neočakávané alebo neprekonateľné prekážky, ktoré maria uspokojenie potreby alebo dosiahnutie cieľa. Cieľom

môže byť uspokojovanie organických alebo spoločenských potrieb. Frustrácia znamená pre organizmus utváranie obrany, vznik novej motivácie zameranej na odstránenie prekážky pôvodnej motivácie. Situácia, v ktorej takáto prekážka vzniká, sa označuje ako stres, resp. stresová situácia. Jedinec má schopnosť odolávať frustrácii bez toho, aby nastalo zlyhávanie prispôsobovania (adjustácie). Táto schopnosť jedinca sa nazýva frustračná tolerancia. Frustračná tolerancia trvá potiaľ, kým sa jednotlivec neuchýli k neprimeranej reakcii, aby sa vyrovnal s prekážkami, ktoré sa mu stavajú do cesty. Frustrácia je, podľa Pardela (1967) súhrnným pojmom o problémoch obrany organizmu a adjustácie organizmu.

Ak vznikajú neprimerané reakcie na podmienky frustrácie, potom hovoríme o reakciách na frustráciu, alebo aj mechanizmoch adjustácie. Pardel v citovanej práci uvádza päť základných reakcií na frustráciu resp. mechanizmov frustrácie.

Základné reakcie na frustráciu:

1. Agresia – je najprirodzenejšou a najbežnejšou reakciou na frustráciu. Cieľom agresie je odstrániť prekážky pri dosahovaní cieľov a uspokojovaní potrieb. Agresia sa môže prejavovať rôznym spôsobom. Priama agresia je spojená najmä s hnevom, prejavenu nenávisťou a agresívnym správaním. Môže sa však prejavovať aj nepriamou formou, napríklad ohováraním, sarkazmom, pasívnou agresivitou vo verbálnom prejave a podobne.
2. Regresia - mechanizmus, ktorý zabezpečuje uspokojovanie sa s niečím ľahším. Zvyčajne je to tak, že organizmus v snahe udržať si rovnováhu, uchýľuje sa k predchádzajúcim úrovňam aktivity, ak nemôže dosiahnuť nové, vyššie. Je to určitá forma úniku pred sebou samým.
3. Represia - udržiavanie rovnováhy tým, že zraňujúce city a neprijemné zážitky sú úmyselne potláčané s cieľom úplne na ne zabudnúť. Táto forma chápe zabudnutie tak, aby sa jedinec vôbec vedome nezaoberal zážitkami a situáciami, ktoré spôsobili stres, poníženie a pod.
4. Kompenzácia - prirodzená cesta náhrady nejakého deficitu inými možnosťami, pri frustrácii je kompenzácia myslená ako nahradenie pôvodného cieľa iným cieľom.
5. Únik – opustenie stresovej situácie na fyzickej ako aj emocionálnej úrovni je často využívaný v situáciách, ktoré jedinec vyhodnotí ako bezvýhodiskovú a cíti sa bezradne. Ide v podstate o odmietnutie reality.

Tatiana Soroková (2021) rozšírila týchto päť reakcií o ďalšie, ktoré podľa nej komplexne pokrývajú celú škálu reakcií na frustráciu.

6. Rezignácia - stiahnutie sa zo situácie - jedinec rezignuje a po jednom alebo opakovanom neúspechu sa nebude pokúšať dosiahnuť cieľ.

7. Racionalizácia - pokus nájsť racionálne (prijateľné) zdôvodnenia zlyhania, respektíve presvedčiť seba, že riešenie situácie nie je potrebné.
8. Bagatelizácia - zľahčovanie a degradácia cieľa v dôsledku nesplnenia očakávania.
9. Popieranie nepriaznivého faktu - ide o pštroziu stratégiu, pri ktorej jedinec nechce pripustiť realitu a odmieta sa pripraviť na novú situáciu. Ide o neschopnosť vžiť sa do novej roly; nerešpektovanie odporúčania, nariadenia, snaha o dehonestovanie, spochybňovanie skutočnosti.
10. Projekcia - premietanie vlastných záujmov do druhých osôb, pripisovanie vlastnej neschopnosti neschopnostiam iných ľudí, zvlášť typická je pre situácie, pri ktorých vlastné myšlienky, nápady a záujmy sú interpretované ako záujmy iného jedinca.

„Účinky záťaže a frustrácie môžu byť pozitívne, ak motivujú, pripravujú, zvyšujú výkon, ale aj negatívne, ak sa napätie hromadí a prejaví sa na zdraví v podobe psychosomatických a psychických ochorení. Problém nastáva, ak sa niektorý z obranných mechanizmov zafixuje ako jediný možný spôsob riešenia situácie.“ Tatiana Soroková (2021, s. 42)

2.4.1 Frustračná tolerancia

Frustračná tolerancia umožňuje zvládnutie stresovej situácie ústiacej do frustrácie. Ide o individuálnu schopnosť jedinca k riešeniu situácie bez uchýlenia sa k neadekvátnemu spôsobu reakcie, ktorá vyústi až do nedôvery vo vlastné schopnosti. Odolnosť, tolerancia voči frustrácii je schopnosť zvládavať záťaž bez vážnejších porúch a neprimeraných reakcií. Hošek (1997) definuje frustračnú toleranciu ako pozitívny prejav človeka, spájaný obvykle s emočnou stabilitou, flegmaticnosťou a schopnosťou zvládať negatívne emočné stavy. Nízka frustračná tolerancia býva indikátorom rôznych „komplexov“, príznakom zvýšených neurotických tendencií a prejavom lability človeka.

Podľa Hoška (1997) frustračnú toleranciu ovplyvňujú:

- dedičné vplyvy (vlastnosti nervového systému, temperament)
- typologické vplyvy (somatotyp, psychotyp, osobnosť)
- vyčerpanie, úraz, choroba, únava (môže ísť o slabozrakoosť, nedoslýchavosť, koktavosť; v podstate ide o problémy v určitej oblasti, na ktorú je jedinec následne zvýšene citlivý a tým pádom menej odolný)

- vek – u detí a starších ľudí býva frustračná tolerancia znížená (deti nie sú schopné odložiť reakciu; starší ľudia bývajú mrzutí, podráždení). Ďalej sú to určité životné obdobia (puberta, klimaktérium, odchod do dôchodku)
- životospráva - prejavuje sa predovšetkým pri jej nedodržiavaní (nedostatočný spánok, nedostatočný pohyb, nadmerná únava, nepravidelná a zlá strava apod.)
- mentálne defekty – ich nositelia prežívajú viacej frustrácií v prostredí, ktorému nerozumejú, často z dôvodu nereálne vysokých aspirácií
- výchova – jednou z úloh správnej výchovy by mala byť adaptácia na nezdary. Niektoré typy výchovy však frustračnú toleranciu znižujú (príliš protektívna, bez emočnej väzby, rozmaznáajúca).

Rozpätie, v medziach ktorého jedinec znáša frustrácie bez vážnejších škôd, nazývame zónou tolerancie frustrácie. Ide o psychickú odolnosť, ktorá predstavuje schopnosť reálne vnímať problémovú situáciu, riešiť ju vo vzťahu k všetkým druhom záťažových situácii, vrátane frustrujúcich. Predstavuje kvalitu osobnosti v rovine schopnosti zdolať frustrátory a zmeny v psychologických mechanizmoch regulácie organizmu a činnostiach, ktoré dané situácie vyvolali.

Psychologická odolnosť voči stresovým a frustrujúcim situáciám sa vyznačuje kvalitou orientácie v okolí i v sebe samom, motivačnou schopnosťou cieľov, schopnosťou emocionálnej kontroly a sebakontroly, štruktúrou osobnosti človeka a systémom naučených spôsobov reagovania v záťažových situáciách.

Prežívanie frustrácie závisí od osobnostných predpokladov, ku ktorým patrí systém doterajšieho života a činností jednotlivca, novosť požiadaviek na systém života a činností a vzťahu človeka k nim a premyslenosť postupnosti a cieľavedomej organizácie celého procesu navykania na nové požiadavky a činnosti.

K základným osobnostným predpokladom patrí úroveň psychického napätia, dynamika emócií a citov, cieľavedomá racionalita, vôľové zameranie.

Nízka frustračná tolerancia je známa napr. u jedincov, ktorí sú konfliktní, agresívni, ktorí neradi akceptujú nariadenia, neustále sú s niekým alebo niečím v opozícii.

2.4.2 Frustračná intolerancia

Frustračná intolerancia je pokus o prispôsobenie reality takým spôsobom, aby sedela našim praianiam. Zatiaľ čo frustračná tolerancia znamená akceptáciu neželanej reality za účelom dosiahnutia dlhodobých cieľov. (Harrington, 2007) Najčastejšie prejavy frustračnej intolerancii sú intolerancia emócií, námahy, ťažkostí, neprávostí, nutnosti odkladania odmeny a intolerancia frustrovaných cieľov. (Dryden, Gordon, 1993, in Harrington, 2007) Zahŕňa väčšinou neprimerane vysoké nároky na to, aby okolie jedinca, ale aj jeho vlastné psychické sily, slúžili jeho vlastným potrebám. Preto pri náznaku problémov a nenapĺňaní potrieb majú jedinci s takýmto presvedčením tendenciu zažívať frustráciu, ktorú nie sú schopní tolerovať.

Najčastejšie prejavy frustračnej intolerancie podľa Harringtona (2007):

- Subjektívny nárok – jedincovým praianiam musí byť vyhovené a žiadny človek by im nemal brániť. V podstate je to presvedčenie jedinca, že jeho prania a potreby sú nadradené praianiam ostatných.
- Emočná intolerancia – presvedčenie o tom, že myšlienky a pocity asociované s emočným rozrušením znáša jedinec veľmi ťažko. Je to samostatný faktor, ktorý je odlišný od intolerancie bežného diskomfortu alebo ťažkostí.
- Intolerancia diskomfortu – presvedčenie, že život by mal byť jednoduchý, bezstarostný a teda oprostý akýchkoľvek problémov a namáhania sa. Jedinec s takýmto presvedčením tak môže byť pasívny, neschopný prijať záväzok a podriať sa mu.
- Frustrácia úspechu – faktor spojený s perfekcionizmom. Perfekcionizmus môže nadobúdať dve podoby: adaptívny súvisí s vysokou svedomitosťou a dlhodobo predikuje motivujúcu nespokojnosť s výkonom, maladaptívny je spojený s beznádejou až depresiou. Podobne ako adaptívny predikuje nespokojnosť s výkonom, avšak vyššie spomenuté symptómy rozrušenia bránia pozitívnemu výsledku takejto motivácie.

