

AKADEMIE ALTERNATIVA

Studijní obor: Tanečně-pohybová terapie



ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Využitie tanečno-pohybovej terapie k sebapoznaniu, sebarozvoju a
psychohygiene žien

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Beníček

Bc. Tatiana Trnková

Olomouc 2018

Prehlásenie

Prehlasujem, že som absolventskú prácu vypracovala samostatne s použitím uvedenej literatúry. Súhlasím, aby práca bola prístupná k študijným a propagačným účelom.

V Čadci dňa 27.04.2018

.....

Podpis

Podakovanie

Rada by som poďakovala Mgr. Tomášovi Beníčkovi za vedenie práce, ochotu pomôcť a nasmerovať ma pri realizácii mojej práce. Zároveň by som rada poďakovala respondentkám môjho výskumu za ich účasť, spätnú väzbu a zdieľania, ktoré ma veľmi obohatili. Podakovanie patrí mojej rodine a priateľom, ktorí ma podporovali počas štúdia na Akadémii alternatíva, ktorej taktiež patrí veľká vďaka.

Abstrakt

Téma mojej absolventskej práce vznikla v úzkom okruhu mojich známych. Možnosť vidieť, určité naučené vzorce správania niektorých žien ma dotlačilo pozrieť sa bližšie a hlavne porozumieť týmto vzorcom, v lepšom prípade ich aj zmeniť k lepšiemu. Bude sa zaoberať ženami, ktoré majú vo svojom živote viac úloh, a preberajú aj chlapské vzorce správania. Cieľom práce je akýsi druh intervencie u tejto skupiny nastavenia nového vnímania samého seba a určitý druh psychohygieny. V teoretickej časti sa budem zaoberať vznikom a charakteristikou tanečno-pohybovej terapie. Následne sa detailnejšie prizrieme charakteristike a princípu autentického pohybu, ktorý bude primárny prvok v práci s mojou výskumnou skupinou. V praktickej časti sa budem venovať aplikovaniu prvkov tanečno-pohybovej terapie na mojej výskumnej skupine. Budem sa snažiť nastoliť zmeny v naučenom správaní, ktoré sa odráža v prežitkoch tela. No hlavným cieľom bude psychohygiena tejto skupiny. Zároveň pomocou rôznych techník sa pokúsím evaluovať pôsobenie tanečno-pohybovej terapie na určitú skupinu žien.

Kľúčové slová: tanečno-pohybová terapia, autentický pohyb, psychohygiena, sebeláska, intervencia, evaluácia, zmeny vzorcov správania

Abstract

The theme of my graduation work was formed in a narrow circle of my acquaintances. I had possibility of seeing certain learned behavioural patterns of these women and it led me to look closer and, above all, understand these patterns, in better case to even change them for better. This work will be concerned with women who have more roles to play in their lives, and who also adapt male behavioural patterns. The goal of this work is a kind of intervention in this group, setting new self-perception and a certain kind of psychohygiene. In the theoretical part, we will deal with the origin and characteristics of dance-movement therapy. Then we will look more closely at the characteristic and principle of authentic movement, which will be the primary element in my research group work. In the practical part, we will deal with the application of dance-movement therapy elements on my research group. We will try to bring about changes in learned behaviour that are reflected in the body's experiences. But the main objective will be the psychohygiene of this group. At the same time, using various techniques, I will try to evaluate the effect of dance-movement therapy on a particular group of women.

Key words: dance-movement therapy, authentic movement, psychohygiene, self-love, intervention, evaluation, changes in behavioural patterns

Obsah

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČASŤ	9
1. Tanečno-pohybová terapia (TPT).....	10
2. Špecifiká tanečno-pohybovej terapie.....	12
3. Tanečno-pohybová terapia spôsob práce	14
3.1 Neverbálna komunikácia ako výrazový a komunikačný prostriedok.....	15
3.2 Rozvíjanie kreatívneho tanca ako komunikačného prostriedku	16
3.3 Príprava a vyhodnotenie programu.....	17
3.4 Návrhy na štruktúru programu.....	18
3.5 Skupinová terapia	18
4. Prvky tanečno-pohybovej terapie	20
4.1 Autentický pohyb.....	20
4.2 Tanečná terapia s využitím Labanovej analýzy pohybu	22
4.3 Psychomotorika	23
4.4 Symbolická tanečná terapia	23
4.4.1 Ženské archetypy	24
5. Dramatoterapia.....	25
6. Pojmy z psychologického slovníka Pavel Hartl (1993).....	26
PRAKTICKÁ ČASŤ	27
7. Úvod do metodológie.....	28
7.1. Metódy výberu vzorky.....	28
7.2 Zber dát.....	29
7.3 Analýza dát	30
8. Realizácia výskumného šetrenia	31
8.1 Výber vzorku	31
8.1.1 Kazuistika klientov	31
8.2 Zber dát.....	34
8.3 Metóda spracovania dát	34
8.4 Priebeh výskumu.....	34
9. Popis jednotlivých stretnutí	36
9.1 Prvé stretnutie	36
9.2 Druhé stretnutie.....	36
9.3 Tretie stretnutie	37
9.4 Štvrté stretnutie	37
9.5 Piate stretnutie.....	38
9.6 Šieste stretnutie	39
10. Analýza a interpretácia výsledkov	41
10.1 I. okruh – Zistenie aktuálne stavu respondentiek pred stretnutiami.....	41

10.2 Okruh II. – Zistenie stavu respondentiek po stretnutiach	43
11. Odporúčania pre prax.....	47
11.1 Popis využitých techník z dramaterapie	49
11.1.1 Ja som	49
11.1.2. Mesto akcie	49
Záver	51
Zhrnutie.....	52
Summary.....	52
Zdroje.....	53
Zoznam príloh.....	55

Úvod

“Tanec je skrytý jazyk tela a duše.”

(Marta Graham)

Tento citát od Marthy Graham, má v sebe skrytú neskutočnú silu a pravdu. Každý pohyb, ktorý je vedený našou spontánnosťou a prežitkom má omnoho väčšiu váhu ako edukatívne vtesnané pohyby. Samozrejme aj naučené pohyby môžu uvoľniť emócie zakódované v naučených pohybových vzorcoch. Avšak pohyb, ktorý vychádza z nášho najhlbšieho vnútra a ukazuje naše najskrytejšie tajomstvá, môže najviac pôsobiť terapeuticky a teda očisťujúco či uvoľňujúco. Podstatou je aby nám tieto pohyby boli príjemné a aby sme nesúdili prevedenie či skrytý zmysel a teda boli sami so sebou spokojný a vyrovnaný. Vtedy pohyb s jeho očisťujúcou esenciou útočí na správne miesta v správnej a hlavne zvládnuteľnej miere.

Dôvodom prečo som si vybrala túto tému pre moju prácu, bolo dlhodobejšie sledovanie mojej matky v jej živote bez akéhokolvek východiska, bez spokojnosti so samou sebou, a taktiež bez cesty von z bludného kruhu povinností. Bez psychohygieny či katarzie. Celý život sa prizieram ženám, ktoré zvládnú všetko čo sa im postaví do cesty, avšak druhá strana tejto mince je, že sa musím prizerať ženám, ktoré si nedovolia uvoľniť emócie, ktoré vo vnútri vrú. Ktoré si nedovolia myslieť na seba. A toto bolo pre mňa hlavným impulzom mojej práce. Dlhú som sa zamýšľala, že aj oni potrebujú svoju psychohygienu v iných priestoroch a prevedeniach. A po spoznaní účinkov autentického pohybu na mne samotnej, som dospela k názoru, že práve tento druh intervencie by mohol byť prínosný práve pre tento typ klientely.

Myslím si, že tanečno-pohybová terapia môže veľmi silno vplývať na samotnú ženskosť. Veď žena, ktorá tancuje je ženou ešte dva krát tak. Mohlo by to do ich života vniesť energiu, či veselosť. Mohol by im pomôcť pozrieť sa do svojho vnútra, nájsť vlastnú ženskosť, a silu tejto výsady. Ďalej verím, že by pomohol aj na uvoľnenie nahromadenej energie. Môže priniesť aj veselosť a aktivnosť. Prísť k svojej vlastnej podstate nazrieť do svojho vnútra. Dáva nám taktiež možnosť vypnúť vonkajší uponáhľaný svet a teda nemyslieť.

Poskytuje nám aj možnosti relaxácie, a teda zameranie sa na vlastný dych a teda na náš vlastný rytmus života. Viem, že bez samotného dychu sa žiť nedá. V živote sú chvíľe kedy nám dych zrýchli, alebo zabudneme dýchať. A podľa môjho názoru, je dobré vedieť to vedome vnímať a teda si určité situácie viac uvedomiť. Vnímanie čo sa deje s našim telom či dychom v určitých situáciách nám môže pomôcť pri neskoršej analýze, či zhodnocovaní situácie a samozrejme aj s následným vysporiadaním sa.

Cieľom práce s takýmto typom žien je teda zlepšiť ich kvalitu života. Ukázať im iné možnosti trávenia voľného času, a taktiež, že aj nové metódy môžu byť kvalitné a nápomocné. Použiť tanečno-pohybovú terapiu, a určitú dávku kreativity by mohlo

priniest' nový nadhľad na samých seba nájsť určitý druh sebelásky. Poskytnúť im bezpečné miesto, kde sa môžu uvoľniť a zdôverovať alebo len byť prítomná a hlavne videná a možno aj vyriešiť určité druhy problémov.

TEORETICKÁ ČASŤ

V tejto časti práce si vymedzíme tanečno-pohybovú terapiu. Jej teoretický základ a východiska a ciele . Taktiež si opíšeme tanec ako liečebný proces v histórii.

Následne budeme pokračovať charakterizáciou autentického pohybu a jeho prvkami.

A na záver si objasníme pojmy intervencia, sebehodnota, sebeláska, psychohygiena.

1. Tanečno-pohybová terapia (TPT)

Definícií tanečno-pohybovej terapie je mnoho a obsah je zakaždým rovnaký, no najznámejšia definícia Americkej asociácie tanečnej terapie (ADAT) (Bič 2011, podľa Stanton –Jones, 1992, s.23)

„Tanečná terapia je využitie pohybu v procese, kde jeho účelom je dosiahnutie fyzickej a psychickej integrácie jedinca.“

Helene Payne tvrdí že: „TPT využíva expresívneho pohybu a tanca ako prostriedok, ktorým dochádza k integrácií jedinca a tým aj k jeho osobnému rastu. Je založená na princípe vzťahu medzi pohybom a emóciami a skúma vplyv rozdielnych pohybových prejavov ľudí a ich skúseností z pocitu vyrovnanosti, ktoré zvyšuje ich spontaneitu a adaptabilitu. Cez tanec sa vnútorný svet „zhmotňuje“ a jedinci zdieľajú svoju vlastnú symboliku, ktorá sa stáva v spoločnom tanci čitateľná. (podľa Bič, 2011, s.24)

Každý z nás považuje tanec za druh umenia. Z obvyčajnej výuky tanca a pohybu, v skupinách ľudí so špeciálnymi potrebami, sa vyvinula tanečno-pohybová terapia. Prostriedkom oboch je pohyb samotný spolu so svojimi základnými jednotkami ako je telo, čas, priestor a energia alebo inak nazývaná sila. (Payne, 1990)

Využitie pohybu ako liečebného prostriedku, sa odvíja od myšlienky, že telo a myseľ sú od seba neoddeliteľné. Hlavná myšlienka je, že telo a jeho pohyby sú priamo ovplyvnené vnútorným emočným stavom človeka. A zmeny, ktoré nastanú na pohybovej úrovni môžu viesť aj ku zmenám v psyché. (Bič, 2011)

Z tohto nám vyplýva, že tanečno-pohybová terapia je založená primárne na vzťahu medzi emóciami a pohybom, kde tieto emócie sa premietajú v určitých vzorcoch nášho pohybu sa dá pokladať za základnú stavebnú jednotku pohybu, na ktorej v TPT stavíme a skrze pohyb máme možnosť vyčítať rôzne témy a to nám dáva možnosť dosiahnuť stanovené ciele integrácie osobnosti.

Tanec ako umenie kladie dôraz na cieľ, pod čím rozumieme, napríklad predstavenie, precvičovanie alebo výuka. Ale v tanečnej a pohybovej terapii sa tanec berie hlavne ako pohyb samotný, neberie sa veľmi ohľad na estetický zážitok. (Payne, 1990)

Od 80. rokov je tanec chápaný ako druh umenia, ktorý vie zasahovať do výchovných a spoločenských sfér. Tanec ako druh umenia nám ponúka možnosti choreografií a určitých techník, ktoré sa spájajú hlavne s moderným tancom. Forma vyplýva hlavne z nácviku určitých techník, kde sa učí zapojovať telo špecificky, ako napríklad v baletе. (Cohen, 1966)

Avšak, medzi tancom ako umením a pohybom v terapii máme pár rozdielov. Hlavný rozdiel je v našom ponímaní. Dôležitým a významným faktorom v tanečnej a pohybovej terapii je silné prepojenie medzi pohybom a emóciami. Jeho cieľom však nie

je pripraviť predstavenie. (Payne, 1990)

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, 1990)

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, 1990)

Vedúci musí veriť, že klient je schopný prísť ku zmene. Spôsoby, ktorými klienti môžu pracovať sú vo svojej podstate hlavne spontánne a musia vychádzať z klienta, a najmä z jeho podstaty. Dôležitá je spontánnosť klienta, pretože improvizácia potrebuje spontaneitu. Kým skupina naberie odvahy, aby začala improvizovať, je dôležitý opatrný prístup, čas a správny výber aktivít. V tomto procese poznáme dva základné princípy, kde pohyb môže rozviriť pocity alebo pocity môžu byť začiatkom pohybu a môžu mať naň veľký a podstatný vplyv (Payne, 1990).

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)

2. Špecifiká tanečno-pohybovej terapie

V dnešnej dobe sa často rozlišuje tanečná terapia a terapeutický tanec. Potreba tohto rozlišovania vyplynula z veľkého množstva používaných tanečno či pohybovo terapeutických intervencií, ktoré sú zakotvené v rôznych teoretických rámcoch a realizované sú rozmanito. (Dosedlová, 2012)

Tanečná terapia alebo tanečno-pohybová terapia musí spĺňať kritéria, ktoré sú všeobecne kladené na psychoterapiu. Kratochvíl (2002) charakterizuje psychoterapiu ako liečebné pôsobenie psychologickými prostriedkami, ako sú napríklad slová, podnecovanie emócií, neverbálne správanie, terapeutický vzťah, učenie, sugescia, vzťahy v skupine. Dôležité ale je, že toto pôsobenie je plánované. Ide teda o cieľavedomé pôsobenie na duševné procesy, na osobnosť a jej vzťahy a na činitele, ktoré poruchu vyvolávajú. Tanečná terapia využíva pohyb ako hlavný psychologický prostriedok, ktorý má pomôcť (seba)uvedomeniu, náhľadu na problém a prípadnej rekonštrukcii neadaptívnych stereotypov. (Dosedlová, 2014)

Jednotlivec alebo aj skupiny, ktorý sa aktívne venuje (terapeutickému) tancu môže získavať z pozitívnych účinkov tanca. Ich pôsobenie je však menej jasne plánované. Často skupina preferuje samotný pohyb. Pohyb je teda samotný cieľ a zmeny v prežívaní, myslení či správaní môžu byť iba pridruženým efektom. Tieto zmeny nemusia byť ani plne uvedomované a teda ani reflektované. Príkladom sú afrotance, brušné tance, alebo samotný nácvik choreografie s hendikepovanými ľuďmi. Terapeutický tanec môže mať vypracovanú nejakú teóriu terapeuticky účinných prvkov, ale nemá ctižiadostivosť viesť odkrývajúcu a rekonštrukčnú terapiu. Tak ako podporná terapia poskytuje porozumenie, aktivizáciu, dôveru vo vlastné sily a príjemnú atmosféru. (Dosedlová, 2014)

Proces tanečne pohybovej terapie je komplexný no zároveň je to pojem veľmi obsiahly. Obsahuje v sebe niekoľko procesov zároveň a to: proces prípravy a kontaktovania sa v rámci terapie, proces priebehu hodín, proces, ktorý sa týka skupiny/celku, či jednotlivého klienta a na záver proces samotného terapeuta. Ide o dynamiku a vývoj, ktorý je sledovaný terapeutom. Pri tejto terapii sa hlavne zaujímate o pohybovú rovinu, ináč povedané, snažíme sa o preklad medzi popisnou rovinou a pohybom. (Bič, 2011)

Tanečno-pohybová terapia má päť teoretických princípov a to:

- 1) Telo a myseľ sú v spojení a vzájomnej interakcii nepretržite. To znamená, že v terapii je klient vedený k prepojeniu verbálna s pohybom.
- 2) Pohyb reflektuje osobnosť.
- 3) Dôležitý je vzťah medzi klientom a terapeutom. Tento vzťah sa utvára pomocou pohybu a umožňuje následné zmeny v správaní (terapeut môže zrkadliť pohyby, prípadne sa snaží o úplnú synchronizáciu).
- 4) Pohyb môže byť prejavom nevedomia. Zahŕňa myšlienky, pocity, predstavy, ktoré boli potlačené.

