

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

Zvládání stresu a trémy pomocí sofrologie u hudebníků a učitelů
Diplomová práce

Autor: Kristýna Schumová

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Ing. et Ing. Mgr. Marie Herynková

Hradec Králové

prosinec 2018

Zadání diplomové práce

Autor: Kristýna Schumová

Studium: P121098

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Název diplomové práce: Zvládání stresu a trémy pomocí sofrologie u hudebníků a učitelů

Název diplomové práce AJ: The reduction of stress and stage fright with musicians and teachers thanks to sofrology

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Dílčím cílem práce je, analyzovat názory učitelů 1. stupně ZŠ na metodu sofrologie.

Teoretická část práce se zabývá vymezením základních pojmů, jako jsou sofrologie, stres, tréma. Empirická část zjišťuje vliv sofrologie na trému při veřejném vystupování u hudebníků, formou experimentu a rozhovoru. Názory učitelů 1. stupně na sofrologie budou zjišťovány na základě dotazníkové metody.

Garantující pracoviště: Ústav primární a preprimární edukace, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Ing. et Ing. Mgr. Marie Herynková

Oponent: doc. PhDr. Jana Marie Havigerová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 31. 5. 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové, dne 14. 12. 2018

Kristýna Schumová

Poděkování

Chtěla bych především poděkovat Ing. Et Ing. Mgr. Marii Faltýnková za ochotu a cenné rady při vedení této práce. Dále patří mé díky studentům konzervatoře a hudební akademie za účast v tomto pokusu a sdílení jejich zkušeností. Děkuji také učitelům základních škol, kteří se nebáli vyzkoušet něco nového a následně vyjádřili svůj názor.

Anotace

SCHUMOVÁ, Kristýna. *Zvládání stresu a trémy pomocí sofrologie u hudebníků a učitelů*.

[Diplomová práce]. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. 65 s.

Tato diplomová práce přináší základní informace o metodě, která umožňuje nejen zbavit se trémy před veřejným hudebním vystoupením, ale také dostat se do celkově vnitřní pohody a nepodlehnout vnějším stresorům, které nás denně obklopují. Metoda, kterou zde představím, se nazývá Sofrologie.

Cílem práce je zjistit, zda se díky této metodě hudebníci cítí lépe před jejich veřejným vystoupením a zda podají lepší výkon jak po stránce technické, tak po stránce hudební.

Dále se budu zabývat tím, zda by se tato metoda dala využít i ve školství. Téměř každý učitel je díky tomuto psychicky náročnému povolání často ve stresu a napětí. Budu tedy zjišťovat, jaký mají učitelé na tuto metodu názor a zda by ji rádi v budoucnu praktikovali.

V teoretické části se zabývám sofrologií a problematikou stresu a trémy.

Empirická část analyzuje kvalitativní data, získávána rozhovory od respondentů, kteří metodu sofrologie zkoušeli po dobu jednoho měsíce. Dále jsou zde vyhodnocována kvalitativní data získávána formou dotazníků od učitelů.

Klíčová slova: sofrologie, stres, tréma, učitelé, odbourávání stresu,

Annotation

SCHUMOVÁ, Kristýna. The reduction of stress and stage fright with musicians and teachers thanks to sofrology. [Diploma Dissertation]. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2017. 65 pp.

This thesis presents basic information on a method which enables one not only to get rid of stage fright before a musical performance, but also to get into an overall piece of mind and not to surrender to outer stressors which surround us every day. The presented method is called sophrology. The aim of the thesis is to ascertain whether the above-mentioned method makes musicians feel better before their public performance and whether it improves their performance in terms of their technique and musicality. Almost every teacher is often stressed and under pressure due to their mentally demanding job. The goal is thus to find out what attitude to this method teachers have and whether they will use it in the future. The theoretical section deals with sophrology and issues concerning stress and stage fright. The empirical section analyzes the quantitative data gained from interviews with the respondents who have been testing the method of sophrology for a month. Furthermore, quantitative data gained by the means of questionnaires filled out by teachers are evaluated.