2.5 Zvládanie (coping) stresových situácií

U každého človeka sa prejavujú individuálne rozdiely v odpovediach na stresové situácie. Stresová situácia má dve stránky. Pozitívnu, to znamená, že ak nie je stres veľmi intenzívny, tak vedie k zlepšeniu výkonu. Negatívna stránka predstavuje neriešiteľný stres, ktorý vedie k stavu, pri ktorom

sa človek aj zrúti. Pri tomto strese musíme zdôrazniť, že psychický stres prežíva každý z nás. Stres vzniká, keď je človek v ohrození, a má pocit, že musí zhromažďovať všetku svoju energiu na obranu. Pri strese dochádza najprv k alarmovej reakcii a napokon k úplnému vyčerpaniu.

V niektorých prípadoch dochádza aj k neprimeranému správaniu. Stav stresu sa prejavuje v adaptačnom syndróme. Tento syndróm je reakcia, ktorá zahŕňa rôzne systémy organizmu. Prebieha v 3 fázach:

Prvá fáza – je poplachová a predstavuje narušenie vnútorného prostredia organizmu.

Druhá fáza – je fáza rezistencie, pri nej sa znižuje reakcia organizmu na nepriaznivý vplyv.

Tretia fáza – je vyčerpanie, dochádza k zlyhaniu adaptačnej a regulačnej schopnosti organizmu.

Výsledkom môže byť aj ohrozenie organizmu. Stresová situácia vyvoláva zvýšenú podráždenosť, únavu, duševné napätie, pocit slabosti. Beech & kol. uviedol a spracoval niekoľko typov stresov, ktoré publikoval F. Šebej (1989):

1. Problémy s pracovnou záťažou: pracovné preťaženie - sú požiadavky práce, ktoré sú vyššie ako schopnosť človeka; nedostatočné zaťaženie - vzniká pri činnosti človeka, ak ide o nezmyselnú a nudnú prácu
2. Problémy v zamestnaní: Neurčitosť rolí, konflikt rolí; vysoký stupeň špecializácie; nedostatočné vedenie pri profesionálnej kariére; zlá (slabá) komunikácia; otázky byrokracie
3. Problémy zmien v zamestnaní: vedecko-technického pokroku; povýšenie (postup v zamestnaní); preradenie; reorganizácia; nadbytočnosti; odchodu do dôchodku

Stres, ktorý je v živote jedinca nejakým spôsobom výnimočný a kladie na neho mimoriadne nároky. Oravcová (2004, s. 274) konštatuje, že *„záťažovou je taká situácia, ktorú charakterizuje disproporcja medzi požiadavkami, nárokmi danej situácie a kapacitnými možnosťami, schopnosťami, zručnosťami človeka potrebnými na jej zvládnutie.“* Stresové situácie sa vyskytujú v pracovnom prostredí aj v súkromnom živote. Zo záťažou sa vyrovnáva každý jedinec individuálne podľa svojich schopností a možností. Opakujúce sa alebo podobné záťažové situácie sú riešené zväčša naučeným spôsobom, ktorý sa jedincovi osvedčil a prináša pre neho návrat do rovnováhy. V súčasnosti narastá trend určenia (identifikácie) vhodných stratégií (spôsobov) zvládania záťaže. Aktuálnou témou sa stále viac stávajú copingové stratégie ako prevencia pracovnej záťaže.

Vo všeobecnosti sa coping definuje ako *„súbor kognitívnych a behaviorálnych snažení zameraných zvládnuť, redukovať alebo tolerovať vnútorné a vonkajšie požiadavky, ktoré ohrozujú*

alebo prevyšujú zdroje individua.“ (Lazarus & Folkman, 2004, s. 57) Pod pojmom zvládnutie (coping) Venglářová & kol. (2011) rozumie zvládnutie pôsobiacich stresorov, t.j. nasadenie všetkých síl na to, aby sa zvládla nadlimitná záťaž. Laca & kol. (2011) opisuje zvládanie ako proces riadenia externých aj interných faktorov, ktoré sú človekom v strese hodnotené ako ohrozujúce jeho zdroje.

Podľa Mikuša (2012) je coping proces, ktorým sa jedinec snaží vyrovnáť so stresovými situáciami. Je to umenie poradiť si s neobvykle ťažkou, takmer nezvládnuteľnou situáciou a tým predchádzať syndrómu vyhorenia. Zvládanie záťažových situácií prebieha u každého človeka iným spôsobom. Viacerí autori ich delia do troch hlavných foriem zvládania záťaže:

1. zvládanie zamerané na problém (správanie smerované ku zníženiu alebo odstráneniu hrozby)
2. zvládanie zamerané na emócie (snaha o zmenu vlastného prežívania záťažovej situácie)
3. zvládanie zamerané na únik (zmena prostredia, podmienok alebo ľudí nachádzajúcich sa v okolí (Gáborová & Kollárik & Šišanská & kol., 2013).

Copingové stratégie sú dôležitým stabilizačným faktorom pri riešení problémových situácií.

2.6 Stres v práci a exponované profesie

Medzi pracovné a výkonové stresory podľa Praška (2003) patria: nízky príjem, neistota, veľké dlhy a splátky, konflikty v práci, nedostatočná organizácia, meniace sa podmienky, problémy pri delegovaní, neschopnosť vysloviť nie pri preťažení, nedostatočné ohodnotenie, práca v nedostatočných zdravotných podmienkach, nuda a nezmyselnosť zadania, vlastný workoholizmus. *„Pracovník, ktorý je vystavený vyššie spomenutým stresorom, hlavne tým pracovným, tak nepodáva optimálny výkon. Preto sa uchýľuje k rutinnému jednaniu, na ktoré sa dá spoľahnúť. Neostáva žiadny priestor na tvorivosť a energiu.“* (Kraska & Ludecke, 2007, s. 108) Ak takáto situácia nastáva len raz za čas, tak si to nikto nevšimne, ale naopak, ak sa deje na permanentnej báze, tak okolie začína vnímať, že sa s jedincem niečo deje. Ak je jedinec vystavený chronickému stresu, tak mu hrozia duševné a fyzické poruchy. *„Najlepšie pracovné výsledky podávajú oddýchnutí a spokojní zamestnanci.“* (Kraska & Ludecke, 2007, s. 111) Európska únia definuje stres v práci ako: *„stres zapríčinený pracovnými podmienkami môžeme vymedziť, ako celkovú emocionálnu, kognitívnu a fyziologickú reakciu, vrátane chovania jedinca, na nepriaznivé a škodlivé faktory týkajúce sa obsahu, organizácie a prostredia práce. Tento stav sa prejavuje podráždenosťou, stiesnenosťou, úzkosťou alebo pocitom preťaženia.“* Nemecký prieskumný inštitút (EMNID) (Kraska & Ludecke, 2007, s.

118) zaberajúci sa sociálnym výskumom zistil, že sa stále zvyšuje počet zamestnancov, ktorí prežívajú stres kvôli časovému tlaku a vysokej úrovne zodpovednosti za vykonanú prácu. Zároveň sa väčšina pracovníkov cíti preťažená pracovnými zadaniami. Mnohé zo stresorov v práci si jedinec často neuvedomuje a pracuje v takýchto podmienkach dlhodobo. Pozornosť by sa mala zvýšiť, ak dochádza k nasledujúcim prejavom: pokles pracovnej výkonnosti; nedodržiavanie termínov; únik do choroby a chorý zostáva doma; vysoká miera výpovedí; výskyt nehôd, či úrazov; nadmerná intenzita konfliktov medzi kolegami. (Kraska & Ludecke, 2007) Bezprostrednou príčinou stresu v práci je porucha medzi jedincom a prostredím, kedy sa zvyšuje nápor na psychiku jedinca. Zdrojom tejto záťaže sú exponované profesie so zvýšenými nárokmi na fyzické a hlavne psychické predpoklady človeka. Za najexponovanejšie sa považujú riadiace profesie. Patria sem manažérske pozície a ich výchovné pôsobenie na svojich podriadených. Samotná pripravenosť jedinca na začiatku manažérskej kariéry je veľmi nízka. Kladú sa veľké nároky na čas a komunikáciu s ľuďmi, prostredníctvom, ktorej dochádza k riadeniu pracovníkov. Preto je dôležité, aby nároky exponovaných profesií boli dobre známe. Predispozície odolnosti voči neuropsychickej záťaži patria medzi charakteristiky, ktoré sa dajú vopred diagnostikovať. (Bedrnová, 2015)

Špecifickou oblasťou, kde sú manažéri exponovaní je riadenie ľudských zdrojov (HR), ktoré zahŕňa strategické a komplexné prístupy k riadeniu ľudí, ako aj kultúre firmy a životného prostredia. Úlohou je zabezpečiť, aby u najdôležitejšej devízy spoločnosti, t. j. ľudského kapitálu sa podporovali a riadili programy, politiky pozitívneho pracovného prostredia prostredníctvom efektívnych vzťahov medzi zamestnancom a zamestnávateľom. Nejde len o tradičné personálne, alebo administratívne úlohy. HR sa zameriava na zvyšovanie hodnoty strategického využívania zamestnancov a na zabezpečenie toho, aby zamestnanecké programy mali pozitívny a merateľný vplyv na podnikanie. Personalisti manažéri, ktorí chcú byť uznaní ako obchodní partneri, musia byť ľuďmi v biznise so špecializáciou na HR, nie ľuďmi, ktorí poskytujú poradenstvo v oblasti podnikania. Manažéri HR musia chápať fungovanie podniku, aby boli schopní jednať jazykom vedúcich pracovníkov a mali preukázateľný vplyv na obchodné ciele. (Human Resources Edu, 2019)

Ženy na manažérskych pozíciách trpia často konfliktom rolí. Manažérskym pozíciám sú pripisované mužské hodnoty, ako riadenie, supervízia, disciplína a moc. Kvôli úspechu sa stáva, že sa ženy manažérky prispôbujú organizačnej štruktúre a preberajú mužské postoje a hodnoty. (Šnýdrová, 2006) Na manažérky sú kladené požiadavky výkonu konfliktných rolí v domácnosti a na pracovisku. U žien s viacpočetnými rolami v práci a domácnosti sa dokázalo horšie duševné zdravie, ako dôsledok veľkého vyťaženia. Naopak sú prípady, kedy väčšie množstvo rolí žien posilňuje ich duševné zdravie. Albert a Gilbert (Šnýdrová, 2006) tvrdia, že ženy s pozitívnym prístupom k práci na

manažerskej pozícii, majú lepšie duševné zdravie, ak je ich zamestnanie pre nich hlavnou identifikačnou rolou života. Manažérky sú vystavené väčšiemu množstvu stresorov a konfliktom rolí, ako muži manažéri a to môže ovplyvniť ich zdravie. Trpia častejšie pocitmi úzkostí, depresie, strachu, zlosti a somatickými chorobami častejšie ako muži. Preto je veľmi zásadné aby sa naučili a venovali stratégiám, ako sa vyrovnávať so stresom. (Šnýdrová, 2006)

3. TANEČNO- POHYBOVÁ TERAPIA PRI ZVLÁDANÍ STRESU

Tanečno – pohybová terapia, využívajúca pohyb a tanec za efektívny spôsob znižovania úrovne stresu bola niekoľko krát predmetom výskumov a výskum v tejto oblasti sa zrýchľuje ako do počtu, tak aj do rozsahu. Tieto výskumy vo všeobecnosti preukázali pozitívny vplyv na jedinca v oblasti zvládania stresu, znižovania úrovne stresu a zníženia psychologického distresu.