- 5) Terapeutický účinok má sám o sebe aj vytváranie pohybu, pretože umožňuje klientovi experimentovať s vlastným telom a teda zbierať nové skúsenosti žitia vo svete. Dôležitý aspekt je kreatívny proces, kde nevedomie je zdrojom tvorivej inšpirácie. (Bič, 2011)
- 6) Ako v každej terapii je dôležité stanoviť si určité ciele, ku ktorým sa s klientom snažíme dospieť. Ako pri každej expresívnej terapii si ciele stanovíme podľa potrieb klienta. No základné ciele tanečno-pohybovej terapie zahŕňajú umožniť človeku sa orientovať v sebe samom, prijať svoju sociálnu rolu, podporiť osobnostný rast, naučiť sa lepšie orientovať v sociálnych vzťahoch, rozvíjať schopnosť empatie či naučiť sa objektívne hodnotiť svoje rozhodnutia (Bič, 2011)

Špecifické ciele tanečno-pohybovej terapie definovala aj Klára Čížová vo svojej knihe Tanečne pohybová terapie a to sú: fyzická a emočná integrácia jedinca, pomoc pri kontrole impulzívnosti, obohatenie zásoby pohybov a zlepšenie ich kvality, spoznať hranice svojho tela, jeho vzťah ku priestoru či samotné uvedomenie si svojho tela, napomáha aj pri realistickom uvedomení si vnútornej predstavy o tele, bezpečné zvládanie napätia v tele, úzkosti, stresu, či potlačovanej energie. A v neposlednom rade schopnosť pochopiť, identifikovať a vyjadriť svoje pocity bezpečným spôsobom. (Čížová, 2005)

Trudi Schoopová zdôrazňuje, že pokiaľ sme rozhodnutí vykonávať tento druh práce musíme vychádzať zo znalostí seba samého. (Chodorowová, 2006)

3. Tanečno-pohybová terapia spôsob práce

Proces v TPT prebieha v neverbálnej rovine a stáva sa prostriedkom vyjadrenia. A vďaka tomu sa ľudia môžu do procesu ponoriť hlbšie. (Payne 1990)

Základom sú tanečné improvizácie a nevedomé pohybové asociácie, či v individuálnej alebo skupinovej terapii. Tým, že do pohybových a zmyslových procesov zapojíme výrazové pojetie, odľahčíme to hrou, tým umožníme, aby sa objavila a znovuprežila preverbálna skúsenosť. (Payne, 1990)

Samotná improvizácia vyžaduje spontaneitu. Pohyb môže rozvíriť pocity, tak isto ako pocity môžu navodiť pohyb a mať naň vplyv. Niektoré skupiny majú s odvahou ku improvizácii problém a preto treba ku nim pristupovať opatrne a starostlivo vyberať aktivity. (Payne, 1990)

Aby došlo ku žiadúcej zmene, musí vedúci veriť, že klient je schopný k tejto zmene dôjsť. S klientmi môžeme pracovať dvoma spôsobmi. Prvý spôsob smeruje „z vonku dovnútra“ a druhý „z vnútra von“. (Payne, 1990)

Tieto dva spôsoby tu teraz opíšeme:

Pri práci prvým spôsobom vedúci skupiny zvolí tému, pohybovú hru alebo štruktúru. Členovia skupiny majú obvykle pri pohybe otvorené oči. Téma tejto aktivity sa vzťahuje ku skutočnej osobe alebo skutočnému predmetu. Táto konkrétnosť pomáha členom skupiny dodávať povedomie o emocionálnych vzorcoch, ktoré si budujú k ostatným a hlavne sa to odohráva v bezpečnom prostredí. (Payne, 1990)

Pri druhom spôsobe majú členovia často zatvorené oči (tie sa občas otvárajú, kvôli orientácii v priestore). Pohyb primárne vychádza z vnútorného prežívania, často podvedomého. Pri tomto spôsobe členovia skupiny pohyb vytvárajú sami, a vychádzajú pri tom z prepojenia pocitov a príležitostí vzniknutých v individuálnej práci. Ako napríklad identifikácia symptómov v tele a pohyb „ako keby“. V tomto pojatí sa klienti skôr pohybujú iba podľa predstáv, ktoré vychádzajú z nich samých, ako podľa pokynov vedúceho skupiny. Tieto predstavy prichádzajú na základe fyzických pocitov a vnemov, alebo na základe spontánnych pohybov, ktoré sa prepájajú s vedomím a tým sa zážitok podarí lepšie identifikovať. (Payne, 1990)

Pokiaľ je vhodné a možné je dobré preverbálne zážitky zdieľať s ostatnými v skupine, a tak sa transformujú z telesných prežitkov do myšlienok a slov. Týmto aktom je problém pomenovaný a dostáva rámec. Spätná väzba od ostatných často môže pomôcť pri vytváraní sociálnych kontaktov. V prípade pohybových interakcií a pohybovej spätnej väzby môže taktiež upäťňovať vzťahy založené na telesných vnemoch. (Payne, 1990)

Po rozhovore by sa malo vrátiť k reálnej práci s telom. Samozrejme sa dajú využiť aj iné prostriedky ako je rozhovor. Napríklad pomocou kresby alebo zvukov sa pohybový proces dá objasniť. (Payne, 1990)

Prevzatie zodpovednosti za pohyb znamená prevziať zodpovednosť za svoje ja v pohybe a taktiež za pocity, ktoré človek pri pohybe prežíva. Snaha zmeniť sa môže byť výsledkom. Potom ako si klient privlastní pocity a vyjadrí ich tancom, môže nastať rozvinutie komunikácie, ktorá sa neskôr preniesie do vonkajšieho sveta a zapôsobí na vlastné ja, a taktiež sa môže presunúť k ostatným. (Payne 1990)

Poznáme tri základné princípy terapeutického programu a to je dobrovoľnosť, zmysel a úspech.

Dobrovoľnosť poukazuje, že nesmieme klienta do procesu nútiť, avšak mu môžeme ponúknuť pasívnu účasť ako divákovi aby v klude videl celý proces. Čo sa týka zmyslu, klienti často nechápu prečo majú danú aktivitu vykonávať. Z toho dôvodu sa snažíme vysvetliť, že to môže byť k jeho úžitku, na druhú stranu niekomu stačí vysvetliť len priebeh terapie. Posledný princípom úspech kladie veľký dôraz na úspešné zvládnutie všetkých úloh a činností. Pokiaľ klient činnosť nezvláda, pomôžeme mu napríklad názornou ukážkou, alebo vymeníme činnosť za jednoduchšiu avšak za sprievodu slov, že sa nič nedeje, že sa k tomu vrátíme neskôr, keď sa spoločne na to lepšie pripravíme. (Reinish, 2016)

Taktiež je dobré do povedomia zobrať desatoro výberu vhodnej terapie pri ktorom využívame schopnosti klienta, obmedzujeme možnosť voľby, minimalizujeme rušivé a rozptyľujúce podnety, vyhýbame sa dvojzmyslom, dávame podrobné inštrukcie, pomáhame použitím príkladov alebo obrázkov, udávame pokyny a smer, vytvárame situácie pre spontánne reakcie, kontrolujeme či klienti porozumeli zadaniu, nepripúšťame možnosť neúspechu. (Reinish, 2016)

Všeobecné pojatie úspešnej terapie v sebe zahŕňa poskytovanie okamžitej spätnej väzby, jeden opakujúci sa krok, má v sebe rytmické prvky, je konkrétna a predvídaná a zapojuje človeka priamo. (Reinish, 2016)

3.1 Neverbálna komunikácia ako výrazový a komunikačný prostriedok

Význam našim slovám a akciám, dodáva neverbálne správanie, ktoré je formou nápovedy. Neverbálne prejavy nám v bežnom živote často pomáhajú, napríklad spoznať niekoho v diaľke podľa chôdze. Tieto prejavy sú pre nás prirodzené a väčšinou ich vnímame a používame automaticky. (Tortora, 2006)

Medzi prejavy neverbálnej komunikácie môžeme zahrnúť vzdialenosť od druhej osoby, dĺžka očného kontaktu, gestikulácia, prítomnosť dotyku, rytmus či časovanie slov. Pomocou týchto neverbálnych prejavom môžeme nahliadnuť do samotnej štruktúry neverbálnej komunikácie jedinca. Avšak hlbší význam či interpretáciu by sme mali nechať na dlhšie šetrenie. (Bič, 2011)

Pohyb ako prostriedok tanca predstavuje expresívny a komunikatívny aspekt ľudského vývoja. (Espanak in Payne, 1990)

Pohyb má významný vplyv na vývoj reči, kognitívnych schopností a sociálne prijateľného správania. A teda nesprávame funkčný pohyb ako taký v jeho technike pri športe alebo tanci, ale skúmame ho v jeho expresívnej forme. Jednotlivo sledujeme vzťah medzi emóciami a pohybom. Držanie tela, výraz v tvári, stisk ruky a ďalšie pohyby, ktoré sa objavujú v sociálnej komunikácii sú dôležité pre kreatívny tanec. (Payne, 1990)

Pri tanečno-pohybovej terapii postupujeme od tela k mysli. Myseľ a telo na seba vzájomne pôsobia a teda ak niečo zmeníme na telesnej úrovni, mala by sa zmeniť aj myseľ. Táto metóda ma za cieľ zmenu v rámci celej bytosti. (Schoopová, 1973)

Avšak je dôležité dávať si pozor aby sme rovnicu telo = myseľ nepovažovali za samozrejmu a vždy platnú. Zmeniť myseľ a fungovanie tela znamená zmeniť aj pohybový a priestorový rámec svojho ja. Klienti sa musia určitým spôsobom vyrovnávať s meniacou sa podobou svojho života a taktiež s neustálym prispôsobovaním. (Payne, 1990)

V prvom rade je potrebné sa zbaviť snahy interpretovať fixne konkrétny pohyb. (Tortora, 2006)

Výhodou skúmania pohybového správania je, že telo a jeho prejavy klamať nedokážu. Taktiež telo je omnoho viac tvarovateľné a meniteľné ako myseľ. Telo môže meniť svoj tvar (rást, zmenšovať sa) a teda zmeny môže človek zahájiť sám a teda, keď sa zmení pohybový vzorec môže sa meniť aj myslenie. (Payne, 1990)

Pri pozorovaní je potrebné si všimnúť viacerých pohybových charakteristík, hlavne kvalitatívneho charakteru. Primárne si ich dávať do súvislosti s aktuálnou situáciou (založené ruky nemusia priamo znamenať neprístupnosť, dotýčanému môže byť aj zima), tak históriu človeka. A následne si svoju hypotézu overovať. (Bič, 2011)

V tanečno-pohybovej terapii pri práci s pohybom sa nevyužíva jeho mechanická či estetická stránka ale hlavne symbolická rovina a teda pohybová metafora. (Meekums, 2002)

3.2 Rozvíjanie kreatívneho tanca ako komunikačného prostriedku

Pre niektorých klientov je obtiažne začať sa pohybovať a vzhľadom k ich pohybovej úrovni môže byť taktiež ťažké zmeniť obyčajný pohyb na tanec. Preto by práca mala byť kontinuálna, návazná a vývojová. Tzn. postupovať od jednoduchých pohybových hier k pohybu kreatívnemu, symbolickému a taktiež k pohybovému tancu. Pre klientov býva väčšinou jednoduchšie začať s improvizáciou, následuje utriedenie pohybov a napokon prepojenie. (Payne 1990)

Pokiaľ si klient osvojí určitú pohybovú zásobu, môže s ňou následne reagovať v skupine, vyjadrovať sa, či ňou komunikovať. Aby sme mohli rozvíjať alebo podnietiť nejakú pohybovú pamäť je treba tanec skúšať a opakovať. Samotné opakovanie je

prostriedkom skúmania a budovania vlastnej skúsenosti. (Payne 1990)

Učenie je závislé na tom, či sa učiť chceme. Znalosť odpovedí nie je dôležitejšia ako ochota a potreba niečo skúmať. Správanie môže byť ovplyvnené pokiaľ jedinec spoznáva pravdu z vlastných skúseností. Akým spôsobom sa jedinec zapojí do sebeskúsenosti, závisí na jeho ochote sa pohybovať. (Rogers, 1967)

Ak si jedinec pri sebezpoznávaní siahne do minulosti, ku svojim pohybovým počiatkom a zasa sa ku nim vráti späť, získa tak možnosť znovuobjavenia vývojových vzorcov a osobný význam jednotlivých situácií. (Regors, 1967)

Sebadôveru klienti získavajú, v prípade ak sa pohyb opakuje a dochádza k nemu v rôznych kontextoch, napríklad s partnerom alebo nejakým iným predmetom. Štruktúrované pohybové činnosti založené na vlastnom repertoári klienta môžu viesť k improvizáciám na rôzne tém, ktoré sa v procese vynoria. (Payne, 1990)

Zmena v sebecpochopení, sebezpojatí či v samotnom prístupe a raste plného potenciálu, môže nastať iba vtedy, ak pracujeme súčasne s emocionálnou aj fyzickou stránkou. V tomto je rozdiel medzi tanečnou terapiou a učením tanca samotného. Pohyb môže byť motivovaný emóciami a ich intenzitou (vrhanie sa do náruče). Pomocou pohybových vzorcov a ich usporiadaniu môžu klienti získať vnútornú kontrolu. (Payne 1990)

3.3 Príprava a vyhodnotenie programu

Aby sa klient stal vnímavejší ku svojmu okoliu mu umožňuje fyzická a psychická integrácia. Túto integráciu môžu optimalizovať činnosti tanečné či pohybové v riadne naplánovanom programe. (Payne, 1990)

Plán:

- 1) Rozvoj a rast vlastnej identity, vytváranie presnejšej predstavy o tele umožňuje spoznať a potvrdiť vlastné ja,
- 2) Zdokonaľovanie sociálnych schopností, rozvíjanie kontaktu, dôvery, citlivosti, spolupráce s ostatnými - tým sa zlepšuje sebavedomie a schopnosť rozhodovať,
- 3) Vytváranie príležitostí pre expresívne zapojenie tela, nájdenie zdrojov a rezerv emócií a imaginácie,
- 4) Navodenie pocitu úspechu,
- 5) Zobecnenie pohybových vzorcov v širšom spektre rôznych situácií,
- 6) Zlepšenie funkčnej a dynamickej schopnosti - napr. koordinácia chôdze,
- 7) Ponuka rôznych pohybov potrebných k samostatnému výklade sveta a pri stretávaní sa či zachádzaní s ním (Payne , 1990)

Je dôležité aby sme klientov viedli k samostatnému premýšľaniu o vlastnom zážitku z lekcie či aktivity. Postupovať by sme mali pomaly.

So štruktúrou hodín je treba pracovať dynamicky. Je dobré mať na pamäti

štruktúru hodín, ktorej by sme sa mali držať. Každá hodina je svojím spôsobom unikátna a teda aj iná. Má svoje vlastne časovanie či priebeh jednotlivých fáz. Postavená je hlavne na individuálnosti každej skupiny. (Bič, 2011)

V hodinách TPT môžeme odlišovať fázu zahrievania, uvoľnenia, fázu témy, sústredenia a fázu uzavretia. (Bič, 2011)

Po aktivitách môže nasledovať diskusia, spätná väzba, kde klienti často nachádzajú spojitosti so zážitkami z aktivít a skutočnosťou v živote.

Po každej lekcii je dôležité si zreflektovať čo sa odohralo, venovať určitý čas hodnoteniu. A na základe toho pripraviť ďalšiu lekciiu.