Key words: sofrology, stage fright, stress, teachers, the reduction of stress

Obsah

Úvod.....	10
1 Sofrologie.....	12
1.1 Co je sofrologie?.....	12
1.2 Alfons Caycedo	12
1.3 Hypnóza – základ všech meditačních cvičení	13
1.3.1 Jóga.....	14
1.3.2 Metoda Zazen.....	16
2 Sofrologie a tréma při veřejném vystupování	17
2.1 Co je to tréma?.....	17
2.2 Strach a jeho původ	18
2.3 Úzkost.....	19
3 Sofrologie a stres.....	20
3.1 Definice stresu	20
3.2 Fáze stresu	20
3.3 Stresory	22
3.4 Fyziologické reakce	22
4 Sofrologie.....	24
4.1 Základní stanoviska	24
4.2 Průběh a význam seancí	24
4.3 Uvolnění pěti tělesných systémů	25
4.3.1 Tělesné systémy a jejich interakční body	25
1. Hlava, mozek obličej - interakční bod – mezi obočím.....	25
2. Krk, hrdlo, ramena, paže, ruce – interakční bod – štítná žláza.....	25
3. Hrudník, záda, srdce, plíce – interakční bod – hrudní kost	25
4. Břicho, ledviny, játra, bederní páteř – 4 cm nad pupíkem.....	25
5. Pánev, stehna, lýtka – interakční bod – 4 cm pod pupíkem (Antiglio, 2018).....	25
4.4 Základní sofronizační polohy	25
4.4.1 Základní relaxační poloha	25

4.4.2	Poloha faraona	25
4.4.3	Relaxační poloha ve stoje	26
4.5	Základní sofrologická terapie – fyzická relaxace	26
4.5.1	Příprava – fyzická i mentální.....	26
4.5.2	První systém	26
4.5.3	Druhý systém.....	26
4.5.4	Třetí systém	27
4.5.5	Čtvrtý systém.....	27
4.5.6	Pátý systém.....	27
4.6	Aktivační strečink.....	27
4.7	Progresivní sofroakceptace.....	28
4.8	Aktivace tří kapacit vědomí (důvěra, harmonie těla a duše, naděje do budoucnosti) 29	
4.9	Důvěra	29
4.9.1	Kouzelný obraz	29
4.10	Harmonie těla a duše	29
4.10.1	Dechové cvičení.....	30
4.11	Naděje do budoucnosti	30
4.11.1	Vizualizace šťastného dne	30
5	Učitelé a stres	32
5.1	Učitelé a míra jejich pracovního zatížení	32
5.2	Druhy stresu u učitelů a způsoby, jak jim předejít	32
5.3	Faktory stresu u učitelů.....	33
5.3.1	Předvídatelnost	33
5.3.2	Klima školy.....	33
5.3.3	Osobnost učitele.....	33
5.3.4	Věk učitelů	33
5.3.5	Dvojitá role učitele.....	34
5.4	Následky stresu u učitelů.....	34
6	Empirická část.....	37
6.1	Výzkumné cíle a otázky	37

6.2	Metoda	38
6.2.1	Výzkumný design	38
6.2.2	Předvýzkum	38
6.2.3	Průběh výzkumu	38
6.2.4	Výzkumný soubor	40
6.2.5	Použité metody	41
6.2.6	Způsob analýzy dat	41
6.3	Výsledky výzkumu	42
6.3.1	Kvalitativní část.....	42
6.3.2	Kvantitativní část	47
7	Diskuze	54
7.1	Implikace pro další výzkum	58
	Závěr	60
	Seznam literatury	62
	Internetové zdroje	65
	Příloha č. 1	66
	Příloha č. 2	68

Úvod

Jako téma své diplomové práce jsem si vybrala „Zvládání stresu a trémy pomocí sofrologie u hudebníků a učitelů“. Nejprve bych ráda objasnila, co mě k tomuto výběru vedlo. Již od malička se věnuji hře na klavír. Hudbu mám tedy velice ráda, nalézám v ní spoustu pozitivní energie, relaxace a odreagování. Součástí veřejných vystoupení bývá často také tréma, se kterou odjakživa bojuji, a z praxe vím, že je to problém většiny hudebníků zaměřujících se především na klasickou hudbu.

Kromě hudebního světa jsem navštěvovala také školu, která mi umožnila vyučovat na prvním stupni. Je obecně známo, že všichni učitelé nemají fyzicky náročné povolání, zato psychicky se mohou dostat občas i na úplné dno. Napadlo mě tedy vyzkoušet metodu, která by měla člověku dopřát větší psychickou pohodu a celkovou vnitřní vyrovnanost.