V roku 2019 realizovali autori S. C. Koch & R. F. F. Riege & K. Tisborn & J. Biondo & L. Martin & A. Beelmann metaanalýzu „Účinky tanečno-pohybovej terapie a tanca na psychologické výsledky súvisiace so zdravím.“ Syntetizovali 41 kontrolovaných intervenčných štúdií, kde hodnotili účinnosť tanečnej pohybovej terapie (DMT) a tanečných intervencií na psychologické zdravotné výsledky. Výskum v tejto oblasti výrazne vzrástol z 1,3 zistených štúdií/rok v rokoch 1996–2012 na 6,8 zistených štúdií/rok v rokoch 2012–2018. Skúmali výsledné zoskupenia kvality života, klinické výsledky (s čiastkovými analýzami depresie a úzkosť), medziľudské zručnosti, kognitívne zručnosti a psycho-motorické zručnosti. Výsledky naznačujú, že DMT znižuje depresiu a úzkosť a zvyšuje kvalitu života a interpersonálne a kognitívne schopnosti, zatiaľ čo tanečné intervencie zvyšujú psycho-motorické zručnosti. Údaje z následného sledovania ukázali, že 22 týždňov po intervencii väčšina účinkov zostala stabilná alebo sa mierne zvýšila.

Zaujímavý je výskum krátkodobého a dlhodobého efektu tanečno – pohybovej terapie na liečbu stresu, ktorý v Nemecku realizoval Iris Brauninger (2012). Randomizovaný výskum „Intervencia v skupinovej tanečno – pohybovej terapii“ bola realizovaná na vzorke zo 162 vybraných klientov trpiacich stresom náhodne rozdelených do dvoch skupín. Prvá skupina absolvovala 10 skupinových 90 minútových stretnutí jeden krát týždenne, kde intervenciou bola tanečno – pohybová terapia (DMT). Kontrolná skupina bola bez intervencie. Výskum bol realizovaný na jedenástich rôznych miestach, každé s vlastným terapeutom. Hodnoty zvládania stresu, distresu a psychopatológie boli merané v oboch skupinách celkovo tri krát (týždeň pred terapiou, bezprostredne po skončení a po šiestich mesiacoch od ukončenia terapie). Výsledky naznačujú, že

skupinová liečba DMT je účinnejšia na zlepšenie zvládania stresu a zníženie psychického stresu ako neliečenie. Účinky DMT pretrvávajú v priebehu času.

Metaanalýza výskumov zameraných na overenie terapeutického účinku tanečno – pohybovej terapie preukázateľne dokázala vzťah medzi tanečno – pohybovou terapiou a upevňovaním zdravia, spresňovaním a uvedomovaním si samého seba, posilňovaním sebaúcty, znižovania úrovne stresu, úzkosti, strachu, napätia a chronickej bolesti. (R. & L. Dosedlová, 2012). V tejto metaanalýze je spracovaný výskum s názvom Tanečno – pohybová terapia a zmeny v hladine stresových hormónov: štúdia pacientov trpiacich fibromyalgií s videoprezentáciou od autorov Bojler & Horwitz, E. & Theorell, T. & Andrberg, U.M. (2003). Všetky účastnícky výskumu trpeli chronickým syndrómom vyznačujúcim sa únavou, bolesťami pohybového aparátu, poruchami spánku. 36 pacientok s priemerným vekom 57 rokov s diagnostikovanou fibromyalgiou bolo postupne prijatých od reumatológov v Štokholme. Všetkých 36 pacientok s FMS bolo náhodne zaradených do liečebných alebo kontrolných skupín. Liečebnú skupinu tvorilo 20 pacientov a kontrolnú skupinu 16 pacientov. Pre každého pacienta bola vykonaná videointerpretácia pohybových vzorov. Pacienti boli jednotlivito natáčaní na video pred reláciami tanečnej/pohybovej terapie na začiatku a v 6. a 14. mesiaci. Priemerné grafy ukazujú mierne odlišné priemerné hladiny kortizolu medzi týmito dvoma skupinami na začiatku. Medzi skupinami bol rozdiel v bazálnych hladinách hormónu. Hladiny prolaktínu boli na začiatku rovnaké v dvoch skupinách pacientov.

PRAKTICKÁ ČASŤ

4. VÝSKUMNÝ PROJEKT

Dnešná doba je charakteristická tým, že veľa ľudí pracuje pre nadnárodné spoločnosti čo väčšinou predstavuje sedavé zamestnanie a pri práci s počítačom s mnohými termínmi a vysokými nárokmi na výkon. Pri množstve práce sa potom často prejavuje frustrácia, napätie, nadmerné množstvo stresu a nerovnováha medzi pracovnými povinnosťami a časom vyhradeným pre oddych. Spoločnosti majú rôzne školenia zameranú na tieto témy, avšak štandardne nepracujú s tým, že napätie sa sústreďuje v tele a po dlhšom čase spôsobuje nielen fyzickú, ale aj psychickú nepohodu. Riešenia „cez hlavu“ však často nefungujú a ak jedinec túto situáciu nerozpozna včas, prehliada ju a nevenuje pozornosť jej riešeniu, vie časom vyústiť do rôznych prejavov stresu, prípadne až k syndrómu vyhorenia. Tanečno- pohybová terapia, aj na základe už uskutočnených výskumov jej vplyvu na stres, môže predstavovať vhodný prístup pre prácu s klientmi trpiacich stresom z pracovného prostredia. Prostredníctvom pohybu sa človek dostáva k sebe, učí sa vnímať a spoznávať svoje telo, venuje pozornosť sebe samému. To je dôležitý okamih, pretože títo klienti si často nevyhradia dostatok času pre seba, pracovné povinnosti majú prednosť. Sústredenie sa na telo a pohyb pomáha „odľahčiť hlavu“ a vnímať svoje telo v prítomnom okamihu, tu a teraz. Pohyb poskytuje tiež zážitok a možnosť pre integráciu nových kvalít do každodenného života. V mojej práci sa zameriam na využitie techník tanečno-pohybovej terapie na zmiernenie stresu. Na základe kazuistiky klientky si zvolím metodické postupy práce, ktoré budem aplikovať pri príprave plánu na jednotlivé terapeutické stretnutia. Výsledky výskumu následne popíšem, zhrniem a stanovím závery pre teóriu a prax.

4.1. Predmet a cieľ

Predmetom výskumného projektu je zistiť, či sa dá pomocou tanečno - pohybovej terapie znížiť miera stresu vo vysoko výkonnostnom pracovnom prostredí a zároveň či môže mať následne aj vplyv na zvýšenie frustračnej tolerancie. Táto téma silne ovplyvňuje ľudí v práci a má dopady aj na súkromný život. Prostredie výskumného projektu dobre poznám, keďže sa v ňom už viac ako 15 rokov aktívne pohybujem, predpoklad úspešnosti pôsobenia TPT vychádza aj z mojich vlastných skúseností.

- Hlavný cieľ: pomocou TP terapie znížiť vnútorný stres a tým podporiť zvýšenie frustračnej tolerancie manažérov v korporátnom prostredí. Aplikovaním cvičení do praxe zmapujem ich pôsobenie a dopady v praxi s jedným klientom počas 12tich stretnutí.
- Vedľajšie ciele: rozvoj vnímania seba samého a sebahodnoty, naučiť sa samotechniky zrelaxovania, podpora koncentrácie.
- Krátkodobé ciele terapie: Klienta uvoľniť a zrelaxovať pomocou cvičení a techník pre elimináciu stresu.
- Dlhodobé ciele terapie: Zníženie stresovej reakcie na vysoko-výkonnostné prostredie a zvýšenie frustračnej tolerancie.

4.2. Výskumné otázky

- Ako pomáhajú TPT techniky klientovi s celkovým znížením pracovného stresu?
- Ako môžeme TP cvičeniami podporiť zvýšenie frustračnej tolerancie vo vysoko výkonnostnom prostredí?

4.3 Výskumný súbor

Výskumný súbor tvorí jedna klientka (písomný súhlas klientky je v prílohe) - manažérka vzdelávania v bankovej inštitúcii na ktorú sú kladené vysoké pracovné nároky. Má v zodpovednosti stratégiu a implementáciu vzdelávania pre celú finančnú skupinu čo tvorí viac ako 3000 ľudí.

4.3.1 Kazuistika

Osobná anamnéza

Žena, 45 rokov, vysokoškolsky vzdelaná, v bankovníctve pôsobí 22 rokov, aktuálne na pozícii HR Manažér vzdelávania. Vydatá, matka dvoch detí. Manželstvo popisuje ako harmonické, v mužovi má oporu a cíti sa pri ňom bezpečne. Zdravotný stav uvádza celkovo uspokojivý. Pociťuje však neprimerane vysoký tlak v práci.

Rodinná anamnéza

Pochádza z úplnej rodiny, má 1 mladšieho brata. Otec bol alkoholik, mala vždy pocit, že brata musí chrániť. Popisuje, že v rodine aktuálne majú pekné vzťahy až na komplikovaný vzťah s otcom svojho manžela.