Dôležité si aj v každej skupine utvoriť na začiatok určité pravidlá skupiny. Ako napríklad:

- 1) Lekcia začína a končí včas. Za to zodpovedajú všetci členovia.
- 2) Nesmie sa fyzicky poškodzovať ostatných alebo prostredie
- 3) Dôveryhodnosť, informácie/zážitky nesmú byť zdieľané s osobami mimo skupiny
- 4) Možnosť slova Stop (Payne 1990)

3.4 Návrhy na štruktúru programu

- 1) Prvá lekcii by mala byť zameraná na pozorovanie klientov. Teda lekciiu založíme na rôznych aktivitách so špecifickým cieľom. Stanovujeme ich silné stránky a potreby z hľadiska pohybu, inej neverbálnej komunikácie, verbalizácie, sebezoznaniu, zapojeniu sa v skupine.
- 2) Druhú lekciiu treba stavať na silných stránkach klientov, čo môže podporiť ich sebadôveru.
- 3) Lekcie by mali prebiehať v rovnakom čase na rovnakom mieste. Treba sa dohodnúť na počte lekciií a taktiež či bude skupina uzavretá alebo otvorená novým členom.
- 4) Do programu zahrnieme aj menej obľúbené aktivity, vďaka ktorým si rozšíria svoj pohybový repertoár.
- 5) S klientkami diskutujeme na tému, ako môže pohyb a tanec pomáhať alebo brániť zmenám.
- 6) Po každej lekcii sa vyhodnotia emocionálne reakcie u jedincov tak interakcie medzi nimi. Zamyslíme sa nad vlastným štýlom, zásahmi a taktiež aký máme z lekciiu pocit. (Payne, 1990)

3.5 Skupinová terapia

Podľa Liebman (2010) práca v skupine prináša sociálne učenie, podporu, oporu,

a pomoc od druhých, vzájomná spätná väzba, bezpečné skúšanie si nových rolí, podpora skrytých zdrojov a schopností, menšia intimita ako pri individuálnej práci, demokracia, rozdelenie zodpovednosti.

Čížová (2005) uvádza, že pri skupinovej tanečno-pohybovej terapii každá hodina začína v kruhu. Kruh dodáva pocit hraníc, prijatia či bezpečia. Preto skupinovú terapiu začíname aj končíme v kruhu.

Klienti sú na začiatku poučení o svojom práve odmietnuť dotyk alebo čokoľvek, čo by im spôsobovalo pocit ohrozenia či nepohody. (Liebmann, 2010)

4. Prvky tanečno-pohybovej terapie

V tejto kapitole si bližšie rozoberieme a priblížime jednotlivé školy tanečno-pohybovej terapie, ktoré sme použili pre výskum v praktickej časti práce.

4.1 Autentický pohyb

Mary Starks Whitehouseová (1910- 1979) študovala tanec u Mary Wigmanovej a Marthy Grahamovej. Počas svojho pôsobenia ako profesionálna tanečnica a taktiež ako pedagóg tanca prišla do kontaktu s psychoanalýzou. Sama prešla jungiánskou analýzou. Radí sa medzi priekopníčky tanečnej terapie v USA. Pracovala s neurotickými pacientmi. (Dosedlová, 2012)

Inšpirovala sa Jungovskou technikou aktívnej imaginácie a kodifikovala ju pre svet pohybu a tanca. Človek v tejto technike obracia pozornosť do svojho vnútra a trpezlivo čaká na nejaký impulz, ktorý sa vynorí a vedie k pohybu. Podstatné je, že pohyb nie je vedený vedome, ale človek čaká kým sa jeho telo začína spontánne pohybovať. Vo chvíli, keď sa objaví impulz, je potrebné u neho udržať pozornosť a pohyb sa začne autonómne rozvíjať na základe nevedomej dynamiky. Terapeut je len svedkom, do procesu nezasahuje. Je si vedomý vlastnej emočnej, kognitívnej a somatickej odozvy, ktorú klientova pohybová produkcia u neho vyvoláva (Chodorowová, 2006).

Whitehouseová kládla veľký dôraz na rozlíšenie dvoch foriem pohybu: hýbať sa a byť hýbaný. Hýbať sa spadá pod vedomú rovinu a pohyb je iniciatívne riadený z ja. Byť hýbaný je nezámerný pohyb. Človek by mal byť senzitívny k obojm týmto formám a nezostávať v žiadnej z nich. Spojenie toho čo robím a toho čo sa mi príhodi je spojené v pohybe môjho bytostného Ja. A teda pohyb môjho bytostného Ja zahrňuje pohyb vedomý i nevedomý. (Chodorowová, 2006.)

Ako jednoducho porozumieť telesnému pohybu je schopnosť rozlíšiť medzi tým, keď telo necháme voľne niečo vykonávať a tým keď s ním niečo robíme. V princípe ide o to, že sila vôle a úsilie bráni prirodzenému pohybu. Dôležité je pokúsiť sa potlačiť telesný dojem pohybovej kvality. Či ide o zadaný pohyb alebo obyčajnú improvizáciu, jedinec sa musí

naučiť nechať telo sa hýbať, a nie pohyb ovplyvňovať vedomím či myslením. Pohyb aby bol dokonalo prežitý musí vychádzať z tela. (Chodorowová, 2006)

Prvým krokom je nadviazanie spojenia medzi vnútornými impulzmi a fyzickou akciou. Keď sa toto spojí v jedno imaginatívna skúsenosť sa sama ukáže ako sen naplnený citovým vzrušením. (Chodorowová, 2006)

Mary Stark Whitehouse (1999) tvrdí, že slovné popísať zvládla autentický pohyb až na základe vlastného prežitku. Pohyb, ktorý bol jednoduchý a nelimitovaný nazvala

slovom autentický. Autentický bolo iba slovo, ktoré malo vyjadrovať pravdu. Pravdu, ktorá sa nedá naučiť, iba môže byť videná v danom momente.

V autentickom pohybe rozlišujeme či sa ja pohybujem (I move) alebo či je so mnou pohybované (i am moved). Ja sa pohybujem znamená, že ja som si ten pohyb vybral, ja som dal podnet svojmu mozgu, aby sa telo začalo hýbať. Opakom je náhly a udivujúci pohyb, ktorý nazývame „so mnou pohlo”. (Witehouse, 1999)

Pohyb nazvaný so “mnou pohlo”, môžeme definovať ako moment keď sa ego vzdá kontroly, prestane vyberať, prestane s požiadavkami a dovoľí našemu „ja”, aby prebralo kontrolu nad pohybom fyzického tela. Tento moment nepripraveného odovzdania z ega na ja nie je vyvolaný meditáciou, ale je spontánný. Nedá sa vysvetliť, presne zopakovať, nedá sa vyhľadať, vyskúšať. (Witehouse, 1999)

Nečinnosť v činnosti a činnosť v nečinnosti. Tieto dva faktory idú vždy ruka v ruke. Znamená to, že aj keď nič nerobím, niečo sa udialo/ niečo sa deje. (Witehouse, 1999)

Rovnováha medzi činnosťou a nečinnosťou umožňuje jedincovi prežívať rôzne uvedomenia. Jediniec ide na miesto, z ktorého sa môže dívať na všetko od jednoduchého pohybu, až po najhlbší a najbolestnejší moment života. Vďaka týmto prvkom odstupom možno zažiť dve kvality v rovnaký čas. (Witehouse, 1999)

Nie je to tak, že by netrpeli ale vedia, že to utrpenie nie je jediná prítomná vec. Vedia, že je tu prítomný aj protiklad. Nakoniec ak sú šťastný, uvedomujú si obe z týchto kvalít naraz. (Witehouse, 1999)

Aktívna imaginácia

Je nesprievádzaná imaginatívna metóda, patriaca k priekopníckym prínosom v oblasti práce s imagináciou. Bola vytvorená ako technika napomáhajúca hlbšiemu sebezoznaniu a konfrontácii s vlastným nevedomím v súlade s individualizačným procesom jedinca. (Chodorová, 1997)

Je to moment uvedomenia prenesený do centra pozornosti aktívnou imagináciou a má prirodzený efekt na každodenný život. Odkrýva cesty a ukazuje rozvoj, funguje ako podpora a povzbudenie pre to čo musíš prežiť a vytvára energiu pre ďalší krok. (Witehouse, 1999)

Použitie aktívnej imaginácie v pohybe je prekvapivo hodnotné. Každý možný spôsob ako zapojiť ľudí do ich fantázií, obrazov a prežitie snov, poskytuje čistý materiál pre pochopenie samého seba. (Witehouse, 1999)

Jeden z dôvodov prečo je aktívna imaginácia hodnotná je, že je veľmi ťažké ju cenzurovať. Jediniec sa totiž pohybuje ešte skôr ako si uvedomí, že sa to deje. (Witehouse, 1999)

Moment ako snívanie je pominuteľný a nedá sa zopakovať. Pri nacvičovaní a opakovaní spontánneho pohybu sa vytrácajú veci, ktoré pred tým ukázal. (Witehouse,

1999)

Vnútorne procesy na seba berú fyzickú formu a môžu byť videné, ich význam pochopený, ich hodnota je ocenená človekom z jeho tela pohyb vychádza. (Witehouse, 1999)

4.2. Tanečná terapia s využitím Labanovej analýzy pohybu

Rudolf von Laban bol tanečník, choreograf a tanečný teoretik. Vytvoril jasne definovaný systém, vďaka ktorému sa dá pohyb pozorovať, analyzovať a taktiež zaznamenávať. Labanova analýza pohybu je podrobne prepracovaný systém, ktorý je možné využívať širokospektrálne. V športe, fyzioterapii, psychoterapii, herectve. (Dosedlová, 2012)

Pohyb tvorí iba časť správania, no keď ho pozorujeme, popisujeme alebo definujeme, môžeme si byť vedomí určitej variácie, ktorú očakávame v správaní. (Payne, 1990)

V Labanovej analýze je pozornosť zameraná na slovnú zásobu pohybov a ich analýzu a sledovanie, čím pohybujeme (telo), ako sa pohybujeme (kvality), kde sa pohybujeme (priestor), s čím alebo s kým sa pohybujeme (vzťah). Sledovanie pohybu pomocou tejto kategórie nám umožňuje citlivejšie určovať rozsah pohybového správania klientov a ich silné a slabé stránky. (Payne, 1990)

Laban postavil tento systém na štyroch hlavných kategóriách a to telo, sila alebo dynamika, tvar a priestor. (Dosedlová, 2012)

Teraz si každú z týchto kategórií priblížime.

Telo popisuje telesné charakteristiky ľudského tela v pohybe a teda držanie tela, dýchanie, napätie či uvoľnenie, používanie/nepoužívanie jednotlivých častí tela. (Dosedlová, 2012)

Sila v súčasnej dobe nazvaná ako dynamika, sleduje pohyb z hľadiska sily a definuje jeho vlastnosti na základe motivácie pohybujúceho sa človeka. V rámci tejto kategórie rozlišujeme 4 motorické faktory a to váha (jej prítomnosť a neprítomnosť, pohyb ťažký, ľahký), priestor (priamosť, nepriamosť), čas (náhly ale zadržaný) a plynutie (kontrolovaný alebo voľný pohyb) (Dosedlová, 2012)

Kategória tvar sleduje formu tela pri pohybe. Popisuje situácie, kde sa naše telo tvaruje podľa určitého predmetu, ľudí okolo nás, ale tiež na základe vnímania vnútorných telesných procesov. (Dosedlová, 2012)

Kategória priestor je najpodrobnejšie rozpracovaná kategória. Sleduje vzťah pohybujúceho sa tela vzhľadom k priestoru, študuje priestorové dráhy a línie priestorového

napätia. Čo sa týka priestoru Laban určil tri základné roviny a to vertikálna, horizontálna a sagitálna. Vo vertikálnej rovine je pohyb vedený zdola nahor a naopak. Horizontálna je spätá s priestorom, kde pohyb je vedený zo strany na stranu. V sagitálnej rovine ide o pohyb, ktorý sa vzťahuje k času. Každá z týchto rovín má psychologický význam, ktorý v roku 1996 uviedla Bergerová a to, vertikálna rovina „ja“ (kto som), v horizontálnej sa objavuje komunikácia s okolím (kde som) a v sagitálne (kedy som). (Dosedlová, 2012)

Pozorovanie pohybu je prínosné z troch hlavných dôvodov a to k určeniu silných a slabých stránok jedinca, je prostriedkom umožňujúcim pozorovať klienta odpútaného od iných vzťahov a nakoniec je to metóda, ktorá pomáha určiť pohybové témy a teda nápomocná pre stanovovanie pohybových cieľov skupiny v lekcii. (Payne, 1990)

4.3 Psychomotorika

Psychomotorika je charakterizovaná v preambule Európskeho fľa psychomotoriky, ako holistický pohľad na človeka, ktorý vyjadruje jednotu tela, duše, vedomia, vzťahov medzi poznaním a emóciami a pohybom a následne ich vplyv na vývoj kompetencií a správania jednotlivca v psychosociálnom kontexte (In Blahutková, 20017)

Blahutková (2006, s. 6) tvrdí, že „psychomotorika je forma pohybovej aktivity, ktorá je zameraná na prežívanie pohybu. Vede k poznávaniu vlastného tela, okolitého sveta a zážitkom pohybových aktivít. Na tento účel využíva jednoduché herné činnosti, činnosti s náradím a náčiním, kontaktné prvky a prvky pohybovej muzikoterapie vrátane relaxačných techník.“ Psychomotoriku radí do systému sústavy vied o športe – kinantropologie, ktorej predmetom skúmania je pohyb človeka.

Psychomotorika predstavuje úzke spojenie psychiky a motoriky. Zamieriava sa teda na súvislosť psychického a motorického prežívania (Hermová, 1994)

„Prežívanie radosti z pohybu, hry, telesných cvičení a vytváranie tzn. bio-psycho-socio-spirituálnej pohody človeka. Ide o vyrovnanie biologických potrieb človeka s duševným kľudom, s uspokojivým postavením v kolektíve a v spoločnosti a s vierou v životnú filozofiu v zmysle naplňovania života, ktorá človeku pomáha v osobnostnom raste, rešpektuje individuálne rozdiely v cieľoch aj prostriedkoch života a odpovedá založeniu človeka. Osobnosť by mala mať všetky uvedené zložky v optimálnej rovnováhe, jedine tak prispieva k celkovému zdraviu.“ toto je podľa Blahutkovej cieľom psychomotoriky (2017, s. 7)

4.4 Symbolická tanečná terapia

Laura Sheleenová je profesionálna tanečnica klasického a moderného tanca. Vo svojom pojatí čerpá z myšlienok C.G.Junga, najmä z jeho pojatia archetypov

kolektívneho vedomia. (Dosedlová, 2012)

Archetypy sú pravzory pocitov a ľudskej existencie vôbec. Táto forma obsahuje aj mytologické motívy.

Najpoužívanejšou technikou je „večný kolobeh života“. Tanečníci stoja v kruhu. Kruh je posvätná forma. V kruhu sú dve základne prepájajúce sever s juhom a východ so západom a dve diagonály, ktoré majú vzťah k bodom obratu. Postupuje sa po kruhu a znázorňuje sa 8 archetypálnych postáv. Každá postava má svoju typickú pózu, ktorá nesie symbolický význam. Po zvládnutí všetkých prvkov pracuje skupina samostatne za doprovodu hudby. Tanečníci sa točia dokola. Každý jeden si prejde celým kruhom viackrát a prežije si symboliku cez vlastné telo. Zistí čo je prijímanie, dávanie, vládnutie, obdivovanie, lúčenie sa, žehnanie, pozeranie sa späť, úmrtie, znovu narodenie a čakanie. Metaforicky povedané, si prežije celú dráma života. Táto technika sa považuje za vysoko emotívne náročný proces. (Dosedlová, 2012)

V symbolickej terapii sa taktiež pracuje s najrôznejšími objektmi ako sú masky, polystyrénové krídla, geometrické tvary, ktoré sa v neskoršom procese využívajú v choreografiách. Tanečníci tieto objekty samy oživujú a môžu sa cez ne vyjadrovať.(Dosedlová, 2012)

4.4.1 Ženské archetypy

Tieto najväčšie ženské archetypy sa pohybujú s nami spolu s dobou. Ich podstata predstavuje hlavnú archetypovú sieť dospelaj ženskej duše. Môžeme ich nájsť v každodennom živote tak ako aj v historických knihách.

Primárna voľba typu, ktorý si žena zvolí ako zosobnenie a prioritu, sa zakotví v osobnosti mimo vedomie. A teda tieto postoje a správanie sa vyvíja nezávisle. Celý tento proces je prevažne nevedomý. (Molton a Siker, 2015)

5. Dramatoterapia

Divadlo je jedno z mnohých foriem tvorivosti človeka. Jeho prvoradé poslanie je poskytnúť divákovi estetický a umelecký zážitok, nesie v sebe aj iné možnosti, o ktorých častokrát ani netušíme. Hlavne nám ponúka príležitosť ako sa „stať“ niekým iným na inom mieste a v úplne inom čase, a teda, je to možnosť dostať sa do imaginárneho sveta, kde je

Všetko možné. Môže nám poskytnúť impulzy, ktoré nás priblížia ku situáciám alebo emóciám, ktorej sa vyhýbame. (Mitchell in Majzlanová 1999).