S touto metodou jsem se poprvé setkala na Ježkově konzervatoři v Praze. Vděčím za to Patricii Bertrangs, která mě touto metodou provedla a naučila, jak ji praktikovat i v běžném životě. Jedná se o sofrologii, novou metodu, která by člověku měla umožnit být v harmonii se sebou samotným a se svým okolím. Cílem této metody je poznat, interpretovat a uvolnit své pocity a napětí a stát se naprosto svobodným. V mé diplomové práci je tato metoda vázána nejen na trému před veřejným vystupováním, ale také na stres a napětí při učitelském povolání. Lze ji ale využívat v různých oblastech života. Určitě ji lze uplatnit při stresu ze zkoušek, při veřejném sportovním výkonu, při potížích se spánkem a celkově při každodenním napětí v této zrychlené době. Sofrologie by nám měla umožnit zastavit se a naučit se vnímat pouze svoje tělo a pocity v něm, protože bez toho, aniž bychom své tělo perfektně znali, není možné se cítit pohodlně a dobře. Lze ji také definovat jako prostředek pro navrácení původní svobody, odpovědnosti a důstojnosti člověka. Často je zaměňována s hypnózou, která je mezi populací velmi známá a rozšířená. Avšak na rozdíl od hypnózy, sofrologie maximálně respektuje svobodu každého člověka.

Cílem mé diplomové práce je zjistit, jak tato metoda funguje u hudebníků, kteří ji po dobu jednoho měsíce praktikují. Dále jsou zde analyzována a následně vyhodnocena data, získaná od respondentů, kteří působí jako pedagogové. Tito respondenti odpovídají na základně krátké praktické ukázky.

Práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část práce popisuje sofrologii, jako metodu pro odbourávání stresu a trémy, její vznik a konkrétní jednotlivá cvičení. V souvislosti se

sofrologií tedy obsahuje i vymezení základních pojmů jako je stres, tréma nebo úzkost. Je zde zmíněná i metoda hypnózy, jógy nebo metoda Zazen, které mají k sofrologii velmi blízko.

Empirická část diplomové práce shrnuje poznatky získané z výzkumu. První část výzkumu obsahuje tři rozhovory s respondenty, kteří tuto metodu praktikovali po dobu jednoho měsíce. Druhá část výzkumu je analýza a vyhodnocení dat, získaných od respondentů, kteří působí jako pedagogové.

Tato diplomová práce by mohla být přínosem pro každého, kdo má v dnešní zrychlené době pocit, že se potřebuje zastavit a zbavit stresu, který je na něho dennodenně nakládán, a zároveň je otevřený pro nové věci.

1 Sofrologie

„Sofrologie umožní člověku být v harmonii se sebou samotným a se svým okolím, tedy s blízkými lidmi, přírodou a v širokém kontextu s vesmírem a jejími energiemi..... není to snad cíl a přání každého z nás, a každým dnem více, neboť pocit odcizení sobě samotnému v aktuální době stoupá?“ (Cathala, 2007, s. 64)

1.1 Co je sofistologie?

Díky technickým pokrokům dnešní doby, které jsou tak rychlé, že to nelze běžným lidským rozumem pochopit, je pro nás mnoho věcí jednodušších. Nám se to zdá jako snadné a ideální. Urychluje se doba na čekání jídla, autobusu a především komunikace. Ve vteřině jsme schopni přijmout a odeslat zprávu, ve vteřině může něco vzniknout, ale také se může něco zborit. Vztahy mezi lidmi vznikají rychlostí přímo bleskovou. To, co dříve trvalo roky, teď vznikne ani ne za jeden měsíc. Díky těmto moderním technologiím nám uniká všechna krása, která nás obklopuje, aniž bychom si toho povšimli. Proto je důležité zklidnit se, zastavit se a vnímat jen to, co v daný okamžik působí na naše smysly. Vnímat vůně, zvuky, teplo i chlad. Vnímat to, jak se právě cítíme a co prožíváme. A právě k tomu nám může pomoci sofistologie.