Prejavy stresu v živote popisuje z dlhodobého hľadiska ako problémy so žľčníkom a migrény. Ak má akútny stres, tak sa jej prejaví fyzicky úzkosťou a zmätočným správaním. Stres si veľa krát racionálne neuvedomuje, skôr ho potom cíti v tele – častá potreba ísť na záchod a zvieranie v hrudníku. Na základe sebahodnotenia v dotazníku predispozícii k stresu vníma na sebe niektoré dôsledky pôsobenia stresu. Objektívne sa potvrdila zvýšená miera stresu aj na základe výsledkov dotazníkov stresu. Miera frustračnej tolerancie je u nej vo viacerých parametroch v nižšej rovine. Jej motiváciou pre terapeutickú prácu je smerovanie k lepšiemu zvládaniu stresu. Nový prístup práce na sebe, ktorý ešte nevyskúšala, jej môže priniesť nový uhol pohľadu a možno odpovede na rôzne otázky.

4.4 Metodika výskumu

Pre potreby mojej práce som si zvolila kvalitatívny výskum formou prípadovej štúdie. Pri vstupnom a výstupnom stretnutí som použila 3 štandardizované psychologické dotazníky, ktoré boli vyhodnotené psychologičkou. Pri práci s klientkou som využívala rozhovor, pozorovanie a Labanovu analýzu pohybu. Z TPT techník to boli najmä relaxačné techniky, energizujúce techniky a techniky so zámerom na vypustenie vnútorného tlaku.

4.4.1 Štandardizované psychologické testy

Dotazníky klientka vyplnila pred začatím spolupráce a následne po 12 stretnutiach. Cieľom bolo vyhodnotiť účinnosť tanečno-pohybovej terapie na stres (2 testy) a mieru frustračnej tolerancie.

Ľudia reagujú na stres veľmi rozsielane. Okrem osobnosti záleží tiež na druhu stresora, situácii, v ktorej sa človek nachádza a tiež na predošlých skúsenostiach.

Test stresu 1 - meria aktuálnu mieru stresu na základe najčastejších prejavov pôsobenia stresu

Metodika vyhodnotenia:

Na nasledujúcich riadkoch sú uvedené najčastejšie prejavy dlhotrvajúceho pôsobenia stresu.

Zakrúžkujte tie prejavy, ktoré sa u vás za posledné tri mesiace vyskytovali vo zvýšenej miere.

Za každý príznak započítajte 1 bod, za príznaky A. 1 – 5 a A. 12 si započítajte 2 body.

← 12 bodov normálna hladina stresu (distresu)

13 – 16 bodov zvýšený stres

17 – 23 bodov veľký stres

24 → bodov patologický stres

Test stresu 2 - meria aktuálnu mieru hladiny stresu.

Metodika vyhodnotenia:

Zvoľte vždy odpoveď k problematike, ktorú aktuálne prežívate (zakrúžkujte) ANO alebo NIE.

Za každé Áno započítajte 3 body.

← 150 bodov normálna hladina stresu (distresu)

151 – 300 bodov mierny stres

301 – veľký stres

Dotazník frustračnej tolerancie - zisťuje osobnú schopnosť odolávať stresu.

Metodika vyhodnotenia:

Zvoľte vždy odpoveď k problematike, ktorú aktuálne prežívate (zakrúžkujte) ANO alebo NIE

1. Schopnosť zvládať úlohy – počet odpovedí NIE:

- 1, 4, 5, 11, 16, 18, 23, 25, 27, 28, 30, 31, 38, 41, 49
- Dobrá frustračná tolerancia 0 – 5
- Nízka frustračná tolerancia 6 – 15

Výsledok ukazuje, ako dobre ste sa naučili rozumným spôsobom zvládať bežné ťažkosti v živote, schopnosť je výsledkom adaptívneho učenia.

2. Aktuálne životné stresy – spočítajte si odpovede ANO:

- 2, 9, 17, 20, 21, 26, 35, 42, 45, 47, 48, 52, 53
- Dobrá frustračná tolerancia 0 – 5

- Nízka frustračná tolerancia 6 – 13

Výsledok ukazuje, koľko aktuálnych stresov ovplyvňuje váš život a narúša vašu adaptabilitu.

3. Osobná náchylnosť k stresu– spočítajte si odpovede ANO:

7, 8, 10, 12, 15, 19, 29, 32, 34, 37, 43, 50

- Dobrá frustračná tolerancia 0 – 5
- Nízka frustračná tolerancia 6 – 12

Výsledok ukazuje na vašu odolnosť voči záťaži.

4. Osobná citlivosť – spočítajte si odpovede ANO:

- 3, 6, 13, 14, 22, 24, 33, 36, 39, 40, 44, 46, 51
- Dobrá frustračná tolerancia 0 – 6
- Nízka frustračná tolerancia 7 – 13

Výsledok meria tendenciu k zraniteľnosti, precitlivelosti brať veci príliš vážne a príliš k srdcu.

4.4.2 Kvalitatívny výskum

Definovať kvalitatívny výskum je možné z viacerých uhlov pohľadu. Je to v podstate detailné skúmanie skúseností ľudí použitím určitého súboru výskumných metód, ako napríklad hĺbkový rozhovor, skupinová diskusia, pozorovanie, obsahová analýza, vizuálne metódy či anamnéza. Výskumník môže počas výskumu meniť a dopĺňať výskumné otázky. Kvalitatívny výskum analyzuje nečíselné údaje s cieľom získať exploratívny prístup k javom, ktoré skúma. Inými slovami, tento typ výskumu sa zameriava na hĺbkovú analýzu konkrétnej témy.

Počas výskumu vznikajú hypotézy a rozhodnutia, ako meniť výskumný plán, či spôsob zbierania dát a ich analýzy. Je proces skúmania javov a problémov v autentickom prostredí s cieľom získať kompletný obraz týchto javov založený na hlbokých dátach a špecifickom vzťahu medzi výskumníkom a účastníkom výskumu. Zámerom výskumníka je pomocou rôznych techník a postupov odhaliť, ako ľudia chápu, prežívajú a vytvárajú sociálnu realitu. Výskumník vyhľadáva a analyzuje informácie, ktoré vedú k osvetleniu výskumných otázok. Na základe svojich úvah zvolí miesto pre pozorovanie a osobu, ktorú chce pozorovať. Zbieranie dát a ich analýza prebieha v dlhšom

časovom intervale, keďže výskumník osobu sleduje v rôznych situáciách a časových obdobiach (Hendl, 2005). Švaríček a Šed'ová (2007) definujú kvalitatívny prístup ako „*proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt s reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.*“ Henniková, Hutterová, Bailey (2020, s. 186) uvádzajú, že dištinktívnym znakom kvalitatívneho výskumu je to, že nám umožňuje identifikovať problémy z pohľadu participantov a porozumieť tak významu a interpretáciám, ktoré prikladajú určitému správaniu, udalostiam alebo veciam. Ide o to porozumieť ich skúsenosti z prežívania ochorenia alebo postihnutia, či rozpoznať ich sociálne a kultúrne normy.

4.4.3 Prípadová štúdia

Prípadová štúdia je výskum jednej osoby, ktorý prebieha v dlhšom časovom období. Výskumník získava údaje o osobe na základe priameho kontaktu a rozhovoru alebo prostredníctvom výpovedí osôb, ktoré sú s ňou v kontakte. Pri využívaní prípadovej štúdie sa kladie dôraz na vnímanie jednotlivého skúmaného aspektu ako súčasť celku. Pozorovaním súvislostí medzi jednotlivými súčasťami sa výskumník dostáva k podstate prípadu. Takýmto prípadom môže byť osoba, skupiny osôb, procesy, udalosti. Základom je to, že v prípadovej štúdií ide bádateľovi o komplexné porozumenie prípadu v jeho prirodzenom prostredí (Švaríček, Šed'ová, 2007).

4.4.4 Rozhovor

Metóda rozhovoru je považovaná za najobľúbenejší diagnostický postup „Rozhovorom získavame informácie o názoroch, postojoch, prianiach a obavách klienta, informácie o jeho vnútornom svete, ktoré by nám neposkytlo pozorovanie.“ (Svoboda, 2010)

Podľa Mojmir Svobodu rozdeľujeme z hľadiska pružnosti diagnostický rozhovor na:

- neriadený – voľnosť vo výbere tém,
- riadený – pýtajúci sa zameraným a organizovaným spôsobom získava informácie o skúmanej osobe. Tento sa ešte môže deliť na:
 - Štandardizovaný, kde je cieľ a zámer pevne stanovený
 - Čiastočne štandardizovaný, kde je cieľ a zámer pevne stanovený, avšak nie je nutné dodržiavať poradie a formuláciu otázok

- Voľný, ktorý smeruje ku konkrétnemu cieľu, ale prostriedky nie sú pevne stanovené.

Počas výskumu som použila primárne riadený rozhovor, ktorý bol čiastočne štandardizovaný.

4.4.5 Pozorovanie

Metóda pozorovania spočíva v zámernom a plánovanom vnímaní, ktoré je cieľavedome zamerané k dosiahnutiu určitého cieľa. (Svoboda, 2010, s. 25) Tieto metódy môžeme podľa Mojmíra Svobody rozdeliť na:

- voľné pozorovanie (orientačné) – je pozorovaním klienta v činnosti a nepodlieha pravidlám, pozoruje situáciu ako celok,
- zamerané pozorovanie (systematické, kontrolované) – riadené dopredu stanovenou schémou, plánom, zameriavame sa len na určité hľadiská.

Aby pozorovanie splnilo podmienky exaktnej diagnostickej metódy je potrebné zohľadniť:

- zásadu plánovitosti,
- zásadu systematickosti,
- zásadu presnosti a objektivity.

V práci som použila obe metódy pozorovania. Voľným pozorovaním som zachytila napríklad psychický a fyzický stav klientky, pozorovanie jej reakcií, emócií, aktuálnej nálady a chuti na spoluprácu a podobne. Zamerané pozorovanie som využila pri Labanovej analýze pohybu.

4.4.6 Labanova analýza pohybu

Labanova analýza pohybu je pomerne komplexná metóda, ktorú už popisujem v teoretickej časti práce. Pri práci s klientkou som využívala pozorovanie kategórii priestoru, času, váhy a plynutia a kategóriu ôsmich základných úsilí, ktorými sú tlačenie, oprašovanie, krútenie, ťukanie, švihanie, priame kĺzanie, udieranie, vznášanie sa. (Newloveová & Dalby, 2016)

4.5 Harmonogram práce

Výskumný projekt prebiehal v čase od novembra 2022 do apríla 2023. Organizácia práce prebiehala na základe stanovených úloh. Stretnutia prebiehali individuálne formou osobných stretnutí vo fyzioterapeutickej miestnosti centrály banky, kde klientka pracuje.