Na koniec nám môže poskytnúť aj možnosť porozumenia sebe samému, okolitému svetu prípade vzťahu medzi svetom a mnou samotným. Nositeľ deja je hlavne nositeľ role, a teda, herec a jeho interakcia s divákom buduje základné východisko dramatoterapie. (Fudaly, 2003)

Dramatoterapia je spojenie liečebných a výchovných postupov, kde dramatoterapeutické prostriedky používame k osobnostnému rastu, emocionálnemu ustáleniu a náprave postojov a správaní, ktoré majú nežiaduci charakter prejavujúci sa u osôb, ktoré potrebujú osobitný, individuálny prístup. Tým rozumieme osoby ohrozené, postihnuté, narušené a zdravotne oslabených jedincov. (Majzlanová, 1999)

Milan Valenta vo svojej knihe Rukoväť dramaterapie a teatroterapie definuje dramaterapiu ako: „Dramaterapie je liečebne-výchovná (terapeuticko-formatívna) disciplína, v ktorej prevažujú hlavne skupinové aktivity využívajúce v skupinové dynamike divadelných a dramatických prostriedkov k dosiahnutiu symptomatickej úľavy, k zmierneniu dôsledkov psychických porúch i sociálnych problémov a k dosiahnutiu sociálneho rastu a integrácie osobnosti. (Valenta, 2006)

Dramaterapia môže byť prevádzaná individuálnou a skupinovú formou.

S individuálnou formou v našich krajinách nie je veľa skúseností. Väčšinou sa využíva u osôb s pervazívnou vývojovou poruchou alebo u klientov trpiacich posttraumatickým stresovým syndrómom. Skupinová terapia je základná forma všetkých paradivadelných systémov. Pretože ku svojej práci potrebuje skupinovú dynamiku, ktorá je významným uľahčujúcim prostriedkom skupinových aktivít. (Majzlanová, 1999)

6. Pojmy z psychologického slovníka Pavel Hartl (1993)

Intervencia je zásah, zákrok či pomoc zameraná na zmenu/ zlepšenie stavu či procesu.

Intervencia je akákoľvek postup alebo technika smerujúca k prerušeniu, zameneniu alebo úprave prebiehajúceho procesu.

Intervence terapeuticko formatívna, je to liečebne výchovná intervencia, ktorá sa snaží na subjekt pôsobiť nielen terapeuticky ale aj výchovne.

Duševná hygiena (mentálna či psychohygiena) sa zaoberá rozvojom a podporou duševného zdravia, prevenciou duševných porúch a ochorení. Je to taktiež súbor opatrení a postupov, ako tieto ciele dosiahnuť. Patrí tam napríklad životospráva, zdravotná výchova, poradenstvo.

Sebahodnotenie je vedomé prežívanie vlastnej sociálnej pozície, väčšinou vychádzajúce zo vzťahov v nukleárnej rodine, niekedy je podmienené organicky.

Sebakázeň je schopnosť ovládať správanie a prejavy svojich emócií, taktiež stanoviť si časovo vzdialené ciele a zamerať k nim svoje úsilie.

Sebaobraz je predstava o sebe samom

Sebapojatie je predstava o samom sebe, ako jedinec vidí sám seba

Sebaprijatie je prijímanie samého seba, realistický pohľad na vlastné schopnosti, celkovú hodnotu, rovnako ako pohľad na svoje obmedzenia, schopnosť primerane obe kvality prežívať.

Sebavedomie je vedomie vlastnej ceny, kvalít a schopností a viera v ne a v budúce výkony.

PRAKTICKÁ ČASŤ

Výskumná činnosť v mojej záverečnej práci spočíva v prevádzaní činností tanečno pohybovej terapie v kombinácii niektorých aktivít z dramaterapie v sebeskúsenostnej skupine.

V tejto časti práce sa budeme zaoberať samotným prevedením lekcií. A taktiež následným šetrením, ktorého hlavným cieľom je pomôcť skupine žien, pri psychohygiene. Poskytnúť im určitú mieru intervencie a taktiež zlepšiť ich pohľad na samú seba.

Od výsledkov šetrenia očakávame, zlepšenie psychickej pohody účastníčiek a taktiež vyvolať pocit uvoľnenia a zrelaxovanosti. Taktiež zlepšenie pohľadu na seba samú a podporiť väčší záujem o svoju osobnosť. Prípadné otvorenie, následné pomenovanie a uvoľnenie možných vzniknutých problémov.

Šetrenie bolo v prvom rade zamerané na spoznanie samej seba, uvedomenie si svojej hodnoty a zmenu prežívania.

V druhom rade bolo dôležité zistiť, či šetrenie/sedenie vnímali ako prospešné a nápomocné.

7. Úvod do metodológie

K dosiahnutiu stanoveného cieľu bolo potrebné zvoliť kvalitatívne výskumné šetrenie. „*Termínom kvalitatívni výzkum rozumíme jakýkoliv výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace. Může to být výzkum týkající se života lidí, příběhů, chování, ale také chodu organizací, společenských hnutí nebo vzájemných vztahů*“ (Strauss, Corbinová, 1999, str. 10). Pre túto prácu bola kvalitatívna výskumná metóda vhodná, pretože je považovaná za flexibilný typ výskumu, pretože na začiatku si vždy zvolíme tému výskumu, stanovíme základné výskumné otázky, ktoré sa potom behom práce môžu upravovať alebo meniť, či dopĺňať. Behom šetrenia sa výskumník zoznamuje s novými ľuďmi. Zber dát a ich následná analýza prebieha súčasne a vyžaduje si dlhší časový úsek (Hendl, 2005, s. 50).

V nasledujúcich kapitolách rozoberieme všetky metódy, ktoré sme použili na zber dát a ich následnú analýzu.

7.1. Metódy výberu vzorky

V kvalitatívnom prístupe sú pomerne jasne definované prístupy, ako zostaviť výskumný súbor. Obecne sa tieto postupy označujú za pravdepodobnostné metódy výberu. Vychádza sa zo základného princípu znáhodnenia. Jeho prostredníctvom sa snažíme dosiahnuť požadovanej vlastnosti výberového súboru, ktorou je reprezentatívnosť. Dosiahnutie reprezentativity je dôležité preto, aby sme mohli dosiahnuté výsledky zovšeobecniť na základný súbor. (Mijovský, 2006)

Pre výber nášho výskumného súboru sme vybrali metódu príležitostného výberu výskumného vzorku.

Táto metóda je vo svojej podstate veľmi jednoduchá. Spočíva v tom, že využívame príležitosti, ktorá sa nám v priebehu realizácie výskumu ponúka, aby sme získali účastníkov výskumu. Táto metóda je často kombinovaná so zámerným, satifikovaným či kvótovým výberom, hlavne z dôvodu, že umožňuje veľmi efektívny a rýchly spôsob kontaktovania potenciálnych účastníkov. Dôležité sú sociálne schopnosti výskumníka, ako je schopnosť improvizovať, a teda využívať rôzne situácie a možnosti pri kontaktovaní osôb. Taktiež je nutná komunikačná obratnosť, ktorá však nesmie prejsť k obmedzeniu práv účastníkov výskumu. (Mijovský, 2006)

Určitá stereotypia vo výbere vzorku môže viesť k získaniu chudobnej vzorky. Chudobný výberový vzor sa vyznačuje nedostatočným počtom prípadov, kde je znemožnené dosiahnutie saturácie. To môže nastať, keď máme malý počet prípadov, alebo počet je väčší no väčšinou podobný. Vzájomne sa málo odlišujú a teda neprinášajú dostatočne bohaté dáta. (Mijovský, 2006)

7.2 Zber dát

Z terminologického hľadiska nazývame celý proces získavania dát tvorbou dát. Tento termín ma podtrhnúť fakt, že pri uplatnení metód pri získavaní kvalitatívnych dát sa výskumník priamo podieľa na tom ako dáta získava a ovplyvňuje ich vznik. (Mijovský, 2006)

V tejto práci sme použili metódu moderného rozhovoru (interview).

Interview patrí medzi najobtiažnejšie a súčasne najvýhodnejšiu metódu pre získavanie kvalitatívnych dát. Z terminologického hľadiska termínom interview označujeme taký rozhovor, ktorý je moderný a prevádzaný s určitým cieľom. (Mijovský, 2006)

Pre túto prácu som sa rozhodla použiť štruktúrované interview.

Štruktúrované interview je metódou, ktorá je na rozhraní medzi dotazníkovou metódou a interview. Táto metóda má pevne danú štruktúru, ktorá je pre výskumníka záväzná a neumožňuje mu zmeny či opravy počas procesu. Poradie a znenie otázok je záväzné.

Príprava na výskum touto formou je časovo a technicky náročná. Vyžaduje precíznosť a perfektné zvládnutie všetkých detailov.

Pri prevádzaní nie je priestor na improvizáciu a snahou je zaistiť maximálne štandardizované podmienky a priebeh.

Výhody štruktúrovaného interview je, že vo veľa prípadoch zodpovedá kvantitatívnemu šetreniu a teda umožňuje kvantifikáciu kvalitatívnych dát, čo je možné kombinovať s kvalitatívnymi metódami a teda je to jednoduchšie. Hlavnou nevýhodou je obmedzený priestor výskumníka pri rozvíjaní zaujímavej a relevantnej témy. Malý priestor pre uplatnenie individuality výskumníka a tým pádom menší priestor pre vyjadrenia účastníka.

Je teda možné povedať, že táto forma získavania dát vedie viac k uniformovaným reakciám a odpovediam. Toto sa deje hlavne z dôvodu, že účastníci výskumu sú nútení prispôbiť sa k dopredu vytvorenej štruktúre.

Sekundárna metóda získavania dát, ktorú som použila pre lepšie pochopenie účastníkov je projektívna metóda.

Projektívna metóda tvorí veľmi zaujímavú zložku nástrojov vhodných pre získavanie kvalitatívnych dát. Táto metóda je často využívaná v šetreniach. Tieto metódy rozdeľujeme na verbálne, grafické či manipulačné. Z hľadiska výskumnej práce je dôležité, akým spôsobom a v akej podobe informácie získavame (slovné odpovede, kresba či farebné kartičky). Taktiež je dôležité s akou výskumnou technikou to kombinujeme.

7.3 Analýza dát

Pre analýzu dát sme u oboch výskumných šetrení použili v prvej fáze metódu vytváranie trsu.

Metóda vytvárania trsov je založená na princípe zhromaždenia a konceptualizácií výrokov do skupín (trsov), ktoré vznikajú na základe určitej podobnosti. Základná podstata tejto metódy je zoskupenie a porovnanie dát smerujúcich ku štrukturalizácií. (Miovský, 2006)

8. Realizácia výskumného šetrenia

Cieľ

Cieľom môjho výskumu je sledovať či u účastníčiek výskumu, počas celého cyklu došlo k zmenám v prioritách, či sa zlepšila kvalita života a zároveň či nastala zmena v postoji k samému sebe a samozrejme či cyklus pôsobil psychohygienicky.

Počas cyklu sme spolu hľadali odpovede na otázky:

- Rešpektujem sa takého aký som?
- Koľko času si venujem?
- Čo môžem pre seba urobiť?
- Aké sú moje hranice?
- Čo môžem na sebe zmeniť?

Hypotéza

Predpokladám, že vďaka technikám tanečno-pohybovej terapie, ktoré sú doplnené o techniky dramaterapie si účastníčky sebeskúsenostnej skupiny uvedomia svoju hodnotu a dôležitosť psychohygieny, zvýši sa im sebedôvera a teda aj kvalita života.

8.1 Výber vzorku

Na začiatku výskumného šetrenia som zhotovila plagát (Vid'. Príloha 1) následne vylepila, na rôznych miestach, o ktorých viem, že sa tam zdržiavajú rôzne typy žien, ktoré by teoreticky mohli mať záujem o moje lekcie. Taktiež to bolo na miestach mojich známych, ktorý im v prípade potreby mohli dovysvetliť princíp lekcii.

Základný súbor bola množina všetkých záujemcov, ktorý sa mi na základe zverejneného plagátu ozvali a mali záujem o lekcie tohto typu. Zo základného súboru vychádza výskumný súbor. Výber výskumného súboru bol príležitostný. Výskumný súbor teda pozostával z 7 žien rôzneho veku, ktoré sa v skutočnosti aj týchto lekcii zúčastnili. A boli prítomné na všetkých lekciiach.

8.1.1 Kazuistika klientov

Respondentka č. 1

Žena, 38 rokov, vyštudovaná stredná zdravotnícka škola, momentálne pracuje ako sestra v zubnej ambulancii, zároveň spravuje vlastnú prevádzku nechťového štúdia. Vydatá, matka dvoch detí. Zdravotný stav uvádza dobrý. Občas máva problémy s únavou bolesťami žalúdka.

Rodinná anamnéza: Pochádza z úplnej rodiny, otec zomrel keď mala 17 rokov, uvádza, že s otcom nemala dobrý vzťah. Následne si matka našla priateľa, s ktorým má

respondentka dobrý vzťah. Má jednu staršiu sestru, ktorá momentálne žije vo Veľkej Británii s manželom a ročnou dcérou.

Jej motivácia: Násť si čas pre seba, oddýchnuť si od každodenných povinností, v kruhu žien, ktoré nie sú z jej každodenného okruhu ľudí. Nový prístup práce na sebe, ktorý ešte nevyskúšala, jej môže priniesť nový uhol pohľadu a možno odpovede na rôzne otázky.

Respondentka č. 2

Žena, 37 rokov, momentálne pracuje/ spravuje prevádzku malého rodinného podniku. Rozvedená, momentálne žije s novým partnerom, matka 3 synov. Zdravotný stav uvádza dobrý.

Rodinná anamnéza: Rodičia sa rozviedli keď mala 3 roky, od vtedy otca nevidela. Do popredia kladie vzťah s bratom, na ktorého ma silnú citovú väzbu. Taktiež má aj sestru, vzťah s ňou uvádza ako neutrálny. Respondentka uvádza, že matka aj otec mali problémy s alkoholom, a jednu dobu aj ona sama tomu holdovala.

Jej motivácia: Keďže chce začať pracovať s ľuďmi, chce najskôr pracovať na sebe a naučiť sa novým možnostiam práce.

Respondentka č.3

Žena, 23 rokov, ukončené štúdium anglického bilingválneho gymnázia. Momentálne sa pripravuje na štúdium medicíny na vysokej škole. Čo sa týka zdravia, má výrazne oslabenú imunitu ktorá sa prejavuje v astme a silných jarných alergiách.

Rodinná anamnéza: Vyrastá v úplnej rodine, má sedemročného brata. S matkou má vzťah výborný, no s otcom sa vída len cez víkendy nakoľko pracuje v zahraničí.

Jej motivácia: Dopriať si čas len pre seba, vyskúšať niečo nové a prísť na iné myšlienky.

Respondentka č.4

Žena 22 rokov, má ukončené 5 ročné štúdium na bilingválnom gymnáziu v Čadci. V súčasnosti študuje na Ekonomickej fakulte v Ostrave, avšak toto štúdium ju nenapĺňa a pripravuje sa na prijímacie skúšky na fyzioterapiu. Po zdravotnej stránke sa nestázuje na žiadne závažné problémy.

Rodinná anamnéza: Vyrastá v úplnej rodine. S matkou aj otcom má dobrý vzťah. Má staršiu sestru ktorá má 25 rokov a študuje medicínu v Brne. So sestrou si vzájomne veľmi rozumejú.

Jej motivácia: Postupne si plniť všetky ciele ktoré si pred seba postaví.

Respondentka č.5

Žena 27, momentálne nezamestnaná, matka na materskej dovolenke s 8 mesačnou

dcérkou, žije s manželom, ktorý chodíva za prácou do Nemecka. Zdravotný stav uvádza momentálne bez veľkých komplikácií, avšak v minulosti problémy s anorexiou, a návykovými látkami

Rodinná anamnéza: Pochádza z úplnej rodiny, uvádza že s matkou nemá dobrý vzťah, vyskytujú sa medzi nimi časté hádky. Má mladšieho brata, s ktorým vzťah uvádza neutrálny.

Jej motivácia: Chce sa nadobro zbaviť rôznych závislostí, mať možnosť žiť normálny a usporiadaný život. Uvádza, že základ je spoznať samú seba a pracovať na sebe. Takto sa rozhodla aj kvôli svojej maloletej dcére, pre ktorú chce byť riadny príklad matky.

Respondentka č. 6

Žena 49, momentálne pracuje ako zubný lekár vo svojej ambulancii. Dva krát rozvedená, 2 deti. Zdravotný stav uvádza bez problémov. Občas máva problémy s bolesťou v krížovej oblasti.

Rodinná anamnéza: Pochádza z úplnej rodiny, uvádza, že jemne disharmonická. Otec problémy s alkoholom, matka nekontrolovane požívala lieky. Dve staršie sestry, ktoré ju v detstve odstrkovali, no teraz sa ich vzťahy zlepšili a skôr si idú po radu za ňou.