Sofistologie je metoda, která umožní člověku proniknout do svého vnitřního světa a lépe mu porozumět. Každá osobnost je složena z několika různých vrstev a právě sofistologie napomáhá všechny tyto vrstvy rozlišit a odhalit. Díky této metodě se člověk může transformovat do lepší, vyrovnanější a stabilnější osobnosti, která si lépe uvědomuje své vlastní tělo a dochází k tzv. sblížení. Pro nás je důležité naučit se ovládat tělo tak, aby i v těch nejhorších situacích nám bylo stále oporou, i přestože máme pocit, že ztrácíme sami sebe. (Revie, 2014)

Tento proces se dělí do tří fází. Jedná se o „objevení“, což je hlubší prostoupení do našeho nitra a odhalení skrytých problémů, blokad, fobií nebo zlovyků. Následuje fáze „dobývání“, při které se snažíme všem těmto problémům porozumět, přijmout je za své a mít je pod kontrolou. Poslední fáze se nazývá „transformace“, což je vytvoření nové šablony pro naše myšlení a jednání, může to znamenat i změnu hierarchie našich hodnot, ideálně „nalezení cesty ke štěstí“. (Cathala, 2007)

1.2 Alfons Caycedo

Zakladatel sofistologie byl kolumbijský neuropsychiatr Alfonso Caycedo.

Narodil se v Bogotě v roce 1932, studoval však již ve Španělsku, kde získal lékařské vzdělání. Jeho zkoumání začalo tím, že si začal uvědomovat nedostatečné možnosti současné lékařské vědy, která nebyla schopna odhalit odpovědi na otázky týkající se nekomplexnějšího

a nejsložitějšího nástroje na světě, tím je lidský mozek. Současné způsoby léčby jako jsou elektrošoky nebo insulinová komata, mu přišly kruté a nelidské. (Revie, 2014)

I přestože občas používal hypnózu (v té době nejrozšířenější metodu), sám ji neuznával a hledal tedy jiné způsoby, jak porozumět lidskému mozku jako nejtajemnějšímu orgánu lidského těla. V šedesátých letech začal pracovat s fenomenologickou psychiatrií u profesora Ludwiga Binswagera ve Švýcarsku. Stal se jeho posledním žákem. Svou pozornost tedy věnoval naplno výzkumům, které se zabývaly vědomím a jeho problematikou. Usiloval také o propagaci existenciální fenomenologie právě pomocí sofrologie. (Caycedo, 1964)

Alfonso Caycedo navštívil několik zemí, kde načerpal mnoho inspirací. Jednou z nich byla cesta do Indie nebo Japonska. V Indii se setkal s jogíny, kteří ho vtáhli do tamějšího světa a odhalili mu tajemství dnes velmi rozšířené a populární techniky – jógy. Dostal se také do Japonska, kde studuje metody zazenu. Po návratu vydal první učebnici Sofrologie. Tato metoda se rozšiřuje do celé Západní Evropy a využívá se v mnoha různých oborech, ať už se jedná o lékařství, sport či hudbu. (Caycedo, 1964)

Pro lepší porozumění této relaxační technice, je třeba si připomenout základní fakta o hypnóze, jelikož právě hypnóza je považovaná za základní stavební kámen všech relaxačních a meditačních cvičení.

1.3 Hypnóza – základ všech meditačních cvičení

Hypnóza je změněný stav našeho vědomí, nikoli spánek. Během spánku naše vědomí není aktivní a žádnou sugesci tedy nepřijímá. Tento stav můžeme nazvat spíše jako stav bezvědomí, kdy tělo spí, ale mysl je aktivní a otevřená vnějším podnětům. Je to druh psychoterapie, který se používá při léčbě různých neurotických a závislostních potíží. Mezi tyto potíže lze zařadit trému, fobie a závislosti na alkoholu, drogách..... Dále sem patří psychosomatické obtíže, jako jsou ekzémy, žaludeční a trávicí potíže, astma a jiné. Hypnóza může pomoci také při problémech se spánkem nebo při zvládání větších bolestí spojených s onkologickým onemocněním nebo v souvislosti s porodem. (Peterková, 2014)

Důležitým pojmem je hypnabilita, což znamená schopnost ponořit se, oddat se hypnóze. Je to vlastně ochota nechat se přesvědčit, která je u každé člověka odlišná.

Coplanová (1998) uvádí, že 95% lidí je ovlivnitelných. Z nich 20 % dosáhne střední hranice tranzu a 10% hluboké úrovně somnambulního tranzu. Zbytek reaguje formou lehkého tranzu, ale po třech opakováních se podaří zvýšit hloubku tranzu i u těchto lidí. (Kratochvíl, 2009)

Forel (2015) se shoduje s tím tvrzením, že u 5 % lidí není možné navodit hypnotický stav.