Organizácia práce:

Október 2022 – November 2022 – zadanie AP a štúdium literatúry,

December 2022 – oslovenie potencionálnych klientov,

Január 2023- Marec 2023- samotná práca s klientkou,

Apríl 2023 – vyhodnotenie výsledkov a stanovenie záverov.

4.6 Obsahový harmonogram

Terapeutické stretnutia prebiehali v týždenných intervaloch a trvali 60 minút.

Stretnutia pozostávali z týchto častí:

1. Úvod (5-10 minút):

- zvitanie sa s klientom, rozhovor,
- zhodnotenie aktuálneho psychického a fyzického stavu klienta.

2. Cvičenie na rozohriatie/ uvoľnenie (5-10 minút):

- uvedomenie si dychu,
- uvedomenie si jednotlivých častí tela a seba v aktuálnom nastavení,
- rozhýbanie tela pomocou statických aj dynamických cvičení.

3. Hlavná časť (30-40 minút):

- každá hodina bola zameraná na určitú tému v logickej následnosti, v niektorých prípadoch doplnená o relaxáciu na záver,
- cvičenia zamerané na danú tému,
- relaxačné, dynamizujúce, tlak uvoľňujúce cvičenia,
- uvedomenie si dychu,
- práca s uvoľnením a napätím,
- imaginácia v pohybe,
- autentický pohyb.

4. Záverečný rozhovor (5-10 minút):

- zhodnotenie stretnutia, pocitov, naplánovanie na čo sa počas nasledujúceho týždňa zamerať.

4.7 Koncept jednotlivých stretnutí

Tento koncept trojmesačného cyklu individuálnej tanečno- pohybovej terapie zameranej na stres je možno považovať za obrátenú hĺbkovú vlnu vnútornej práce na sebe. Môže byť použitý aj ako pomocná štruktúra pri nastavení terapeutického plánu pre individuálne potreby iných klientov.

V úvode je zameraný na navnímanie vlastného tela, uvedomenie si jeho prepojenia s emóciami a dôležitosť dychu. Postupne sa dostaneme k témam vlastného priestoru a hraníc, cez telo bližšie k emóciám, svojim vlastným obmedzeniam a zdrojom stresu. V záverečnej časti sa venujeme vypusteniu vnútorného napätia, upevneniu vlastnej odolnosti a téme ľahkosti a radosti.

1. stretnutie

Ciel': Úvodný rozhovor, zoznámenie sa s tanečno - pohybovou terapiou a cieľom, vzájomné nastavenie očakávaní a obmedzení, osobná a rodinná anamnéza, zdravotný stav.

Cvičenia: zoznámenie sa s priestorom pomocou hodvábnjej šatky.

2. stretnutie

Ciel': Spojenie sa so sebou a s tým ako sa má moje telo.

Cvičenia: sken tela cez jednotlivé časti a orgány, kde si klient dopraje čo potrebuje - tlak, pohladenie, prepojenie napätých častí s dychom s cieľom uvoľnenia, záverečná relaxácia.

3. stretnutie

Ciel': téma uvoľnenie - umožniť si prežiť cez TPT techniky pocit uvoľnenia a ukázať možnosti ako si sám cez TPT techniky môžem pomôcť pri záťažových situáciách.

Cvičenia: samomasáž tela, dýchacie techniky podporujúce uvoľnenie - Laban, techniky na zmiernenie úzkostných stavov, vytriasanie, kostrový tanec.

4. stretnutie

Ciel': téma priestor: môj vlastný vnútorný priestor a priestor zdieľaný s inými.

Cvičenia: Dychové cvičenia s orientáciou na jednotlivé typy dýchania a následné prepojenie do jedného, cez dych navnímanie vlastného rytmu a vnútorného priestoru, prepojenie dychu s pohybom

vo viacerých kvalitách, otvorenie sa priestoru. Laban, cvičenie na uvedomenie si hraníc vlastného priestoru.

5. stretnutie

Ciel': Téma otvorenie a uzavretie: zistiť ako sa cítim v uzavretí v sebe a ako v otvorení vonkajšiemu priestoru a ľuďom.

Cvičenia: cvičenia na otvorenie hrudníka (srdce), pohybové vyjadrenie a prežitie otvorenia a uzavretia, pohybová imaginácia rastu rastliny od semienka a jej kolobeh životného cyklu.

6. stretnutie

Ciel': téma obmedzenia: čo mi spôsobuje obmedzenia a ako s nimi pracujem a žijem.

Cvičenia: Definovanie si hravou formou čo klient považuje za obmedzenia, zameranie sa na hlavu - autentické pohybové vyjadrenie, vnútorný tanec bez pohybu tela s postupným zapájaním a obmedzovaním pohybu jednotlivých častí.

7. stretnutie

Ciel': téma emócie, precítenie emócií a ich vyjadrenie v pohybe.

Cvičenia: samomasáž a uvedomenie si tela pomocou tenisových loptičiek, cvičenie Tomáša Benička radosť - boj - smútok.

8. stretnutie

Ciel': téma úzkosť, kde v tele a kedy ju cítim, naučiť sa ju rozpoznať a uvoľniť.

Cvičenia: samomasáž loptičkami na zemi - oblasť hrudnej chrbtice, pohybová imaginácia: nájdenie svojho streda, Autentický pohyb s úvodnou sprievodnou časťou zameranou na hrudník a srdce, relaxácia s témou uzemnenia.

9. stretnutie

Ciel': téma vnútorné napätie- uvoľnenie agresivity, hnevu - dovoľm si prijať aj túto časť seba a hrou a pohybom ju uvoľním.

Cvičenia: cvičenia na vyvedenie z rovnováhy & zameranie sa na cieľ silou, upravené cvičenie Marie Blahutkovej - kraby, cvičenia s balónmi zamerané na tlak a uvoľnenie.

10. stretnutie

Ciel': téma odolnosť a upevnenie - prekonávanie situácií s vnútornou pevnosťou, posilnenie viery v seba.

Cvičenia: lano ako predmet spojenia so sebou- reálne využitie a čo klientovi pripomína cez povrch a tvar, chodenie po lane, podliezanie a preskakovanie s cieľom prekonať komfortnú zónu v bezpečnom prostredí, pohybová imaginácia strom je môj stred.

11. stretnutie

Cieľ: téma radosť a ľahkosť- kedy a ako ju zažívam, kde ju cítim ako ju viem v sebe podporiť s pomocou 4 živlov.

Cvičenia: energizujúce cvičenia s témou vody a ohňa a ich podôb, kmeňový tanec zeme (zem) a tanec ľahkosti (vzduch) s jediným zámerom- užiť si ho naplno.

12. stretnutie

Cieľ: záverečné retrospektívne stretnutie s cieľom vyhodnotenia, spätnej väzby a rozhovoru ako do života integrovať zažitú a zvedomenú informáciu/ podnety.

Cvičenia: 3 vybrané predmety & čo pre mňa predstavujú.

4.7.1 Popis 3 vybraných stretnutí

1. stretnutie

Cieľ stretnutia:

Téma uvoľnenie - klientke umožniť si prežiť cez TPT techniky pocit uvoľnenia a ukázať možnosti ako si sama cez TPT techniky môže pomôcť pri záťažových situáciách.

Úvodná časť:

Klientka prichádza na stretnutie nervózna kvôli náročnému pracovnému dňu a konfliktu, ktorý mala s kolegyňou. Mala sa od posledného stretnutia zamerať počas týždňa, kde v tele vníma stres a ako sa cez telo prejavuje. Vyjadrila sa, že sa jej ukazuje cez hrudník formou stiahnutia a ide to v prípade veľkého stresu až do úzkostného stavu.

Cvičenie a rozohriatie:

Riadená samomasáž celého tela s prepojením pri jednotlivých častiach tela na uvedomenie si ako danú časť cítime a či v nás niečo vyvoláva. Dopriať si sebalásku, prijatie bez posudzovania.

Klientku táto časť jemne uvoľnila a naladila na seba samú.

Hlavná časť:

Bola zameraná na uvoľňujúce techniky, ktoré klientka môže použiť kedykoľvek počas dňa pokiaľ to bude potrebovať na uvoľnenie a ukladnenie:

- dýchacie techniky - vedomé dýchanie spojené s imagináciou vdychovania energie a klľudu a vydychovania všetkého nepotrebného, strachu, nekľudu a podobne,
- Laban - oprašovanie a zoblečenie kabáta,
- ukladňujúca technika pri úzkostných stavoch- vyklepávanie so skríženými rukami o plecía,
- vytriasanie tela cez viaceré techniky, ktoré sme zakončili kostrovým tancom.

Záverečná časť:

Klientka sa cítila po hlavnej časti uvoľnene subjektívne a aj objektívne odmeraním miery stresu na smart hodinkách. Dohodli sme sa, že si skúsi niektoré techniky integrovať do života. Najviac sa jej zdala účinná technika vytriasania. Pri menej fyzicky aktívnych technikách sa vracia do hlavy a nevie sa vždy úplne dobre sústrediť.

Záverečné zhodnotenie:

Na začiatku, bola klientka nervózna ako to aj sama pomenovala. Samomasážna technika ju nasmerovala na vnímanie samej seba a trochu ju uvoľnila. Uvoľňovacie techniky mali na ňu rýchly a pozitívny účinok. Dýchacie techniky ju vracali naspať do hlavy, nevedela sa úplne ešte uvoľniť, ale pri dynamických sa jej podarilo uvoľniť. Odchádzala s dobrou náladou a uvoľnená Vzhľadom na to, že sa jej stres prejavuje cez hrudník a úzkosť, je potrebné sa zamerať v neskoršej fáze stretnutí na oblasť srdca a uvoľnenie hrudníka, cez dych a iné cvičenia.

2. stretnutie:

Cieľ stretnutia:

Téma priestor: môj vlastný vnútorný priestor a priestor zdieľaný s inými.

Úvodná časť:

Klientka prichádza na stretnutie nesústredená vo veľmi dynamickej aktívnej nálade vzhľadom na množstvo agendy, ktorú v ten deň musela urobiť. S nadšením rozprávala ako už pravidelne používa vytriasanie a pomáha jej to. V úvode sme si predstavili dnešnú tému. Klientka ju prijala pozitívne.

Cvičenie na uvoľnenie:

Vzhľadom na potrebu uzemnenia som zvolila relaxáciu v ľahu na tému kontaktu so zemou.