Jej motivácia: Zvedavosť, čo obsahuje TPT, pretože veľa o tom čítala. Taktiež zvedavosť čo ako to bude vplývať na ňu a ako to ovplyvní jej život.

Respondentka č. 7

Žena 27, je stále slobodná a bezdetná, pracuje ako zubná lekárka. Svoj zdravotný stav hodnotí kladne, bez výrazných výkyvov.

Rodinná anamnéza: Pochádza z úplnej harmonickej rodiny. Má 3 súrodencov staršiu sestru a brata a jednu sestru, ktorá je mladšia.

Jej motivácia: Uvádza, že v poslednej dobe si uvedomila, že spoznať samú seba je dôležité pre posun v živote, zároveň to brala ako možnosť relaxu od každodenných povinností.

Časový harmonogram a prostredie stretnutí.

Všetky účastníčky mojich lekcí, sú zamestnané ženy, často podnikateľky, väčšina z nich sú aj matkami a manželkami. Z tohto dôvodu bolo veľmi zložité zostaviť časový harmonogram stretnutí. Dohodli sme sa na 6 stretnutiach každých 14 dní, vždy v piatok poobede. Čas sedenia sme mali stanovený na 90 minút s tým, že sme počítali s časovou rezervou 30 minút v prípade potreby. Stretnutia sa konali v salóne mojej známej, z dôvodu malých finančných možností, ktorá sa taktiež týchto lekcí zúčastnila.

8.2 Zber dát

Pre výskumné šetrenie v tejto práci sme použili štruktúrované interview. (vid'. Kap. 6.2)

Toto šetrenie som prevádzala pomocou zhotovených dotazníkov, ktoré som požiadala o vyplnenie po poslednej našej lekcii. Taktiež som využila projektívnu metódu (vid'. kap. 6.2.), ktorú som prevádzala pomocou hracích kariet Dixit, ktoré dopomohli k lepšiemu a hlbšiemu pochopeniu účastníčiek (vid'. Príloha 5 - 11)

8.3 Metoda spracovania dát

Pre podrobnú analýzu odpovedí respondentov sme použili spracovanie dát kvalitatívnu analýzu.

Po skončení všetkých lekcii, som požiadala všetky účastníčky o vyplnenie dotazníku. Všetky dotazníky mám archivované a v prílohe je uverejnený vzor dotazníka.

Pri tejto forme šetrenia bola použitá metóda vytvárania trsov (vid'. kap. 6.3.) Postupne boli k otázke usporiadané všetky odpovede pre lepšiu prehľadnosť. V absolventskej práci vyhodnocujeme teda nazbierané dáta a uvádzame odpovede, ktoré sú najzaujímavejšie, najpočetnejšie alebo ojedinelé.

Zároveň som využila obrázkové karty Dixit, ktoré som účastníckam dala pri prvej lekcii s pokynom vybrať si, kde v živote sa teraz nachádzajú ako sa v tomto mieste cítia, týmto sa zároveň mali medzi sebou predstaviť. Karty som následne využila aj na poslednej lekcii, kde som ich poprosila aby si našli kartu z prvej lekcie a k nej si vybrali ďalšiu a ňou opísali ako sa cítia teraz a či tam našli výrazný rozdiel. S ich dovolením som si následne dvojice kariet odfotila, archivovala a pridala do príloh.

8.4 Priebeh výskumu

Pri prvom stretnutí, som účastníčky požiadala o skorší príchod iba v prípade prvého stretnutia, kvôli následnej administrácii. V prvom rade som účastníckam vysvetlila, v čom môj výskum spočíva a čo sa od nich očakáva.

Bavili sme sa taktiež o výhodách, čisto ženskej skupiny. Kde si môžeme reflektovať to, čo sa odohralo, a zároveň tak dostať iný uhol pohľadu na danú problematiku. Hovorila som aj o tom, že skupina môže byť vo veľa prípadoch podporujúca. (vid'. kap. 3.5)

Informovaný súhlas o zapojení sa do výskumu (vid'. príloha 2)

Na tomto prvom stretnutí, som účastníčky požiadala o podpísanie súhlasu o zverejnení výsledkov výskumu v mojej záverečnej práci. To sa týkalo taktiež fotografií,

video nahrávky pre supervíziu na ktorej sú účastníčky.

Pravidlá skupiny:

Následne som ich oboznámila s pravidlami skupiny, ktoré si mohli prípadne aj samé doplniť o ďalšie pravidlo, ktoré by sa im zdalo dôležité.

- **Mlčanlivosť** - nehovoríme mimo tejto skupiny o ničom čo sa tu odohráva
- **Dobrovoľnosť** - pokiaľ nebudem chcieť, tak sa nemusím zapojiť do ponúkaných aktivít
- **Dochvilnosť** - na lekcie prichádzam načas, aby som spoluúčastníčky nevyrušovala a nenarúšala tak bezpečie skupiny
- **Rešpekt** - vyjadrujem sa s rešpektom k účastníčkam a ich názorom

9. Popis jednotlivých stretnutí

9.1 Prvé stretnutie

Ciel': Oboznámiť sa s tanečno-pohybovou terapiou, zoznámiť sa s ostatnými účastníkmi skupiny, uvedomiť si svoje telo

Prostriedky: Papiere, farbičky, karty Dixit, šnúry od topánok, hudba, rumba guľa

Úvod: Vysvetliť si čo je tanečno-pohybová terapia

Technika č. 1 Karty Dixit - predstaviť sa navzájom pomocou karty (viď. Príloha 5-11)

Technika č. 2 Ja som - odpovedať na otázku ja som, následne postupne odoberať po jednom papieriku

Technika č. 3 Zoznámenie s priestorom - dotknúť sa všetkého čo môže byť v priestore nebezpečné

Technika č. 4 8 základných úsilí - vybrať jedno najpríjemnejšie/najnepríjemnejšie - improvizácia, nájsť medzi nimi rovnováhu

Reflexia

Technika č. 5 Autentická pohyb - zameranie na svoje telo, výstup kresba

Reflexia

Technika č. 6 Relaxácia s použitím šnúrok od topánok

Záverečná reflexia

Záverečné zhodnotenie: Na začiatku, boli respondentky nervózne, ako samé pomenovali. Nevedeli čo presne majú očakávať, čo sa od nich bude požadovať. Respondentka číslo 5, bola celý čas nekludná a v pohybe, čo sa postupom celej lekcie ukludnilo. Myslím si, že hlavný pomocný nástroj bola skupina a jej dynamika. Pri vstupe do autentického pohybu to spočiatku vypadalo, že sa nič nedeje, avšak pri následnej reflexii, sa ukázalo, že opak je pravdou. Respondentky, hodnotili celú lekciiu pozitívne, a odchádzali uvoľnené a oddýchnuté.

9.2 Druhé stretnutie

Ciel': Uvedomiť si svoje telo, uzemnenie sa, práca s vlastnými hranicami (fyzickými, psychickými)

prostriedky: papiere, farbičky, rumba guľa, hudba

Úvod: Úvodné koliečko, ako sa máme, s čím prichádzame

Technika č. 1 Roviny pohybu - vybrať si najviac a najmenej vyhovujúcu - improvizácia nájsť medzi nimi rovnováhu - byť pri tom vedomý svedok

Reflexia

Technika č. 2 Nakresliť si strom, napísať na zadnú stranu jeho vek, poukladať stromy do lesa

Technika č. 3. Autentický pohyb - vstup cez predstavu zasadeného semienka stromu - výstup napísať príbeh stromu, nájsť hlavnú myšlienku v príbehu (jedno slovo, spojenie slov)

Reflexe

Záverečné zhodnotenie: Na začiatku druhého stretnutia, bolo z respondentiek cítiť väčšiu istotu, pri úvodnom koliečku boli zhovorčivejšie ako na prvom stretnutí, viac si naslúchali a taktiež aj do prvej aktivity išli z väčšou istotou a rýchlejšim pochopením čo sa od nich požaduje. Pri aktivite uloženia nakresleného stromu do lesa, sa začali otvárať témy, narušovania hraníc, kde väčšina respondentiek priznala, že majú problém so slovom nie. Pri záverečnom koliečku, respondentky uznali, že by mali viac pracovať na tom, čo komu dovoľia a odchádzali s výzvou stáť si každá sama za sebou.

9.3 Tretie stretnutie

Cieľ: Budovanie dôvery v skupine, uvedomenie si vlastných emócií, a miesta v tele kde a ako sa prejavujú

Prostriedky: Papier a farbičky, rumba guľa, hudobný výber

Úvod: Úvodne koliečko, ako sa máme, s čím prichádzame, ako sa mi podarilo pracovať s hranicami, o ktorých sme sa bavili minulé stretnutie

Technika č. 1 V dvojiciach vedenie partnera rukou (dlaňou), a modifikácie vedenie zvukom so zavretými očami

Technika č. 2 Jeden vedie rukou (dlaňou) celú skupinu

Technika č. 3 V dvojiciach- zrkadlenie

Reflexia

Technika č. 4 Podľa zadania na papieriku, zahrať emóciu, ostatný hádajú, následne možné modifikácie emócií- fokus na držanie tela

Technika č. 5 Autentický pohyb- zameranie sa na emócie- výstup kresba

Reflexia

Technika č. 6 Relaxácia pomocou podpivníkov

Záverečné zhodnotenie : Na začiatku sedenia úvodné koliečko sa nám časovo trošku natiahlo, pretože respondentky mali potrebu ešte rozoberať tému z minulého stretnutia. Potrebovali zdieľať zážitky za uplynulé dva týždne. Z ich reflexie som mala pocit, že téma hraníc sa ich osobne veľmi dotýka a zmena, ktorá u nich nastala, sa prejavovala aj v ich okolí. Bolo evidentné, že respondentky si navzájom rozumejú a túto tematiku hraníc spolu zdieľajú, čo podľa môjho pocitu im pomohlo k vzájomnej dôvere. Pri aktivitách vedenia druhého aj so zavretými očami, nemal nikto vyslovený problém s nedôverou. Pri reflexii s autentickým pohybom, boli, klientky viac otvorené a viac zdieľali svoje prežitky, a zároveň bolo z nich cítiť veľkú mieru podpory medzi sebou navzájom. Tento jav bol značne viditeľný aj pri ich reakciách medzi sebou navzájom.

9.4 Štvrté stretnutie

Cieľ: Hľadanie svojho ženského archetypu, nájsť svoj stereotyp správania, vyskúšať si iné role a teda úplne opačný vzorec správania

Prostriedky: Papiere, farbičky, hudobný výber, tabuľky s jednotlivými archetypmi a ich stereotypmi správania, krieda

Úvod: Úvodné koliečko, ako sa mám, s čím prichádzam

Technika č. 1 Warm-up techniky (posielanie žabiek, „Heja“, dobrý deň/dovidenia)

Technika č. 2 Mesto Akcie - Príchod do mesta akcie - výber archetypu, ktorý mi je najbližší, postaviť sa podľa toho ako s daným archetypom súznie

Technika č. 3 Mesto akcie - rozhovor- zhodnotenie kladov a záporov, daného archetypu

Technika č. 4 Živé sochy daného archetypu

Technika č. 5 Mesto akcie - miesto kde nechcem bývať - výber archetypu, ktorý mi nie je vlastný

Technika č. 6 Živé sochy archetypu

Reflexia

Technika č. 7 Autentický pohyb - vstup so zameraním na svoj vybraný archetyp - výstup kresba

Reflexia

Záverečné zhodnotenie: Respondentky prišli na dnešnú lekciu v pasívnej nálade, a tak som operatívne musela zmeniť úvodné techniky, na hry, ktoré by ich mohli naladiť a rozprúdiť na ďalšie aktivity. Po zhodnotení respondentiek, sa tento zámer podaril, a ešte k tomu sa vyjadrili, kladne, že konečne sa hráme aj my. S touto náladou bolo jednoduchšie vstúpiť do ďalšej aktivity. U niektorých respondentiek, bolo zložité vybrať si ten správny archetyp, pretože ako samé tvrdili, prevládali v nich viaceré. No nakoniec po preskúmaní seba sama, každá našla ten svoj. Naopak pri hľadaní archetypu, s ktorým sa nestotožňujem, mali respondentky, hneď jasno. Pri reflexii respondentky, si uznávali navzájom ako obdivujú tie, ktoré sa stotožňujú s rolou ktorá im nie je vlastná, a ako ich obdivujú. Toto uznanie, si myslím, že každej z nich pomohlo lepšie prijať tú svoju rolu, ktorá tiež ma nejaké zápory.

9.5 Piate stretnutie

Cieľ: Uvedomenie si našich bezpečných miest, vytvorenie si bezpečného miesta v sebe, pomocou symboliky dostať sa hlbšie do seba, a pracovať so svojimi emóciami, prežitkami, uvedomenie si ako reaguje naše telo na jednotlivé pohyby, postoje

Prostriedky: Hudobný výber

Úvod: Úvodné koliečko, ako sa mám s čím prichádzam

Technika č. 1 Pohyb vedený určitou časťou tela (za malíčkom, za palcom, za špičkou nohy, za kolenom, za hlavou, ...)

Technika č. 2 Kruh života

Reflexia

Technika č. 3 Riadená imaginácia bezpečného miesta v sebe

Reflexia

Záverečné zhodnotenie: Na začiatku tejto lekcie, prichádzali respondentky, po dvojiciach, trojiciach a ešte pred začiatkom všetky spolu v kruhu debatovali. Ako aj následne na úvodnom koliečku zhodnotili, našli si vďaka týmto lekciám kamarátky, ktoré im rozumejú a s ktorými môžu zdieľať čokoľvek. Nálada hneď na začiatku bola veľmi priateľská a pozitívna. Respondentky sa do prvej pohybovej aktivity, zapojili hneď bez ostychu, ako to bolo po minulé lekcie, automaticky sa zamerali na svoje telo,

a všetko prechádzali s plným vedomím a snahou. Následne pri úvode aktivity Kruh života, bolo z nich cítiť nadšenie a túžbu po poznaní. Ako následne zhodnotili, prežili tam krásne chvíľke. Každá si užila tú fázu, na ktorú sa teší a vie že čoskoro by mala prísť. Zaujímavé bolo sledovať, že sa všetky respondentky zhodli, že fáza smrti pre ne bola fáza najväčšej pohody a načerpania síl do nového boja.

Pri rozhovore o ich bezpečných miestach, sme narazili na spoločnú úkaz, že každá o takom mieste sníva a predstavuje si ho často pred spaním. Po imaginácií, každá zhodnotila, že si vytvorila krásne miesto, do ktorého nikoho nevpustí a ani ho nikto nenájde a že ani netušili, že to kde môžu mať klud a pokoj je tak blízko nich. Podľa môjho názoru, im táto imaginácia pomohla nájsť riešenie na problém, ktorý vypadal neriešiteľný.

9.6 Šieste stretnutie

Ciel': Práca s telom, uvedomenie si napätia v tele, práca s uvoľnením, vžiť sa do role niekoho iného, práca s hodnotením/odsudzovaním, práca s predstavivosťou, práca s uhl'om pohľadu

Prostriedky: Dixit karty, hudobný výber, tenisové loptičky, žmolík, papiere, farbičky

Úvod: Úvodné koliečko - ako sa máme, s čím prichádzame, čo sa u nás zmenilo, po dobu sedení

Technika č. 1 Práca s telom - napätie, uvoľnenie

Technika č. 2 Práca s telom - bod na tele, kde cítim bolesť - vygradovanie a uvoľnenie

Technika č. 3 Dvojice - napodobňovanie chôdze toho druhého

Technika č. 4 Napodobnenie „divnej“ chôdze niekoho z môjho okolia - ostatní hádajú pohlavie, vek, sociálny status

Reflexia

Technika č. 4 Autentický pohyb - so zámerom na predstavy - výstup kresba

Reflexia

Technika č. 5 Relaxácia - pomocou tenisových loptičiek

Reflexia techník a úplná záverečná reflexia dixit (viz. príloha 5 - 11)

Záverečné zhodnotenie: Pri reflexii respondentky medzi sebou zdieľali, rôzne špecifiká chôdze tej druhej, čo pomohlo každej uvedomiť si ďalšie napätie v tele, ktoré si vlastne pred tým ani neuvedomovali, a zároveň následne samé začali, dedukovať čo to mohlo asi spôsobiť. Pri reflexii na techniku č. 4 väčšina respondentiek, uznalo, že často odsudzujú ľudí podľa vzhľadu a na základe prvého dojmu, no dodali, že sa ich to osobne dotýka, že takto nahliadajú na ľudí a že by to mali zmeniť a pracovať na tom, pretože sa často v živote stretli s tým, že aj ich niekto zaradil iba podľa toho ako vypadali niekedy aj v deň keď im nebolo úplne komfortne. Podľa môjho názoru a následne aj ich slov ich táto tématika zasiahla. Pri reflexii, po autentickom pohybe, sa pár respondentiek zdôverilo, že sa zľaklo zadania zamerania sa na predstavivosť, pretože ako samé tvrdili majú problém s predstavivosťou ako takou, no samé vraj boli prekvapené ako sa to samo rozbehlo priamo v procese. Následne po masáži tenisovými loptičkami, uvádzali že sa cítili zrelaxovanie a uvoľnene, aj napriek tomu, že najskôr po zadaní čo majú robiť im to prišlo veľmi zvláštne. Ako som si mohla všimnúť pri

masážach bola vo vzduchu veľmi príjemná energia, na respondentkách bolo možné vidieť hlboký záujem a opatrnosť, aby tej druhej neublížili, ale zároveň poskytli čo najlepšiu relaxáciu.