Naopak U 15% lze navodit hluboký hypnotický tranz. Zbývajících 80% procent lze uvést do hypnózy lehké až střední, přičemž pro lehkou hypnózu se udává 30% nebo 40% a pro střední hypnózu 40% nebo 50%.

Pro lepší představu a možnost porovnání hypnózy se sofrologií uvedu, do jakých stádií je hypnóza klasifikována dle Copelanové.

Copelanová (1998) dělí hypnózu do šesti stupňů:

1. stupeň: Hypnoidální – člověk se cítí ospalý, myšlenky mají touhu se toulat, svaly jsou těžké a uvolněné

2. stupeň: Lehká hypnóza – svalstvo i mysl reaguje na sugesci

3. stupeň: Střední hypnóza – Subjekt je v hluboké relaxaci, nedokáže se dostat do pohybu. Nepromluví, pokud mu to hypnotizér nepřikáže.

4. stupeň: Hluboká hypnóza – Subjekt si po probuzení nemusí pamatovat, co se s ním dělo. Sugesci se dá vyvolat necitlivost na bolest, ale i zvýšená svalová vnímavost.

5. stupeň: Somnambulismus – Může dojít k úplné amnézii a anestézii, pozitivním halucinacím, regresemi do dětství.

6. stupeň: Hluboký somnambulismus – Kromě již zmíněného je subjekt schopný negativních halucinací a odstranění zaznamenaných informací. (Copelanová, 1998, s. 56)

Z výše uvedené klasifikace a charakteristiky hypnózy se později přesvědčíme, že metoda sofrologie je zcela jiná. K halucinacím, regresím či anestézii při sofrologických relaxačních metodách nedochází. Co mají společného, je momentální uvolnění celkového svalstva, momentální relaxace a naprosté vnímání přítomnosti. Subjekt je také schopný při sofrologických technikách po celou dobu komunikovat, není tedy závislý na dalším subjektu.

1.4 Jóga

Jak bylo již zmíněno na začátku, sofrologie má původ v různých technikách, kterými se Caceydo inspiroval. Jednou z nich je právě jóga.

Počátky jógy jsou spojeny s Indií a její civilizací. Indie je charakteristická dlouholetým experimentováním se životem, a to především v oblasti myšlení. Je už odedávna místem pro hledání odpovědí na záludné otázky týkající se bytí. Právě tato oblast byla centrem velkých duchovních mistrů, často nazývaných šarlatánů. Tradiční jóga hledá odpovědi na základní otázky bytí:

Kdo jsem? Odkud přicházím? Kam směřuji? Co musím udělat?

Tyto otázky si dříve nebo později pokládá každý z nás. Jóga je systém tělesných a duchovním cvičení a právě tyto otázky jsou východiskem pro duchovní stránku jógy. Jógu lze nazvat také jako praktickou filozofii, která zahrnuje každý aspekt lidského bytí. (Bhole, 1981)

Jóga, jako cvičební systém, může člověku pomoci k lepší vitalitě a k celkovému lepšímu zdravotnímu stavu. Má pozitivní vliv a dokáže oddálit nebo odstranit choroby, jako jsou cukrovka, mrtvice či různé druhy rakoviny. Je také často využívána rehabilitačními pracovníky nebo psychoterapeuty. (Bhole, 1981)

1.4.1 Hledání štěstí pomocí jógy

Pokud se chceme cítit dobře, musíme pro to vždy něco udělat, neděje se to automaticky. Nejprve se pro to ale musíme rozhodnout. Bez sebejistého kroku vpřed, se nestane nikdy nic.

Jakmile to dokážeme, ocitáme se na začátku cesty za něčím, co nás učiní šťastnějšími a spokojenějšími. Jednou z těchto cest může být právě jóga. Je důležité si uvědomit, že je to opravdu pouze začátek. Pokud se chceme dostávat stále vpřed, vyžaduje to sílu, vytrvalost a pravidelnost. Jedině touto cestou je možné dosáhnout psychického a fyzického zdraví, zvýšení vitality a umění překonat sama sebe. (Krejčík, 2015)

Abychom vytrvali u této techniky a nehledali něco jiného, je třeba mít silný osobní zážitek z toho, jak to funguje. Cílem jógy je vstoupit do svého těla, protáhnout a posilnit svaly, aby se uvolnily a zprůchodnily energetické dráhy, jimiž proudí životní síla. Tato síla proudí skrz celé tělo, proudí také ve vzdálenosti cca 20 cm nad povrchem a je schopná komunikovat s vnějším okolím. (Bártová, Stuchlík 2007)

Jóga nás učí nasměrovat se dovnitř sebe sama, abychom hledali odpovědi na všechny možné otázky ne ve vnějším okolí a lidech kolem nás, ale sami v sobě.