Hlavná časť:

- Dýchanie - Klientka prešla do sedu so zavretými očami a začali sme s dýchaním najskôr samostatne do brucha, pľúc a kľúčnych kostí, potom sme tento dych prepojili do jedného. Poukázanie na to, že cez dych môžeme vnímať svoj vnútorný priestor, ako sa máme- vyzvanie klientky aby si sama seba navnímala cez dych, aby precítila cez neho svoj vlastný rytmus.
- Prepojenie dychu a pohybu v chôdzi, vyskúšanie si viacerých kvalít - pomalé vedomé chodenie - našľapovanie chodidiel na zem a uvedomovanie si kontaktu so zemou, pohľad dole alebo privreté oči a zameranie na seba. Postupné zrýchľovanie chôdze a očný kontakt s terapeutom v priestore. Uvedomovanie si ako sa cítim keď som stiahnutá do seba verzus otvorená smerom k ostatným a spojená s vonkajškom.
- Hranice - kráčanie oproti sebe a schopnosť zastaviť druhého, keď mi to je nepríjemné.
- Laban - prechod z bodu A do bodu B v dvoch kvalitách- rýchlo a priamo a nepriamo s pocitom užitia si cesty.

Záverečná časť / rozhovor:

Klientke sa podarilo počas úvodnej relaxácie uzemniť, počas cvičenia s dychom sa dostala k sebe a začala sa viac vnímať. Sama vo svojom priestore sa cíti príjemne a rovnako tvrdí že to tak bolo aj pri kontakte so mnou v priestore. Pri cvičení zameranom na hranice- keď som kráčala oproti nej s akoukoľvek energiou, vždy ma nechala ísť až úplne k sebe, prípadne, kde som jej vošla do intímneho priestoru namiesto rázneho zastavenia sa mi uhlala. Pri rozhovore zhodnotila, že to takto s ľuďmi má a nepovažuje to za problém. Aj keď je pravda, že má syndróm dobrého dievčaťa, kde musí každému vyhovieť a to ju zaťažuje a spôsobuje nepríjemné pocity.

Pri ceste si potom následne zvedomila, že vždy ide za cieľom priamočiaro bez rozmýšľania a že by si chcela viac začať užívať cestu samotnú a viac vnímať ľudí okolo seba.

Záverečné zhodnotenie:

Klientka zhodnotila veľký prínos ohľadne uvedomenia si spojenia dychu a pohybu a povedala, že si to bude nasledujúce obdobie viac vnímať a snažiť sa o plynulý dych.

U klientky sa dnes prejavili nedostatočné hranice voči druhým ľuďom a zároveň ako to sama pomenovala slovne potreba vždy vyhovieť- toto môže byť následne jeden zo zdrojov stresu a úzkosti. Je potrebné sledovať či sa tieto prejavy budú pri nasledujúcich stretnutiach opakovať alebo to bola jednorazová záležitosť.

Chýbajúca väčšia skupina pri cvičeniach kvôli interakcii a viacerým podnetom.

3. stretnutie:

Cieľ stretnutia:

Téma emócie, precítenie emócií a ich vyjadrenie v pohybe.

Úvodná časť:

Klientka prichádza v dobrej nálade a uvoľnená. Odporovala si, že zvykne zdržiavať a nedýchať v rôznych situáciách počas bežného dňa - keď ide po schodoch, pri stresujúcej udalosti atď.

Cvičenie na rozohriatie:

- Tenisové loptičky- uvedomenie si tela pomocou tenisových loptičiek v sede, masáž a podávanie si loptičiek.

Hlavná časť:

- Cvičenie smútok (skladba Portishead- Roads), boj (skladba Eminem-Till I Collapse) radosť (skladba Rudimental- These Days) - vyjadrenie a precítenie vlastných emócií v tanci.
- Arte – výstupom po pohybovej časti bolo výtvarné vyjadrenie zažitého.

Záverečná časť/ rozhovor:

Klientka zhodnotila, že sa v smútku necítila dobre, nechcela v ňom zostať. V bežnom živote to tiež tak zvykne mať, že sa vypláče a rýchlo ide ďalej. Prijala ponuku sledovať si smútok a ak ju prepadne, vyskúšať si dopriať si smútiť a neutekať pred tým.

Boj ju veľmi bavil, vnímala novú energiu, nebol tam podľa nej hnev, vnímala aj tému hraníc- že v prípade, že je potrebné sa za niečo postaviť, tak ich vie mať.

Klientke sa podľa jej tvrdenia najviac páčila časť radosti, mala otvorené oči a potrebu sa kontaktovať. Tak sa jej to aj prejavuje v živote, radosť a dobrú náladu rada zdieľa s inými. Cítila, že to bolo povrchnejšie a že to môže súvisieť s tým, že nemá často u seba polaritu smútku. Tiež si to chce viac odsledovať v živote .

Záverečné zhrnutie:

Klientku počas cvičenia vo fáze smútku ťahalo k zemi a tam aj celý čas zotrvala s jemnými minimálnymi pohybmi, bolo na ňu vidieť, že prežíva nekomfort. Pri boji bolo viditeľné na ňu, že klientka potrebuje vybiť zo seba potláčanú agresivitu- pohyby boli silné a prudké, reč tela nebola

v súlade s tým čo na vedomej úrovni v reflexii vyjadrila. Je potrebné sa na to zamerať aj na ďalších stretnutiach a hlavne na stretnutí venovanému uvoľneniu tlaku/ agresivity.

Klientka o sebe tvrdí že má v živote veľa radosti, ale pri úvodnom naladení si nevedela spomenúť na žiadnu konkrétnu udalosť čo jej spravila radosť. Reč tela pôsobila pri tanci tak, že prežívanie bolo povrchné, nie vnútorne hlboké. Tento prejav môže súvisieť aj so syndrómom dobrého dievčaťa, ktorý klientka už popisovala a tu sa to môže prejavovať tým, že si nedovolí negatívne emócie- toto opäť môže mať dopad na mieru stresu a frustračnej tolerancie. Potrebné odsledovať ďalej.

5. Vyhodnotenie výskumného projektu

V tejto kapitole zhrniem výsledky výskumu, ktorého predmetom bolo zmapovanie prínosu tanečno-pohybovej terapie pre zníženie stresu a zvýšenie frustračnej tolerancie v pracovnom prostredí. Zodpoviem na výskumné otázky, ktoré som si pred jeho začatím položila:

Ako pomáhajú TPT techniky klientovi s celkovým znížením pracovného stresu?

Na základe vyhodnotenia dotazníkov stresu možno konštatovať, že výsledky dopadli až prekvapivo pozitívne:

- 1. meranie 16 bodov - vysoká úroveň stresu
- 2. meranie 9 bodov mierna úroveň stresu

Veľmi podobné výsledky sú aj pri podrobnom teste stresu

- 1. meraný mierny stres
- 2. meraný normálny stres

Z uvedeného vyplýva, že TP terapia mala veľmi pozitívny vplyv na mieru stresu u klientky. Je schopná lepšie zvládať stresové situácie a odolávať stresorom. Z danej prípadovej štúdie v spojení s predchádzajúcimi výskumami pôsobenia TPT na stres, by sa dalo vyvodit', že TPT môže mať významný vplyv na zníženie stresu aj pre klientov, ktorý pracujú vo vysoko výkonnostnom prostredí zameranom na racionálne zmýšľanie bez cieleného uvedomovania si svojich emócií a prepojenia na telo.

V rámci spätnej väzby, ktorú mi klientka pri záverečnom rozhovore poskytla, uviedla, že za

veľký prínos tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu považuje väčšiu vnímavosť tela a jeho signálov, uvedomenie si prepojenia tela a psychiky (ako aj mysle), uvoľnenie napätia z tela, odreagovanie sa, lepšie sebaopoznanie a pochopenie samej seba a svojich hraníc.

Tanečno-pohybová terapia môže mať tak významný prínos pri zvládaní stresu, čo potvrdzujú rozdiely v subjektívnom ohodnotení miery stresu pred a po terapeutickej intervencii vyjadrené klientkou ako aj objektívne výsledky psychologických testov.

Ako môžeme TP cvičeniami podporiť zvýšenie frustračnej tolerancie vo vysoko výkonnostnom prostredí?

V dotazníku frustračnej tolerancie sú výsledky nasledovné:

Schopnosť zvládať úlohy:

- 1. meranie 2 body výborná frustračná tolerancia,
- 2. meranie 0 bodov - vynikajúca frustračná tolerancia.

Aktuálne životné stresy:

- 1. meranie 6 bodov znížená hladina frustračnej tolerancie,
- 2. meranie 4 body výborná hladina frustračnej tolerancie.

Osobná náchylnosť k stresu:

- 1. meranie 8 bodov nízka hladina frustračnej tolerancie,
- 2. meranie 7 bodov nízka hladina frustračnej tolerancie - ale mierne zlepšenie.

Osobná citlivosť:

- 1. meranie 5 bodov normálna hladina frustračnej tolerancie,
- 2. meranie 4 body normálna hladina frustračnej tolerancie, ale zlepšenie po intervencii.

Celkove teda možno z výsledkov usudzovať, že u klientky došlo k zlepšeniu vo všetkých skúmaných parametroch. Klientka je schopná veľmi dobre zvládať všetky úlohy vo všeobecnosti, zostáva naďalej jedine nízka hladina frustračnej tolerancie v oblasti osobnej náchylnosti k stresu, teda odolnosti voči záťaži.

Z uvedeného vyššie vyplýva, že práca s rovinou tela má signifikantný význam pri zvládaní stresu, a zároveň ovplyvňuje aj ďalšie roviny, na ktorých sú príznaky stresu viditeľné. Jedným z nich je aj frustračná tolerancia.

Vzhľadom na fakt významnej miery zníženia stresu po 3 mesiacoch intervencie v prípadovej štúdií si myslím, že by bolo užitočné sa tejto téme venovať naďalej, priniesť viac kvalitatívnych dát cez realizáciu väčšieho výskumného projektu s použitím kombinácie individuálnej a skupinovej TPT.

5.1 Záverečné odporúčania

V tejto kapitole uvádzam súbor odporúčaní pre tanečno-pohybových terapeutov pracujúcich s cieľovou skupinou klientov, ktorí sú zamestnaní v prostredí, kde sú na nich kladené vysoké pracovné požiadavky a potrebujú sa naučiť lepšie zvládať túto záťaž. Odporúčania som vytvorila na základe zrealizovaného výskumu a poznatkov tohoto prostredia.