10. Analýza a interpretácia výsledkov

Na základe nazhromaždených dát môžeme skonštatovať, že respondentkám sa použité techniky tanečno-pohybovej terapie, ktoré boli doplnené a obohatené prvkami dramaterapie, zdalo prínosné pre zvýšenie ich sebavedomia, psychogyhienu (vid'. Kap. 6) a teda zlepšenie kvality života.

10.1 I. okruh – Zistenie aktuálne stavu respondentiek pred stretnutiami

V tomto okruhu sa snažíme zistiť aké prežívanie/ emócie sa v životoch respondentiek často objavuje. Aká miera sebavedomia u nich prevláda. Ako často si nájdu čas na samú seba a teda na relaxáciu.

Pred začiatkom jednotlivých stretnutí, sme respondentkám nechali vyplniť dotazník (vid' príloha 3.). Z ktorého sme následne vytiahli jednotlivo opakujúce sa témy, prípadne tie čo sa nám zdali pre toto šetrenie dôležité. Tieto témy sme vytvárali pomocou metódy vytvárania trsov (Vid'kap.6.3.). Následne sme trsy použili pri vytváraní prehľadnejšej tabuľky.

Ako ďalšiu metódu sme použili projektívnu metódu (vid'. Kap.6.2.), kde sme respondentkám rozložili karty dixit a a nechali ich vybrať si jednu, ktorá práve vystihuje ich život.

Odpovede respondentiek, boli v niektorých otázkach variabilné, no v niektorých sa všetky zhodli na jednej rovnakej odpovedi. Rovnaké odpovede sme zaznamenali v dvoch otázkach, ktoré na seba nadväzovali. Na otázku *svoje kladné emócie skôr prejavujete na vonok/potlačujete do vnútra*, všetky respondentky odpovedali rovnako a to, že kladné emócie prejavujú na vonok. Avšak pri nasledujúcej otázke, *svoje negatívne emócie prejavujete na vonok/potlačujem do vnútra*, všetky respondentky odpovedali znova rovnako a to, že potlačujú do vnútra. Pri tejto otázke sa nám ukázal zaujímavý jav a to, že pozitívne emócie sa ani jedna nebojí prejaviť pre spoločnosťou, no tie negatívne, už tak jednoducho neprejavujú. Na základe tohto zistenia som postavila celú jednu lekciu na emóciách, a taktiež som otvorila túto problematiku a pokúsila sa vyvolať diskusiu. Respondentka č. 4 povedala, že prevažne sa za svoje negatívne emócie často hanbí. Za jednu z negatívnych emócií vraj pokladá aj plač a vraj sa cíti veľmi ponížená pokiaľ plače pred inými ľuďmi. Na to Respondentka č. 1 reagovala, že si myslí, že je to hlavne našou výchovou, kde nás vždy rodičia karhali za plakanie a používali frázy, ale veď si veľké dievča, veľké dievčatá neplačú, pozri všetci sa na teba pozerajú . Taktiež respondentka č. 6 povedala, že si myslí že kladné emócie sú v spoločnosti prijateľnejšie, pretože, to u ľudí tiež vyvoláva niečo kladné, kdežto keď plačeme alebo zúrime, ľudia okolo nás sa necítia komfortne.

Ďalej sa respondentky zhodli na odpovedi, že si myslia, že pohyb môže prispieť k

zlepšeniu psychického stavu života. Pokiaľ šlo o otázku, týkajúcu sa sebavedomia respondentiek, na škále od 1 do 5 kde 1 je najmenej, sa odpovede pohybovali okolo čísla 4 (3 respondentky), 3 (dve respondentky) a 2 (dve respondentky). Otázka, ktorá narážala na emócie, ktoré v nich často prevládajú mala každá respondentka odlišné. Avšak zaujímavý bol fakt, že každá odpoveď bola jednosmerná buď prevládali záporné alebo kladné emócie, no niekedy ich kombinácia.

Pri otázkach ohľadom napätia v ich živote sa väčšinou na odpovediach zhodovali, alebo sa pohybovali na podobnej škále. Pri otázke: Cítite sa v poslednej dobe napäto sa odpovede striedali áno/ skôr áno. Nápodobne pri otázke ako často u seba vnímajú napätie sa striedali len dve odpovede a to často/ občas áno. Z tohto môže vyvodiť závery, že respondentky poznajú u seba v živote stav napätia a teda nejakej psychyckej nepohody, ktorá nejakým spôsobom ovplyvňuje ich život.

A nakoniec pri otázkach, ktoré sa týkali ich relaxácie a psychohygieny boli tiež odpovede veľmi podobné. Na otázku ako často relaxujete sa zhodlo 5 respondentiek na odpovedi občas áno, no dve respondentky odpovedali skoro nikdy. Čo sa nám aj počas následných lekcií, odzrkadlilo, na miere schopnosti relaxovať. Taktiež sa v priebehú lekcií dve respondentky, ktorých odpoveď bola skoro nikdy priznali a zdôvodnili to hlavne tým, že majú doma malé deti, o ktoré sa musia starať 24 hodín denne, a nie je veľa možností na relaxáciu.

Tabuľka 1

Trsy/Témy	Respondentka 1	Respondentka 2	Respondentka 3	Respondentka 4	Respondentka 5	Respondentka 6	Respondentka 7
Vnímanie napätia	skoro nikdy	občas áno	často	často	občas áno	často	často
Relaxácia	skoro stále	často	občas	skoro nikdy	občas	skoro nikdy	občas
Pozitívne emócie	prejavuje navonok	prejavuje navonok	prejavuje navonok	prejavuje navonok	prejavuje navonok	prejavuje navonok	prejavuje navonok
Negatívne emócie	potláča do vnútra	potláča do vnútra	potláča do vnútra	potláča do vnútra	potláča do vnútra	potláča do vnútra	potláča do vnútra
Pohybová aktivita zlepšuje psych. stav	áno	áno	áno	áno	áno	áno	áno

Legenda	odpoveď sa vyskytuje raz	odpoveď sa vyskytuje často	odpoveď sa vyskytuje menej často
---------	--------------------------	----------------------------	----------------------------------

Z tohto šetrenia vychádza, že väčšina respondentiek, je permanentne v akomsi napätí, ktoré negatívne ovplyvňuje jej prežívanie a kvalitu života. A na základe tohto uvedomenia si, majú ochotu s tým niečo spraviť a začať pracovať na sebe. Avšak pozitívne zistenie bolo, že väčšina respondentiek, si nájde aspoň občas trošku na seba a relax, ktorý prispieva k uvoľneniu ich napätia. Ďalej sme pri tomto šetrení zistili, že u respondentiek v tomto období prevláda iba jedna esencia emócií a to buď pozitívna alebo negatívna. Čo môže značne ovplyvňovať ich psychický stav. Taktiež sme zistili, že všetky respondentky majú problém prejavovať svoje negatívne emócie na vonok, a teda ich radšej potlačujú a tým vytvárajú priestor na nevyriešené problémy, čo môže

prechádzať do telesných tenzií. Avšak naopak prejavovanie kladných emócií, je pre ne prijateľnejšie, a ako aj neskôr samé skonštatovali, taktiež je to prijateľnejšie pre spoločnosť.

Na záver nám toto šetrenie dalo odpoveď na to, že všetky respondentky považujú pohyb za dôležitý v živote a veria, že akákoľvek forma pohybu im poskytne psychickú a fyzickú očistu tela.

10.2 Okruh II. – Zistenie stavu respondentiek po stretnutiach

V tomto okruhu sa snažíme zistiť, či lekcie ktorých sa respondentky zúčastnili, boli prospešné pre ich kvalitu života, vnútorne prežívanie, nahliadanie na samú seba. Či im lekcie poskytli určitú mieru oddychu.

Po skončení ukončení šiesteho stretnutia, sme dali respondentkám ešte dva týždne na dožitie si posleného stretnutia a zaslali sme im dotazník (viď. príloha 4), z ktorého sme následne vytiahli jednotlivito opakujúce sa témy, prípadne tie, čo sa nám zdali pre toto šetrenie dôležité. Tieto témy sme vytvárali pomocou metódy vytvárania trsov (Viď kap.6.3.), Následne sme trsy použili pri vytváraní prehľadnejšej tabuľky.

Zároveň sme použili karty Dixit, kde si každá respondentka našla kartu, ktorú si vytiahla pri prvom sedení, a požiadali sme ju aby si vytiahla ďalšiu, ako sa posunula pri týchto sedeniach a kde sa nachádza teraz a zároveň priradila jedno slovo ku každej karte. (viď. príloha 5-11)

Odpovede respondentiek sa vo väčšine otázok zhodovali alebo boli podobné.

Na prvú otázku: *“Máte pocit, že sa vaše sebavedomie zvýšilo po absolvovaní kurzu?”* respondentky vyberali odpovede mierne/áno, avšak jedna respondentka odpovedala skôr nie. Napriek jednej zápornej odpovede, môžeme konštatovať, že priebeh kurzu respondentkám pomohol pozdvihnúť sebavedomie aspoň o trochu.

Pri otázke: *“Pomohol Vám kurz sa nejakým spôsobom odreagovať?”* odpovedali respondentky tiež kladne kde používali odpovede veľmi/skôr áno.

Pri ďalších výskumných otázkach sa respondentky zakaždým zhodli v kladnej odpovedi. Na otázky: *“Pomohol Vám priebeh kurzu, pomenovať, prijať alebo vyriešiť nejaký problém? Pomohlo Vám zdieľanie problému so skupinou? Myslíte si, že absolvovanie tohto kurzu Vám pomohlo zvýšiť kvalitu Vášho života? Myslíte si, že absolvovanie tohto kurzu bolo prínosné?”* respondentky odpovedali zakaždým kladne. Z tohto usudzujeme, že šesť stretnutí, ktoré sme spolu absolvovali, im pomohlo v určitej časti ich života, či len v pomenovaní problémov, nahliadaní na seba, alebo aj v obyčajnej relaxácii, alebo im poskytol určitú mieru oddychu. A teda chvíľkové odosobnenie sa od každodenného života.

Pri otázke: *“Podarilo sa Vám počas kurzu prejať svoje emócie pred skupinou?”* väčšina respondentiek odpovedala kladne, avšak našli sa dve respondentky ktorých

odpoveď bola skôr nie. Čo nám môže poukázať na to, že možno iba šesť stretnutí je málo na otvorenie sa ostatným. Avšak počas sledovania celého priebehu kurzu, si myslím, že tieto respondentky skôr narážajú na to, že ani jedna téma sa ich tak osobne nedotýkala. Beriem do úvahy, že na základe dotazníky mohli vnímať, že táto otázka sa sústreďí výhradne na negatívne emócie (plač), a teda odpoveď mohla byť záporná. Samozrejme sú to len naše dohady.

Posledná položená otázka: „*Páčilo sa Vám spojenie prvkov tanečno pohybovej terapie a dramaterapie?*“ všetky respondentky odpovedali kladne. Z toho usudzujeme, že kombinovanie prvkov z rôznych terapií, môže byť prínosné a príjemné a tým pádom je jednoduchšie vyhnúť sa stereotypom.

Pri poslednom sedení a poslednej reflexii boli respondentky požiadané o to aby si našli medzi kartami Dixit, kartu ktorú si vytiahli na prvom stretnutí, a zároveň aby si našli kartu, ktorá vyjadruje kde v živote sa nachádzajú teraz. Zároveň boli požiadané aby každá napísala ku každej karte jedno slovo.

Respondentka č. 1 (viď. príloha 5)

Ku prvej karte priradila slovo „*Prebudenie*“. Ku karte povedala, že sa jej veľmi páčila tanečnica na nej, pretože jej život je monotónny a chcela by ho viac oživiť a sama sa cítiť viac živá. Druhú kartu pomenovala „*Duchovná sila*“. Pretože v poslednej dobe si uvedomila, že aby niečo dokázala, musí nazrieť k sebe do vnútra a tak nájde tú silu, ktorá môže byť aj spojená s duchovnom. Vybrala si ju aj preto, že túto kartu vníma ako výzvu pre seba aby sa dala na cestu spoznania samej seba.

Respondentka č. 2 (viď. príloha 6)

Táto respondentka priradila k svojej karte slovo „*Sila*“. Vybrala si túto kartu, pretože má rada prírodu, a na karte sú zobrazené dvere do prírody a ona sa tam cíti dobre, a preto by sa mala zasa raz vydať do prírody. Druhú kartu pomenovala „*Učenie*“. Táto karta v nej vyvolávala pocit, že sa za poslednú dobu o sebe veľa dozvedela, ale vie, že to stále nie je všetko čo by mala vedieť, a že má pred sebou ešte dlhú cestu.

Respondentka č. 3 (Vid'. príloha 7)

Prvú kartu respondentka pomenovala „*Svetlo*“. Táto karta ukazuje, že aj ona má teraz v sebe také malé svetielko, čo značí nádej. Pretože sa rozhodla študovať medicínu a dúfa, že ju na školu prijmu a pre ňu v nej tento cieľ otávrá obrovskú motiváciu. Druhú kartu pomenovala „*Dravosť*“, čo vyjadruje, že pokiaľ chce vo svojom živote niečo dokázať stačí sa len postaviť a ísť si za tým. Tvrdí, že ako prežila v jednom z autentických pohybov, že sedela na mieste chcela sa postaviť ale nešlo to, kým sa sama pevne nerozhodne, že to tak chce. Tak isto toto vidí ako motiváciu do života, že keď niečo bude chcieť stačí len v sebe nájsť tu dravosť a postaviť sa.

Respondentka č. 4 (Vid'. príloha 8)

„*Niečo nové*“ tak mienovala táto respondentka svoju prvú kartu, kde sa

nachádzajú rôzne kľúče. Avšak ako povedala, tieto kľúče nepredstavujú jej nerozhodnosť, ale to, že už sa rozhodla čo od života chce, avšak musí ešte prísť na to, ktorý z kľúčov je správny. Respondentka to prirovnala aj k jej momentálnej situácii, že vie že chce študovať fyzioterapiu, avšak stále nevie v ktorom meste by sa najradšej usadila. Druhú kartu pomenovala „*Veľa lásky*“. Ako sama uvidela, počas týždňov keď prebiehali naše stretnutia si začala uvedomovať, úlohu matky, aká je dôležitá no zároveň aj náročná. Toto uvažovanie v nej zakončila aktivita Kruh života, kde pochopila, že na rolu matky ešte nie je dostatočne pripravená, a zároveň, že si uvedomila jedinečnosť svojej mamy a rada by s ňou trávila ešte viac času.

Respondentka č. 5 (Vid'. príloha 9)

Prvú kartu respondentka pomenovala „*Očakávanie*“. Ako na začiatku uviedla túto kartu si vybrala kvôli svojej malej dcérke, ktorej občas hovorí cibulka. Avšak neskôr si na tej karte všimla aj iné detaily, ktoré odzrkadľovali jej depresívne stavy a to, že sa často cíti sama. Druhá karta dostala meno „*Rozprávka*“, pretože, má pocit, že sa niečo v jej živote začalo meniť. Uvádza, že všetky nepríjemnosti/problémy, s ktorými do teraz bojovala sa začali postupne odchádzať a dúfa, že úplne vymiznú a nakoniec jej život bude aspoň trochu pripomínať rozprávku.

Respondentka č. 6 (vid'. príloha 10)

„*Esencia*“, taký názov dala táto respondentka svojej prvej karte. Vybrala si túto kartu, pretože by chcela začať spoznávať viac samú seba. Avšak jej flaška je ešte zaštipovaná, kde sa určite skrýva nádherná esencia jej samej, len ju treba pustiť von. Druhej karte dala názov „*Cesta*“, pretože, ako uvádza sa jej pomaličky darí odštipovávať flaštičku jej samej, avšak je to ešte dlhá cesta pred ňou, a je teraz pevne rozhodnutá sa na túto cestu vydať.