Krejčík (2015) uvádí několik základních postřehů jógy:

- Nechte expandovat svou životní sílu.
- Koncentrujte svou mysl, pročistěte ji a pravidelně trénujte.
- Jezte lehce a s láskou.
- Šetřte svou sexuální energii
- Donuťte mysl usmívat se za každé situace
- Rozkvet'te a vyzařujte!

Sofrologie se částečně vyvinula z jógy, jejich společným znakem je tedy sjednocení a obnovení individuálního já. Obě tyto metody mají další společný cíl, a tím je pochopit smysl existence neboli splynout se sebou samým. K tomu je nezbytné, aby tělo, mysl a vědomí vytvořili jeden harmonický celek.

1.4.2 Metoda Zazen

Zazen je metoda, která vychází z buddhismu. Během vývoje prošla několika zeměmi, jako jsou Indie, Čína a Japonsko. Řekli bychom, že je to meditace, ale vlastně to žádná meditace není, protože není o čem medítovat. Podstatou je spíše opuštění všech věcí a navození prázdné a čisté mysli. Všechny výtvořky, které jsme v mysli vytvořili, je třeba odhodit pryč, zbavit se jich. Za – znamená usednout, Zazen tedy znamená usednout v srdci. Lze to připodobnit k nulovému bodu vědomí, jako prvotnímu, čistému, neporušenému, zkrátka dokonalému. Metoda Zazen je založena na třech hlavních bodech:

- pozice těla
- dýchání
- stav ducha (Aisen, 2005)

Z této stručné charakteristiky je jasně zřejmá velká spojitost se sofrologií. Společným rysem je čistota mysli, přítomnost, zaměření pouze na to, co právě je. Nikoli na to, co se stalo nebo se teprve stane. (Aisen, 2005)

2 Sofrologie a tréma při veřejném vystupování

„Tréma? Tu já neznám!“

„ Jen počkejte, má milá, ta vás potká spolu s talentem!“ (Garibal, 2013, s. 15)

Tato velice výstižná a trefná odpověď Louise Jouveta je známá ve všech kurzech herectví. Téměř každý člověk, který je obdarovaný nějakou schopností více a odlišuje se tím od ostatních, se také musí umět vypořádat s větší trémou daleko lépe, než ostatní.

2.1 Co je to tréma?

Novák popisuje trému jako pojem vycházející z latiny „tremo-ere“ a znamená chvět se, třást se. Dále definuje trému jako „*roztřesení*“ se – *strach z debaklu, z nezvládnutí situace, v níž chceme uspět. Dále z následků tohoto zklamání ve smyslu ponížení v očích druhého člověka nebo druhých lidí.*“ (Novák, 2014, s. 24)

Garibal (2013) charakterizuje trému jako iracionální strach nebo úzkost, již pocítujeme ve chvílích, kdy máme veřejně vystoupit nebo projít nějakou zkouškou. Spolu s činností obvykle potom také mizí. Když má člověk trému, má strach z veřejného ponížení, jeho psychický stav je tedy ve velkém emočním napětí.

Hartl a Hartlová (2015) trému definují jako „*nepříjemný pocit napětí před veřejným vystoupením nebo podáním výkonu, např. zkoušky; jde o přípravu a mobilizaci organismu, nepříjemné pocity mizí se zahájením činnosti, výkonu; jestliže nemizí, případně se stupňují a znemožňují výkon, jde o patologický strach*“. (Hartl a Hartlová, 2015, s. 626)

Novák (2014) píše, že američtí psychologové Kahler a Carpes spolu s Lemanem upozornili na 5 tradičních požadavků rodičů na děti, které zaručeně trému u dětí vytvoří.