Pri téme stresu vo vysoko výkonnostnom pracovnom prostredí odporúčam nastaviť terapeutický plán na minimálne 3 mesiace -12 stretnutí s intenzitou raz za týždeň. Ak klient trpí chronickým stresom alebo už hrozí syndróm vyhorenia odporúčam terapeutický cyklus nastaviť na dlhšie obdobie, napríklad 24 stretnutí (6 mesiacov) a v prípade potreby v stretnutiach aj naďalej pokračovať. Na základe mojej skúsenosti považujem za vhodné po 2-3 mesačnom cykle kombinovať individuálnu terapeutickú prácu so skupinovou, prípadne následne pokračovať len so skupinou. Skupinová terapia môže priniesť nové vnemy a rozšíriť spektrum sebauvedomenia cez spoločné zdieľanie, strety s rôznymi osobnosťami a životnými príbehmi. Je taktiež veľmi dôležité vnímať jedinečnosť klienta a tak ku každému aj individuálne v rámci terapie pristupovať. Rovnako samotný pracovný stres sa nedá úplne izolovať od prežívania iného typu stresu v každodennom živote.

Pred každou terapiou je nevyhnutné sa dôkladne pripraviť sa na stretnutie. Pripravíme v prvom rade seba- vyčistíme si hlavu a dostaneme sa do tela, aby sme sa ľahšie nalad'ovali na klienta. V korporátnom prostredí zvyčajne pracujú na manažérskych pozíciách ľudia, ktorí sú zameraní na každý detail, preto je dôležité robiť si po každom stretnutí poznámky- okrem priebehu stretnutia aj k úlohám, ktoré boli zadané na doma a pamätať si podstatné momenty minulých stretnutí na ktoré môžem ako terapeut nadviazať.

Tému stretnutia je potrebné komunikovať na začiatku jasne a zrozumiteľne, potvrdiť si klientom súhlas a záujem. Vždy je dobré myslieť na plán B, v prípade, že klient príde naladený úplne inak ako sme očakávali, prípadne vypadne elektrický prúd, stratia sa pomôcky...

S klientom vytvárame terapeutický vzťah od začiatku ako sa s ním prvý krát stretne a stále ho rozvíjame. Budujeme pocit bezpečia a dôvery vykomunikovanými jasnými pravidlami a dodržiavaním hraníc (v priebehu času ich overujeme, či sa niečo nezmenilo).

Pre mňa osobne bola najväčšia výzva nevystupovať z role, byť terapeutom od začiatku do konca procesu. Toto platí najmä v prípade, že klienta vopred poznáte a vaše role sú v bežnom živote iného charakteru- o to viac je dôležité držať si hranice. Toto je nevyhnutná podmienka pre rešpekt a dôveru klienta-manažéra, vedieť si ustáť svoju rolu.

Reflexia je súčasť terapeutického procesu všeobecne, spätná väzba na vlastnú prácu na záver môže byť v prípade tejto cieľovej skupiny pre terapeuta veľmi podnetná a rozvíjajúca.

V priebehu intervencie sa opakovane vraciame k terapeutickému plánu a v prípade individuálnej potreby ho čiastočne upravíme alebo prispôbime.

Na záver by som rada spomenula sebareflexiu terapeuta – po každom stretnutí som venovala čas tomu, aby som si zosumarizovala celé stretnutie. Zreflektovala som si, čo sa mi podarilo a naopak, čo by som urobila inak, čo chcem na základe toho nabudúce vyskúšať a podobne. Rovnako ako na úvod pomáha si vyčistiť hlavu, ideálne v tichu, aby som mohla aj telom spracovať vnemy.

6. ZÁVER

Na základe predchádzajúcich výskumov, štandardizovaných dotazníkov, spätnej väzby klientky a použitých výskumných metód a TPT techník v tejto práci vyplýva, že tanečno-pohybová terapia môže mať významný prínos pri zvládaní stresu z pracovného prostredia. Pomáha uvoľňovať napätie z tela, prispieva k lepšiemu sebaoznaniu a môže pomôcť v procese budovania odolnosti na stres a záťaž. Taktiež pozitívne prispieva k zlepšeniu frustračnej tolerancie na stresové situácie. V časovej postupnosti stretnutí som u klientky pozorovala pozitívny trend a integráciu cvičení do každodenného života. Rovnako pocit subjektívnej účinnosti a spokojnosti ukazuje fakt, že klientka

chce pokračovať v stretnutiach aj po ukončení výskumného projektu.

Verím, že moja absolventská práca môže prispieť k zmene zaužívaného pohľadu na problematiku zvládania stresu v korporátnom resp. vysoko-výkonnostnom prostredí, kde chceme zvyčajne riešiť stres cez už aj tak preťaženú hlavu. Ponúka inšpiráciu ako cez navnímanie svojho vlastného tela, prepojením sa cez neho na emócie a seba je možné pracovať s témou stresu cielene a účinne.

ZHRNUTIE

Absolventská práca sa zameriava na zmapovanie prínosu tanečno-pohybovej terapie pri zvládaní stresu a dopad na frustračnú toleranciu u ľudí pracujúcich vo vysoko- výkonnostnom prostredí. Teoretická časť práce obsahuje základné informácie o tanečno-pohybovej terapii, jej vznik, vývoj, ciele a význam tanečno-pohybovej terapie, popis vybraných techník tanečno-pohybovej terapie a jej významných osobností. Ďalej popisuje stresory, definíciu stresu a jeho základné delenie. Cez príznaky stresu, sa dostáva k téme stresu a frustračnej tolerancii a zvládaniu stresových situácií všeobecne a v práci pri exponovaných profesiách. Teoretickú časť uzatvára pohľad na účinnosť TPT pri zvládaní stresu. Praktická časť práce predstavuje výskumný projekt, v ktorom je popísaný predmet a cieľ výskumu, výskumné otázky, výskumný súbor s kazuistikou, použitá metodika výskumu použitá metodika, harmonogram práce a obsahový harmonogram, popis 3 vybraných stretnutí. Na základe výskumnej práce je vytvorené vyhodnotenie výskumného projektu a záverečné odporúčania pre prax.

SUMMARY

The graduate thesis focuses on mapping the benefits of dance-movement therapy in managing stress and the impact on frustration tolerance at people working in a high-performance environment. The theoretical part of the thesis contains basic information about dance-movement therapy, its origin, development, goals and meaning of dance-movement therapy. therapy, description of selected techniques of dance-movement therapy and its important personalities. It also describes stressors, the definition of stress and its basic division. Through the symptoms of stress, it gets to the topic of stress and frustration tolerance and coping with stressful situations in general and at work in exposed professions. The theoretical part concludes with a look at the effectiveness of dance-movement therapy in stress management. The practical part of the work presents a research project with subject and goal of the research, research questions, a research file with case studies, the research methodology used, the work schedule, content schedule and description of 3 selected meetings. Based on the research work an evaluation of the research project and final recommendations for practice are created.

ODBORNÁ LITERATÚRA A INFORMAČNÉ ZDROJE:

- BARTŮŇKOVÁ, S. Stres a jeho mechanismy. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 9788024618746
- BEDRNOVÁ, E & KOL. Management osobního rozvoje. Duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl (2. vydání. vyd.). Praha: Management Press, 2015. ISBN 978-80-7261-198-0
- BIČ, P. Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově. Vydání 1. Praha: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3
- BEDRNOVÁ E. & PAUKNEROVÁ D. & JAROŠOVÁ E. & CAJTHAMLOVÁ K. & FRANKOVÁ E. & KRASKA-LUDECKE, K. Nejlepší techniky proti stresu. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-8024718-33-0
- BEKKER, M. H. J. & NIJSSEN, A. & HENS, G. Stress prevention training: sex differences in types of stressors, coping, and training effects. Stress and Health, PROQUEST database <http://proquest.umi.com/pqdweb>, 2001.
- BENÍČKOVÁ, M. Muzikoterapie a edukace, Praha: Grada, 2017. ISBN 978-8024742-38-0
- BLAHUTKOVÁ, M. & KOL. Duševní zdraví a pohyb. Akademické nakladatelství CERM, 2015. ISBN 978-80-7204-916-5
- BLATNÝ, M. Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: mezipohlavní rozdíly. Československá psychologie, 2001. ISBN 978-0-08-097087-5
- BRATSKÁ, M. Vieme riešiť záťažové situácie?. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1992. ISBN 80-08-01592-6
- BRATSKÁ, M. Špecifiká mužov a žien vo výskyte, zvládaní a dôsledkoch záťažových situácií a ich miesto v prevencii. In Psychologické dny 2004. Sborník příspěvků z konference. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 2005. ISBN 80-244-1059-1
- ČÍŽKOVÁ, K. Tanečně-pohybová terapie. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7.
- DOSEDLOVÁ, J. Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.
- Human Resources Edu. What is Human Resource. Human managers. 2019. Human Resources Edu website. <https://www.humanresourcesedu.org/what-is-human-resources/>
- FURNHAM, A. Psychológia 50 myšlienok, ktoré by ste mali poznať. Bratislava: Slovart, 2012. ISBN 978-80-556-0421-3.
- HARRINGTON, N. Frustration Intolerance as a Multidimensional Concept. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy 2007.
- HENDL, J. Kvalitativní výskum. Portál, 2005. ISBN 8073670402
- HOŠEK, V. Psychologie odolnosti. Praha: Univerzita Karlova, 1997. ISBN 807-18-48-891

CHODOROWOVÁ, J. Taneční terapie a hlubinná psychologie. Imaginece v pohybu. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-554-X

KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121- 6.

LABAN, J. pro každého. Šternberk: Akademie Alternativa, 2016. ISBN 978-80-906567-0-3

LACA, S. & KOL. Spolupráca pomáhajúcich profesií v paliatívnej a hospicovej starostlivosti. Bratislava: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, 2011. ISBN 978-80-8132-016-3.

MIKŠÍK, O. Osobnost v zátěži a spolehlivost pracovního výkonu. Praha: Nadas, 1990. ISBN 9788008000192

MIKUŠ, T. Profesionálna angažovanosť v poskytovaní sociálnych služieb – ako fenomén „Trinástej komnaty“ In Trinásta komnata. Zborník z medzinárodnej konferencie Zvládanie emocionálnej záťaže v sociálnych službách. Trnava: Úrad TTSK, 2012. ISBN 978-80-971062-0-1

NAKONEČNÝ, M. Základy psychologie. Praha: Academia, 1998. ISBN 802-0006-89-3

ORAVCOVÁ, J. Sociálna psychológia. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2004. ISBN 80-8055-980-5

PAYNE, H. Kreativní pohyb a tanec. Praha: Portál, 2011. 2.vydanie. ISBN: 978-80-7367-887-6.