Respondentka č. 7 (vid'. príloha 11)

Prvú kartu pomenovala „*Voľnosť*“ pretože sú na nej vtáci, ktorý jej ukazujú ich voľnosť a ona by chcela začať cestovať a užívať si život.

„*Úspech*“ pomenovala svoju druhú kartu, ktorú si vybrala na základe našich stretnutí, kde si uvedomila, že jej úspech na ňu už niekde čaká, avšak dôležité je aby si ho vedela ona sama užiť, a hlavne ho aj prijať, čo pre ňu znamená výzvu na ktorú sa teší.

Tabuľka 2

Trsy/Témy	Respondentka 1	Respondentka 2	Respondentka 3	Respondentka 4	Respondentka 5	Respondentka 6	Respondentka 7
Zvýšenie sebavedomia	skôr nie	mierne	mierne	mierne	áno	áno	áno
Odreagovanie sa	skôr áno	skôr áno	áno veľmi	skôr áno	áno veľmi	áno veľmi	áno veľmi
Pomenovanie problému	áno	áno	áno	áno	áno	áno	áno
Zdieľanie so skupinou	áno	áno	skôr nie	skôr nie	áno	áno	áno
Spojenie TPT a Dramaterapie	áno	áno	áno	áno	áno	áno	áno

Legenda	Pozitívne odpovede	Negatívne odpovede
---------	--------------------	--------------------

Z tohto záverečného šetrenia nám vychádza, že každá z respondentiek, počas stretnutí, prešla nejakým procesom. Procesom kde sa im podarilo spoznať bližšie samú seba, zároveň mali možnosť získať akýsi nadhľad nad vlastným životom. Prípadne sa im podarilo odpovedať si na otázky. Pribeh stretnutí im pomohol zvýšiť ich sebavedomie. Taktiež pohybové aktivity, im poskytli akúsi mieru oddychu či relaxácie. Pre respondentky bola veľmi prínosná sila skupiny, kde mohli zažiť, pocit dôvery, podporu a spolupatričnosť.

Taktiež sme zistili, že kombinácia prvkov tanečno pohybove terapie a dramaterapie, respondentkám vyhovovala. Respondentky tiež uviedli, že sa im podarilo prejavovať emócie aj na vonok v bezpečí skupiny, čo pre ne bolo oslobodzujúce a bezpečné.

Potvrdenie hypotézy

Hypotéza, ktorú som stanovila na začiatku mojej praktickej časti, sa mi potvrdila. Vďaka použitiu tanečno pohybovej terapie v kombinácii s prvkami dramaterapie si účastníčky uvedomili svoju hodnotu, dôležitosť psychohygieny, zvýšilo sa im sebavedomie a tým pádom aj kvalita ich života.

11. Odporúčania pre prax

V tejto kapitole uvádzame súbor odporúčaní pre tanečno-pohybových terapeutov, ktoré sme vytvorili na základe zrealizovaného výskumu.

1. Odporúčané techniky

Na základe sledovania počas nášho výskumu, sa nám osvedčili techniky, ktoré by sme radi dali do popredia. Odporučili by sme pracovať s Labanovou analýzou pohybu (viď. kap. 4.2) , pretože je možné v tejto technike napríklad uvoľnenie napätia či agresivity pomocou jednotlivých úsílí, ktoré Labanová analýza pohybu ponúka. Ďalej sa nám osvedčila technika kreslenia a imaginácie Stromu (viď. kap. 8.2) , ktorá respondentkám pomohla s uzemnením a lepším vnímaním svojho okolia či svojich hraníc. Tehniky vedenia pohybu partnerom či techniky zrkadlenia (viď. kap. 8.3), sa nám zdali veľmi prínosné na vytvorenie vzťahu v skupine, taktiež na koordináciu pohybov a lepšie vnímanie seba, partnera a okolia. Ako významné nám príde spomenúť techniky pre relaxáciu pomocou masáže (viď. kap. 8.1., 8.3., 8.6.) , rôznymi predmetmi, toto nám pomáha aj pri diagnostike uvoľnenosti respondentiek, ale zároveň dobre vplyva na ich psychický stav a vnútornú pohodu. Tieto techniky sú prevzaté s psychomotoriky (viď. Kap. 4.3), ktorá je tiež prospešná pre odľahčenie situácie, navodenie dobrej nálady či oddychu.

2. Prínos tanečno-pohybovej terapie

Tanečno-pohybová terapia má významný prínos, pri zvýšení sebavedomia a zlepšení pohľadu na samého seba. V rámci záverečnej spätnej väzby, ktorú nám účastníčky výskumu poskytli nielen formou dotazníka ale aj ústnou formou pri záverečnej reflexii po ubehnutých stretnutiach, zhodnotili ich posun, ktorý mali možnosť sami na sebe postrehnúť. Ako veľký prínos respondentky uvádzali, lepšie vnímanie vlastného tela a jeho signálov čo viedlo aj k prijatiu seba sama a toho ako vypadám, a teda aj k naplneniu potrieb, ktoré telo či psyché vyžadujú. Zároveň si začali uvedomovať spojenie tela a psyché, ktoré idú ruka v ruku a ich vzájomná symbióza má pozitívny dopad na celok. K tomuto zlepšeniu tiež prispelo uvoľnenie napätia z tela, odreagovanie sa. Z tohto uvedeného vyplýva, že práca s telom má významný prínos k pochopeniu samého seba, očisteniu sa od každodenných povinností (psychohygienu) a teda zvýšeniu sebavedomia čo prispieva k zvýšeniu kvality života. (viď. kap. 6)

3. Prínos skupinovej terapie

Na základe zrealizovaného výskumu, nemôžeme jednoznačne uviesť, že skupinová terapia (viď. kap. 3.5.) je účinnejšia ako individuálna. Avšak náš subjektívny názor na základe sledovania, respondentiek, počas stretnutí, uvádza ako veľký prínos skupinovej dynamiky, pre jednotlivé respondentky, kde mali možnosť prežiť silu skupiny, silu podpory, ktorú skupina poskytuje a teda aj ozdravný účinok. K tejto tematike, sa nám respondentky taktiež vyjadrili, pozitívne. Respondentka č. 5 reflektovala, že jej veľmi pomohlo spoznať nových ľudí, ktorý taktiež so sebou nesú nejaké problémy. Uviedla aj

pozitívum toho, že ostatné respondentky nepoznala osobne, vďaka tomu ich mohla časom spoznávať a aj to, že oni nepoznali presne jej minulosť, nebála sa otvoriť, a prejavíť čo sa v nej naozaj skrýva. Vďaka pravidlám, ktoré boli stanovené, vedela, aj to, že jej osobné veci nebudú nikde preberané a tak to v nej vytvorilo akúsi formu bezpečia. Z tohto uvedeného nám vyplýva, že skupina môže pôsobiť liečivo a pravidlá v nej poskytujú bezpečie, ktoré je pre prácu so samým sebou veľmi dôležité. Ale samozrejme si uvedomujeme subjektívnosť tohto hodnotenia, a určite by sme ho nechceli globalizovať, pretože si myslíme, že možno inej skupine by práve táto forma nemusela vyhovovať.

4. Ďalšie prínosy

Benefity, ktoré nám taktiež uviedli respondentky pri poslednej spätnej väzbe, sa dotýkali samotnej témy relaxácie a uvoľnenia, ktoré im pomáhalo načerpať energiu a tá pomáhala k fungovaniu v ďalších dňoch. Taktiež ako veľké pozitívum vnímali, novú formu práce, ktorú ešte pred tým nepoznali, čo im poskytlo nové zážitky, ktoré ovplyvňovali ich bežný život. Taktiež našli nové kvality vlastného prežívania, čo malo pozitívny dopad na ich prežívanie bežných každodenných situácií, ktoré pomáhalo nájsť nové možnosti, riešenia.

Po zvážení všetkých zdrojov dát (Dotazník spätnej väzby, použitie projektívnej metódy-Dixit karty, rozhovory, zúčastnené pozorovanie) v rámci analýzy a interpretácie výsledkov si dovoľujeme uviesť tieto myšlienky :

- Tanečno-pohybová terapia pomáha pri zvýšení sebavedomia
- Tanečno-pohybová terapia pomáha s psychohygienou
- Tanečno-pohybová terapia pomáha uvoľňovať napätie z tela
- Tanečno-pohybová terapia pomáha určovať a stabilizovať hranice tela a psyché

Výsledky nášho výskumu potvrdzujú už predchádzajúce zrealizované výskumy o pôsobení tanečno-pohybovej terapie. Tiež sme chceli preskúmať, či tanečno-pohybová terapia doplnená prvkami dramaterapie poskytne väčšiu možnosť alternácií prvkov, prípadne obohatí samotný proces. Na základe sledovania si myslíme, že prepájanie prvkov v jednotlivej téme, bolo prínosné pre ľahšie pochopenie a priblíženie témy. Taktiež pre prispôsobenie viacerým respondentkám. Chceli sme ponúknuť väčšie spektrum, vzhľadom na jedinečnosť, každej osobnosti, a teda aj to, že každému môže vyhovovať niečo iné. Po spätnej väzbe respondentiek, ktoré často na konci sedenia uvádzali, ktorá časť lekcie im sedela práve pri danej téme viac, a na základe subjektívneho pozorovania, sme dospeli k záveru, že takáto kombinácia jednotlivých prvkov, je veľmi prínosnou pre klientov ale aj pre samotného výskumníka, ktorému ponúka viac možností a variabilit pri práci. Ambíciou našej práce bolo obohatiť, výskumy týkajúce sa účinkov tanečno-pohybovej terapie, taktiež vyskúšať možnosti kombinácií prvkov, ktoré by mohli byť prospešné pre budúcich terapeutov. Myslíme si, že by bolo užitočné sa tejto téme venovať aj naďalej a priniesť viac kvantitatívnych dát cez realizáciu ďalších výskumných projektov.

11.1 Popis využitých techník z dramaterapie

11.1.1 Ja som

Každá respondentka dostane 5 malých papierikov, na ktoré bude písať svoje odpovede na otázky kladené výskumníkom.

Výskumník postupne kladie 5 otázok:

1. Kto som?
2. Kto som?
3. Kto som?
4. Kto som?
5. Kto som?

Na tieto otázky by mali respondentky odpovedať rýchlo bez dlhého rozmyslu.

Následne výskumník respondentky poprosí, aby jednu odpoveď odobrali a dali bokom. Takto následne výskumník riadi odoberanie papierikov, kým respondentkám nezostane v rukách jeden posledný.

Táto technika by mala pripomínať lúpanie cibule, ktorej postupne odoberáme vrstvy a tak sa dostávame k jadrú osobnosti respondenta.

Cieľ: vnímanie samého seba, hlbšie zamyslenie sa nad vlastným ja, ukázanie nových perspektív pohľadu na samého seba

11.1.2. Mesto akcie

(čerpané z Tvořivost nejen jako prevence rizikového chování, autor Mgr. Martin Dominik Polínek, Ph.D)

V miestnosti sa vyznačí lepiacou páskou alebo kriedou kruh a zaznačia sa v ňom 4 ulice. Do každej ulice umiestnime kartičku s menom ulice (meno archetypu - matka, hétera, amazonka, médium), kde bod názvom sú vypísané stereotypy správania)

Príchod do mesta akcie:

- 1) V ktorej ulici chcem bývať:

Každá respondentka sa prejde cez ulice tohto mesta a vyberie si ulicu, kde by chcela bývať- teda ulicu, ktorej popis sa k nej najviac hodí. Následne, každá respondentka sa postaví v danej ulici na také miesto, ktoré vystihuje percentuálne na koľko sa cíti byť daným archetypom. Čím bližšie ku stredu tým menej percent.

Potom vyzveme respondentky, ktoré sa stretli na rovnakom stanovisku, aby sa porozprávali o pozitívach a negatívach tohto archetypu a zároveň spolu vytvorili živú

sochu dákeho archetypu, ktorou by ho najviac vystihli.

2) V ktorej ulici bývať nechcem:

Respondentky poprosíme aby sa ešte raz prešli po meste a vybrali si ulicu, ktorá im je najmenej blízka. Požiadame ich aby sa znova porozprávali o kladoch a záporoch a prečo im práve táto ulica neseďí. Znova majú za úlohu vytvoriť živú sochu avšak s malou obmenou, kde majú vytvoriť dve jednu čo im príde pozitívne na tejto ulici a jednu s negatívnym pohľadom.

Pri spätnej väzbe s respondentkami pokúšame rozobrať ako sa cítili v oboch rolách, ich uvedomenie a prežitky.

Cieľ: Nájsť vlastný archetyp, uvedomenie si vlastnej podstaty, vyskúšať si iné role, vžiť sa do role človeka, ktorý používa opačný vzorec správania, rozvoj empatie.

Záver

V dnešnej dobe, sú ženy stavané do pozície bojovníčok. Keď musia všetko zvládať samé a nikto neprihliada na ich potrebu relaxácie. Ženy boli odjakživa tie, čo udržovali oheň, zároveň sa starali o deti, a pripravovali večeru. Nikdy sa však nikto nezaujímal o to, že každá jedna by si mala z času na čas oddýchnuť, aby tieto aktivity, ktoré vníma ako samozrejme mohla vykonávať kvalitne.

Výskum v mojej absolventskej práci sa zaoberal hlavne ženami, ktoré často na svoju psychohygienu zabúdajú a taktiež ich sebavedomie nie je tak vysoké aby si to samé dovolili.

Vo výskumnej časti sme sa zamerali na metódy, ktoré pomôžu ženám uvedomovať si svoje telo, emócie a ich prežívanie. Taktiež sme použili techniky na skúmanie vlastných hraníc či iba jednoduché spoznanie samej seba.

Benefity, ktoré sme si vďaka tejto práci uvedomili, je sila skupiny, že skupina môže byť nesmierne podporujúca, a že zdielanie v skupine kde je bezpečie môže byť ozdravovné. Ďalej sa nám ukázalo, že zvýšené vnímanie svojho tela môže priniesť odpovede, avšak aj vyvolať nové otázky, s ktorými musíme následne ďalej pracovať. Taktiež aby sme mohli prirodzene a bez súdu vnímať naše telo a teda samého seba, nám automaticky vplýva aj na sebavedomie, ktoré k takému procesu je nevyhnutné.

Uvedomili sme si aká je dôležitá relaxácia pre naše každodenné fungovanie a podávanie výkonov.

Vďaka praktickému prevádzaniu výskumu som si uvedomila, že je dôležité mať v zásobe veľa rôznych aktivít, ktoré môžeme použiť v prípade, že daná aktivita účastníkom nevyhovuje, no taktiež v prípade ich nie príliš priaznivého naladenia. Samozrejme aj samotná psychohygienu pre terapeuta je veľmi potrebná a dôležitá pre správny a bezpečný priebeh lekcií.

Veríme, že naša absolventská práce bude inšpiráciu pri hľadaní spôsobu ako pracovať sám so sebou, ako nájsť samého seba a nájsť pevný a oporný bod v sebe samom.

Zároveň dúfame, že pohyb sa nejakým spôsobom dostane ku každému, kto nevníma svoje telo a svoje ja ako chrám a kto mu nedopraje určitú mieru relaxácie, a pomôže mu zlepšiť kvalitu jeho života.

Zhrnutie

Táto práca sa zameriava na zmapovanie prínosu tanečno-pohybovej terapie pri spoznávaní samého seba, uvedomení si svojich hodnôt, zvýšení sebavedomia, a možnosti psychohygieny pre ženy. Teoretická časť práce obsahuje základné informácie o tanečno-pohybovej terapii, jej špecifiká či spôsob práce. Ďalej obsahuje vymedzenie a popis vybraných techník tanečno-pohybovej terapie. Praktická časť práce predstavuje výskumný projekt, v ktorom je popísaný cieľ výskumu, hypotézy a ich potvrdenie, kazuistiky respondentov, popis jednotlivých sedení. Ďalej sa v nej nachádza analýza a interpretácia výsledkov výskumu a na jej základe sú vytvorené závery.

Summary

This work focuses on mapping the benefits of dance-movement therapy on knowing yourself better, awareness of your values, increasing self-confidence, and psychohygienic possibilities for women. The theoretical part of the thesis contains basic information about dance-movement therapy, its specificity and the way of work. It also contains a definition and description of selected dance therapy techniques. Practical part of the thesis introduces a research project, describing the research's goal, hypothesis and their confirmation, case interpretations of respondents, description of individual sessions. It also contains analysis and interpretation of the results of research and draws conclusions on the basis of it.

Zdroje

- BIČ, P. Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově. Vydání 1. Praha: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, ISBN: 978-80-244-2713-3
- BLAHUTKOVÁ, M. et al. Psychomotorika pro tebe. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2017. ISBN 978-80-7204-954-7
- BLAHUTKOVÁ, M. Psychomotorika pro každého. Prešov: Metodickopedagogické centrum v Prešove, 2006.
- 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.
- DOSEDLOVÁ, J. Terapie tancem. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, a.s, 2012,184s ISBN:978-80-247-3711-9
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 1 vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- HERMOVÁ, S. Psychomotorické hry. Praha: Portál, 1994.
- CHODOROWOVÁ, J. Taneční terapie a hlubinná psychologie. Imaginace v pohybu. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-554-x.
- LIEBMANN, M. Skupinová arteterapie. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80- 7367-729-
- MIOVSKÝ, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4. 23.
- MRAVEC, B. Stres a adaptácia. Bratislava:
- LUDEWIG, K. Základy systematické terapie. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, a.s, 2011, 112s ISBN: 978-80-247-3521-4
- MAJZLANOVÁ, K. Dráma vo výchove, vzdelávaní a v terapii. Efeta, 2001, roč. 10, č. 4, s. 2- 4.
- MEEKUMS B., Dance movemant therapy, SAGE Publications ltd. 2001, ISBN: 0 7619 5766 9
- MOLTON, M., SIKES, L. , Matka, Hétera, Amazonka, Médium: Čtyři ženské archetypy, Praha: Portál, 2015, ISBN: 9788026209218

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

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

POLÍNEK, M. Tvořivost (nejen) jako prevence rizikového chování. Olomouc Univerzita Palackého, 2015, ISBN: 978-80-244-4842-8

STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80-85834-60-X.

VALENTA, M. Dramaterapie a teatroterapie. Vydání 1. Olomouc Univerzita Palackého 2014, 116s, ISBN: 978-80-244-3685-2

VALENTA, M. Rukověť dramaterapie a teatroterapie. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého 2006, ISBN: 80-244-1358

WHITEHOUSE M., ADLER J., CHODOROW J. *Authentic movement*. Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia, 1999, ISBN: 978 815302 653 9

Zoznam príloh

Príloha 1: Plagát pre autentický pohyb

Príloha 2: Informovaný súhlas so zapojením do výskumu

Príloha 3: Dotazník - pred lekciami

Príloha 4: Dotazník - spätná väzba

Príloha 5: Spätná väzba - Dixit karty - respondentka č.1

Príloha 6: Spätná väzba - Dixit karty - respondentka č.1

Príloha 7: Spätná väzba - Dixit karty - respondentka č.1

Príloha 8: Spätná väzba - Dixit karty - respondentka č.1

Príloha 9: Spätná väzba - Dixit karty - respondentka č.1

Príloha 10: Spätná väzba - Dixit karty - respondentka č.1

Príloha 11: Spätná väzba - Dixit karty - respondentka č.1

Príloha 1



metóda, ktorú
zastrešuje TPT

pre všetkých mužov a ženy, ktorí
sa chcú o sebe niečo dozvedieť.

- zdvihnúť vedomie
- prístup k múdrosti vlastného tela
- naučiť sa naslúchať
vlastnému telu
- zlepšiť vzťah k sebe samému
- práca s dychom

Autentický pohyb
Authentic movement

Odohráva sa v tichu so zavretými
očami

Tanec je objavovanie,
objavovanie,
objavovanie....
(Martha Graham)

Vytvára radosť a
dôveru
Nachádza uvoľnenie/
ukľudnenie
Pomáha načúvať
môjmu telu,
príjmať naše predstavy

meditácia v pohybe

Tanec je skrytý jazyk
duše a tela
(Martha Graham)

Príloha 2

Informovaný súhlas so zapojením do výskumu

Mám záujem zapojiť sa do výskumu Bc. Tatiana Trnkovej. Výskum je súčasťou záverečnej práce obor Tanečno Pohybovej terapie na Akademii Alternatíva v Olomouci

Moje zapojenie sa do výskumu znamená toto:

- zúčastním sa 6 skupinových terapeutických sedení
- moje fotografie zo skupiny budú použité v záverečnej práci (vyberte variantu, ktorá Vám vyhovuje)
 - a) chcem aby boli použité len také fotky, kde ma nie je rozpoznať (zo zadu/bez tváre)
 - b) nevadia mi fotky, kde je možné ma rozpoznať
- súhlasím/nesúhlasím s tým, aby bol počas môjho terapeutických stretnutí bol vyhotovený kamerový záznam, ktorý bude slúžiť len na účely záverečných skúšok (spätná väzba pre terapeutku) a nebude nikde zverejnený
- súhlasím so zverejnením záverečnej práce na webových stránkach Akadémie Alternatíva (nebude v nej použité moje meno)

V skupine budú platiť tieto pravidlá:

- všetko, čo sa odohrá alebo o čom sa hovorí, je dôverné - nehovorím o tom mimo skupinu
- ak nebudem chcieť, nemusím sa zapojiť do ponúkaných činností alebo nemusím zdieľať so skupinou svoje dojmy, ale ak to bude možné, aspoň sa o zapojenie pokúsím a pokúsím sa tiež hovoriť o svojich dojmnach a pocitoch
- vyjadrujem sa s rešpektom k členkám skupiny a k ich názorom a pocitom

Som si vedomá, že môžem z tohto výskumu kedykoľvek odísť, ak sa tak rozhodnem.

Súhlasím so zapojením sa do výskumu za vyššie uvedených podmienok.

V Čadca dňa

Meno, priezvisko, podpis:

Príloha 3

Dotazník

Dobrý deň, volám sa Tatiana Trnková a momentálne pracujem na svojej závernej práci na trojročnom výcviku Tanečno pohybovej terapie na Akademii Alternativa v Olomouci.

Rada by som Vás poprosila o vyplnenie tohto dotazníku, ktorý bude použitý výhradne pre účely mojej absolvskej práce. Dotazník je anonymný, nemusíte sa teda obávať zneužitia Vašich odpovedí. Zakrúžkujte vždy len jednu možnosť.

Ďakujem za vyplnenie.

1. Cítite sa v poslednej dobe napäto?
 - a) áno
 - b) skôr áno
 - c) skôr nie
 - d) nie

2. Ako často u seba vnímate napätie?
 - a) skoro nikdy
 - b) občas áno
 - c) často
 - d) skoro stále

3. Ako často relaxujete ?
 - a) skoro nikdy
 - b) občas áno
 - c) často
 - d) skoro stále

4. Ako často si nájdete čas na vlastnú psychohygienu/odreagovanie?
 - a) skoro nikdy
 - b) občas áno
 - c) často
 - d) skoro stále

5. Aké emócie sa u vás objavujú v poslednom čase?
 - a) nadšenie
 - b) radosť
 - c) smútok
 - d) depresívny stav
 - e) kombinácia (napíšte aká):.....

6. Svoje kladné emócie skôr :
 - a) Prejavujete na vonok
 - b) Potlačujete do vnútra
 - c) Iné

7. Svoje negatívne emócie :
- a) Prejavujete na vonok
 - b) Potlačujete do vnútra
 - c) Iné
8. Ako hodnotíte svoje sebavedomie na stupnici od 1-5 kde 1 je najmenej a 5 je najviac
- a) 1 2 3 4 5
9. Myslíte si, že pohybová aktivita by mohla pomôcť psychickému stavu človeka?
- a) áno
 - b) skôr áno
 - c) skôr nie
 - d) nie

Príloha 4

Dotazník - spätná väzba

Chcela by som Vás poprosiť o vyplnenie krátkeho dotazníka týkajúceho sa Vášho pohľadu na efekt tanečno- pohybovej terapie. Pripravených je pár otázok aby sme pomocou Vašich odpovedí mohli zaznamenať prínos tanečno - pohybovej terapie pre zvýšenie kvality Vášho života.

Ďakujem za čas, ktorý tomu venujete!

1. Máte pocit, že vaše sebavedomie sa zvýšilo po absolvovaní kurzu tpt?
 - a. áno
 - b. mierne
 - c. skôr nie
 - d. nevnímam žiadne zmeny
2. Pomohli Vám pohybové aktivity odreagovať sa od každodenných problémov?
 - a. áno veľmi
 - b. skôr áno
 - c. skôr nie
 - d. nie
3. Pomohol Vám priebeh kurzu, pomenovať, prijať alebo vyriešiť nejaký problém?
 - a. áno
 - b. skôr áno
 - c. skôr nie
 - d. nie
4. Podarilo sa Vám počas kurzu prejavíť svoje emócie pred skupinou?
 - a. áno
 - b. skôr áno
 - c. skôr nie
 - d. nie
5. Pomohlo Vám zidelfanie problému so skupinou?
 - a. áno
 - b. skôr áno
 - c. skôr nie
 - d. nie
6. Myslíte si, že Vám absolvovanie tohto kurzu niečo prinieslo prípadne pomohlo zvýšiť kvalitu Vášho života?
 - a. áno
 - b. skôr áno
 - c. skôr nie
 - d. nie

7. Myslíte si, že absolvovanie tohot kurzu bolo prínosné?

- a. Áno
- b. skôr áno
- c. skôr nie
- d. nie

8. Páčilo sa Vám, spojenie prvkov tanečno pohybovej terapie a dramaterapie ?

- a. áno
- b. skôr áno
- c. skôr nie
- d. nie

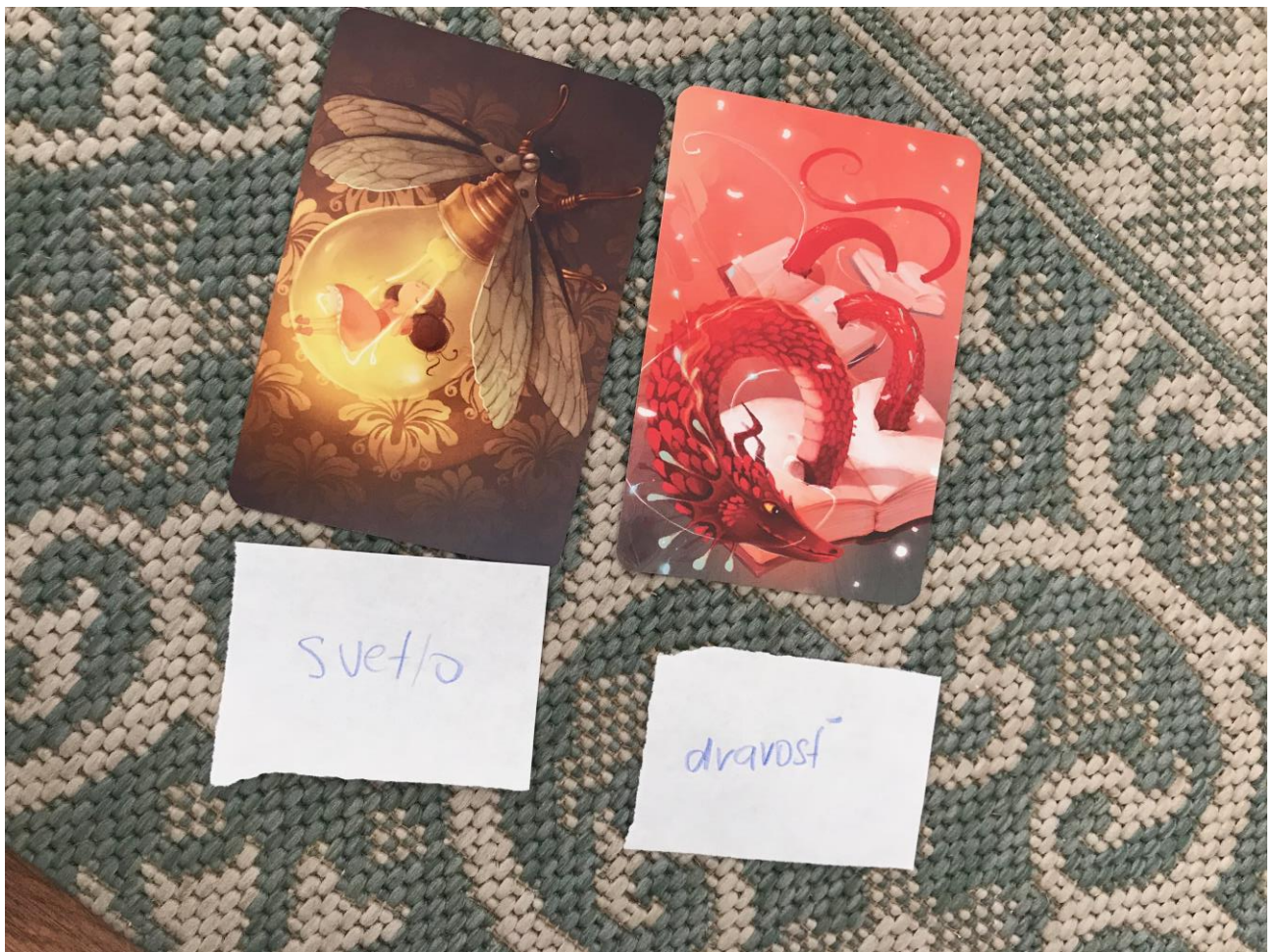
Príloha 5



Príloha 6



Príloha 7



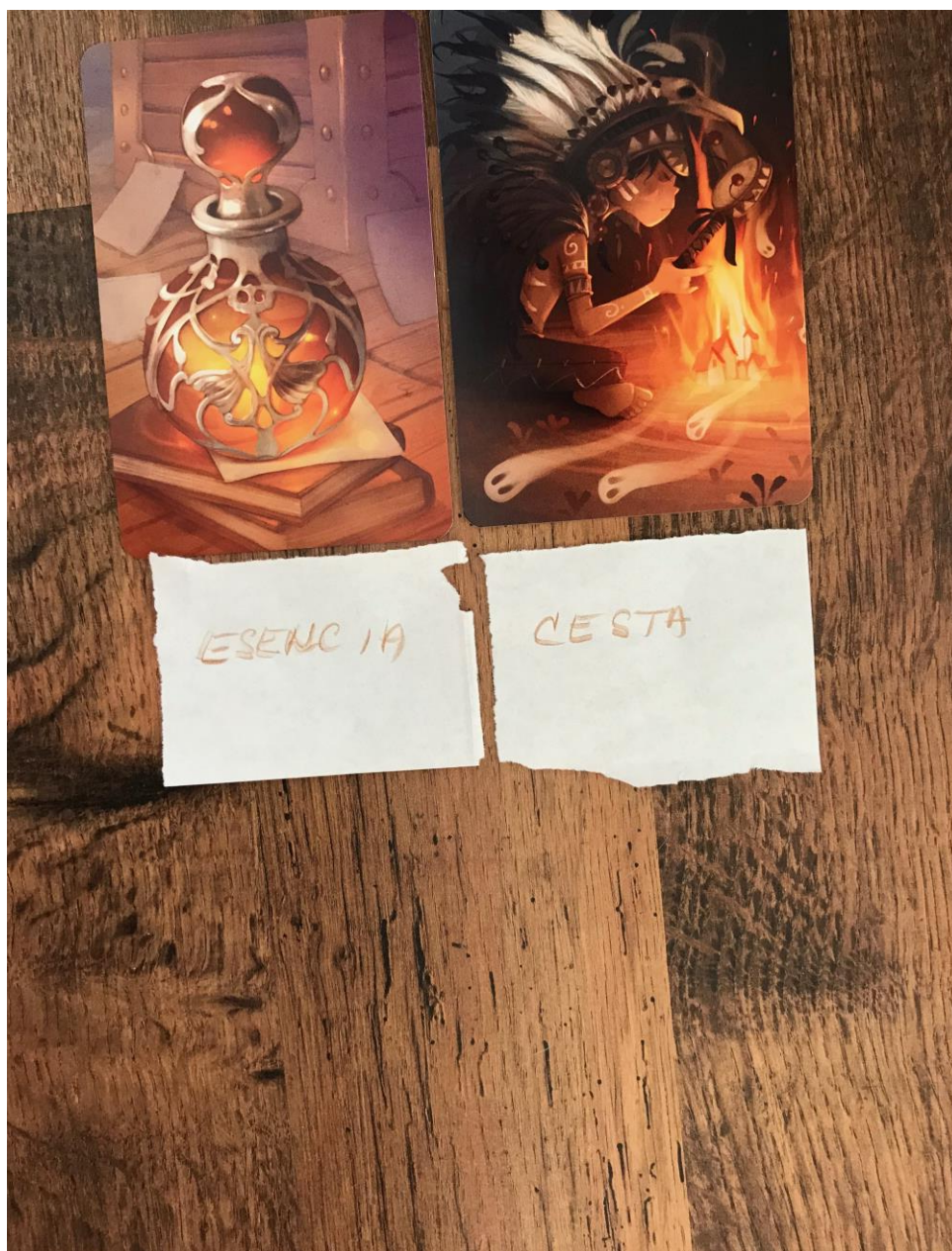
Príloha 8



Príloha 9



Príloha 10



Príloha 11