PRAŠKO, J. & PRAŠKOVÁ, H. Proti stresu krok za krokem. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0068-9

www.futureforum.com/research/ Research Archive - Future Forum

SCHILLER, V. Všetko o strese a využitie inštinktu bojuj alebo uteč, www.viktorschiller.sk

SELYE, H. Stress in Health and Disease. Boston, 1976, Buitenworth.

SOROKOVÁ, T. Stratégie zvládania frustrácie – obranné mechanizmi, 2021. www.direktor.sk

SVOBODA, M. Psychologická diagnostika dospelých. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073677060

ŠIŇANSKÁ, K. & KOL. Zvládanie stresu a záťažových situácií u terénnych sociálnych pracovníkov. In Študentská vedecká a odborná činnosť v študijnom odbore Sociálna práca. Zborník príspevkov z vedeckej konferencie. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, 2013. ISBN 978-80-8152-013-6

ŠNÝDROVÁ, I. Manažérka a stres. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 802-471-2725

ŠOLCOVÁ, I. Celkové pracovní zatížení české populace. Československá psychologie, 1997. ISBN 978-80-86057-64-4

ŠVAŘÍČEK, R. & ŠEĐOVÁ, K. & kol. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

VÁGNEROVÁ, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. Portál, 2005. ISBN: 80 -7178-802-3.

VÁGNEROVÁ, M. Současná psychopatologie pro pomáhající profese, Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-26206-96-5

VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ A., & HONZÁK, R. Stres, eustres a distres. Interní medicína pro praxi, 2008. ISSN 188-192.

VENGLÁŘOVÁ, M. a kol. Sestry v nouzi. Syndrom vyhoření, mobbing, bossing. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3174-2.

www.nadaciapontis.sk Takmer polovica zamestnancov pracuje pod stresom, ukázal prieskum. 2018

www.futureforum.com/research/ Research Archive - Future Forum. 2022

S. C. Koch & R. F. F. Riege & K. Tisborn & J. Biondo & L. Martin & A. Beelmann,

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6710484/, Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update, 2019

PRÍLOHY

Príloha č. 1: Informovaný súhlas so zverejnením informácií vo výskumnom projekte

Príloha č.2: Štandardizované psychologické dotazníky použité vo výskumnom projekte

Informovaný súhlas so zverejnením informácií vo výskumnom projekte

Súhlasím so zverejnením záverečnej práce Mgr. Stanislavy Miturovej na webovej stránke školy Akadémie Alternativa s.r.o. Získané informácie budú publikované anonymne a využité len k študijným účelom.

Súhlasím / Nesúhlasím

*nehodiace sa preškrtnite

Meno a priezvisko:

Podpis:.....

Miesto:.....

Pohlaví:

Věk:

Vzdělání:

Pracovní pozice:

Délka praxe:

Dotazník frustrační tolerance

1. Umím si odhadnout práci, kterou je třeba udělat, aniž bych pocítoval nutkání vrhnout se do díla bez pořádného promyšlení všech záležitostí
2. Musel jsem se v současnosti vzdát důležitého osobního vztahu
3. Musím často vyhledávat lidi, kteří by mi rozmluvili mé „černé myšlenky“
4. Dovedu kontrolovat svou náladu, když ji ztrácím, je to jen „na oko“ a nikdy nejdu za hranice toho, co chci říct
5. Považuji za snadné vycházet s lidmi a uznávat je, i když mají jiné názory, než já
6. Musím přiznat, že moje nálada je velmi proměnlivá
7. Muset se smířovat s průtahy jakéhokoliv druhu mě velmi dráždí
8. Raději přijmu plnou odpovědnost, než abych se o ni dělil s někým druhým
9. Současné události v mém životě udělaly významné změny v mých sociálních vztazích
10. Hlouposti jako „vyvedení aprílem“ apod. jsou mi velmi nepříjemné
11. Umím se soustředit na jednu věc, když je to nutné a vyčistit si mysl od jiných věcí, které je třeba také udělat
12. Jsem hrdý na to, když svou práci zvládnou rychleji, než všichni ostatní
13. Někdy se cítím dost rozrušený, aniž by stalo něco, co tento pocit vyvolalo
14. Mám sklon být příliš citlivý na kritiku nebo na nevlídné poznámky
15. Jasné vymezení času na úkol je pro mě velmi důležité
16. Umím říct NE lidem, kteří mají nerozumné nároky, aniž bych je rozladil
17. Mé sexuální potřeby jsou celkově neuspokojené
18. Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem
19. Do práce se pouštím vždy s plnou vervou
20. Značně trpím neustálými výtkami doma nebo v práci
21. Mám vážné finanční problémy
22. Dost často trpím pocity viny bez skutečného důvodu
23. Umím se přenést přes zklamání bez nějaké rozmrzelosti, neboť vím, že člověk nemůže mít všechno, co si přeje
24. Často se cítím velmi napjatý a vzrušený
25. Dovedu se ponořit do konstruktivní činnosti, a tak vybřednout z problémů
26. V současnosti mám vážné problémy v intimním vztahu
27. Obvykle se mi podaří dosáhnout toho, aby druzí lidé viděli problém ze všech stran
28. Dovedu se o dovolené rychleji přeladit a od začátku jsem v pohodě
29. Rád soutěžím v práci i jinde
30. Cítím, že jsem stejně dobrý, jako kdokoliv jiný
31. Když řeším nějaký problém, obvykle mám naději, že to dobře dopadne
32. Stávám se netrpělivým a dopáleným, když se setkám s nepřipraveností a nevykonností
33. Čas od času se stávám rozčileným, nejistým a utrápeným
34. Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí
35. Já nebo členové mé rodiny v současnosti prožíváme nesnáze v důsledku choroby
36. Dost často se stávám podrážděným a špatně naloženým
37. Příliš se ovládám
38. Umím obvykle rozdělit problém na zvládnutelné součásti
39. Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věci
40. Mám sklon přecházet minulé problémy a myslet na to, co se stane

41. Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel
42. Musel jsem strávit hodně času mimo domov
43. Jsem velmi ctižádostivý
44. Stávám se velmi nervózní, když se něco nedaří
45. Musím někdy převzít zodpovědnost za události, na něž nemám vliv
46. Mám sklon příliš podceňovat a srovnávat se s druhými lidmi ve svůj prospěch
47. Někdo blízký mi v současnosti zemřel
48. Občas mám víc práce, než mohu zvládnout
49. Jsem s to říct druhým lidem co cítím a myslím, aniž bych se při tom dostal do varu nebo vybuchl
50. Mám sklon se podílet (angažovat) na mnoha různých nápadech a plánech
51. Nespím příliš dobře a asi se cítím unavenější, než druzí lidé
52. Musím pracovat, jednat s lidmi, kteří jsou nevypočitatelní a nevyhranění
53. Cítím se nespokojený v práci v důsledku takových věcí, jako je pozastavení povýšení, hrozba nepotřebnosti, přehnaných nároků ze strany vedoucích apod.

Test stresu - dotazník (2015)

Tělesná oblast (za každé ano 3 body)

1. Nemohu usnout nebo se budím během spánku
2. Během dne se cítím malátný a unavený
3. Trpím často zažívacími obtížemi (zácpou nebo průjmem)
4. Bez zvláštních důvodů se mi zatočí hlava
5. Často mi buší srdce
6. Někdy mívám dýchací potíže, zadýchám se
7. Občas mi vyrazí pot
8. Pociťuji tlak v žaludku
9. Často trpím bolestmi hlavy
10. Mám zvýšený (snížený) krevní tlak

Emocionální oblast (za každé ano 3 body)

1. Často se cítím sám, opuštěný a izolovaný
2. Často se cítím deprimovaný, i bez zvláštního důvodu
3. Nejraději bych někam zalezl a schoval se
4. Mám málo příležitostí k tomu, abych mohl vyjádřit své pocity
5. V poslední době často ztrácím sebekontrolu
6. Cítím se ohrožený a jsem úzkostnější než dříve
7. Často nemám žádný cíl ani plán
8. V poslední době mi chybí jakákoliv motivace, abych něco dělal
9. Moje reakce je často nepřiměřeně prudká a podrážděná
10. Jsem nervóznější, utlumenější než dříve

Psychická oblast (za každé ano 3 body)

1. Schopnost soustředit se a moje paměť jsou v konfliktních situacích mnohem horší, než dříve
2. V práci i ve volném čase u mě teď převažuje naprostý nezáměr
3. Má sebekontrola a disciplína v poslední době dost polevila
4. Zapomínám mnohem více než dříve na důležité věci
5. Hodně těžko se učím novým věcem
6. Často pociťuji lhostejnost a neschopnost se rozhodnout
7. Často mám pocit, že do ničeho už nemůžu mluvit
8. Hodně věcí mi přerostlo přes hlavu
9. Jsem schopen v klidu a jednu po druhé vyřídit mnohem méně věcí než dříve
10. Při mluvení často ztrácím nit hovoru

Osobní život (vliv životních událostí) - (za každé ano jsou body přiděleny zvlášť)

- | | |
|---|---------|
| 1. Nepodmíněný trest vězením | 63 bodů |
| 2. Nehoda, úraz nebo těžká nemoc | 53 bodů |
| 3. Smrt dobrého přítele | 37 bodů |
| 4. Osobní „přetažení“ | 28 bodů |
| 5. Jakákoliv změna životních návyků | 24 bodů |
| 6. Nové zaměstnání ve volném čase | 19 bodů |
| 7. Změny ve společenském styku, rozchod s přáteli, noví známí | 18 bodů |
| 8. Změny podmínek či návyků, jež se týkají spánku | 16 bodů |
| 9. Nové způsoby stravování, např. půst, hladovění, ztloustnutí | 15 bodů |
| 10. Malé přestupky zákona, jako jsou např. dopravní přestupky nebo pokuty | 10 bodů |

Fyziologické, emocionální a behaviorální příznaky stresu

(Křivohlavý, 1994)

A. Fyziologické příznaky stresu

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

B. Emocionální příznaky stresu

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

C. Behaviorální příznaky stresu

1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
2. Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech
3. Sklon k nepozornému řízení (auta atp.) a zvýšená nehodovost
4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných forem jednání i mluvení (podvádění, lhaní atp.)
5. Zvýšený počet vykouřených cigaret za den
6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů
7. Větší závislost na drogách všeho druhu (viz např. i používání většího počtu tabletek na uklidnění a na spaní i na dobrou náladu)
8. Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání
9. Změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání (často s pocitem velké únavy hned po ránu), problémy s usínáním a zaspáním po probuzení apod.)
10. Snížená kvalita práce i snížené množství vykonané práce vůbec