- 1. Bud' vždycky perfektní a dokonalý. Jen tak se ti dobře povede.*
- 2. Dělej všechno rychle. Je příliš mnoho úkolů na tebe kladených, abys mohl otálet.*
- 3. Všem lidem se musíš zavděčit. Jinak se ti špatně povede.*
- 4. Neustále se snaž – to je to hlavní. Na výsledku zase tolik nezáleží, tak se o něj nestarej.*
- 5. Bud' vždy a za všech okolností vzorný, ať si zasloužíš lásku a respekt druhých lidí.*
- 6. Tvůj život bude mít smysl, pokud se vyhneš konfliktům.*

7. *Tvůj život bude mít smysl, když si tě lidé budou všímat. Existuješ prostřednictvím druhých.*

8. *Tvůj život bude mít smysl, jen když budeš mít věci pod kontrolou.* (Novák, 2014, s. 24)

Tato tvrzení na každého mohou působit jinak a v jiné míře. Záleží na osobnostních rysech jedince, na prostředí, v němž žije, na aktuální životní situaci, ale také souvisí s rodinou a sourozeneckou konstelací. Na jedináčky, prvorozené a starší sourozence jsou většinou kladeny větší nároky zodpovědnosti, dokonalosti a vzorného chování, než na benjamínky, což mohu z vlastní zkušenosti potvrdit.

Novák (2014) uvádí 5 důležitých lidských vlastností, jejichž souhrn člověku umožní relativně spokojený život díky schopnostem úspěšně s trémou pracovat. Není to však záruka úplného osvobození od nepříjemných či stresujících situací. Mezi tyto vlastnosti patří inteligence, svědomitost, extroverze, citová stabilita a přívětivost (přátelskost, citovost).

Každého jedince jistě tréma někdy navštíví, ale pokaždé to může být v jiné míře. Míra velikosti trémy je závislá jen na tom, jak se s ní v daný okamžik člověk umí vypořádat. S trémou se lidé obvykle setkávají, když je čeká nějaké veřejné vystoupení, ať už herecké, hudební nebo slovní projev na veřejnosti. Tréma nás může ale přepadnout i při těch nejběžnějších činnostech každodenního života. Ať už se máme neznámého člověka zeptat na cestu, tu se náhle se zakoktáme nebo nás přepadne náhlý ostych v místním pekařství při nákupu pečiva. Těchto situací je nesčetné množství. Záleží jenom na nás, jak se naučíme s nimi vyrovnávat. Abychom lépe porozuměli všem těmto jevům, je třeba se vrátit k původním zdrojům, které tyto jevy způsobily. (Garibal, 2013)

2.2 Strach a jeho původ

Plháková definuje strach jako *záporný cit, který vzniká v nebezpečných situacích, v nichž je ohrožena sebezáchova nebo duševní hygiena.* (Plháková, 2003, s. 442)

Někteří autoři vidí příčiny strachu už v dobrodružství rodu homo sapiens, kdy pravěcí lidé museli štvát kořist a zápolit o potravu. Během tohoto způsobu života pocítovali strach neustále. (Garibal, 2013)

Guy de Maupassant tento fenomén popsal velmi trefně: „Skutečný strach, to je něco jako reminiscence bájně hrůzy z dávných dob.“ (Guy de Maupassant, 1906)

Dr. Gérard Apfeldorfer rozdělil strach do tří fází:

1. Strach myšlený (mozek zaznamenal informaci o ohrožení a pracuje s ní)

2. Strach cítěný (tělo dává najevo, že si uvědomilo nebezpečí)
3. Strach konající (pokud možno, okamžitě zvolím strategii: útok nebo útěk)

Tyto strachy nazval také jako strach duševní, strach útrobní a strach projevující se v chování. (Apfeldorfer, 1998)

Prvotní strach přichází už v nejtětlejším věku každého jedince. V tomto období vzniká právě ten strach, který je největší příčinou trémy. Je to strach z druhého. Právě tady začínají první obavy z neznámého, cizího, tajemného. Americký psycholog nazývá fázi prvních osmi měsíců jako „fázi úzkosti“. Tato úzkost a nedůvěra potom přetrvává u někoho více, u někoho méně. Záleží nejenom na výchově, ale hlavně na povaze každého jedince. (Garibal, 2013)

2.3 Úzkost

Tento termín byl zmíněn jak v souvislosti se strachem, tak i v souvislosti s trémou. Je to další oblast, která je součástí trémy.

Strach a úzkost jsou v mnohých publikacích uvedeny jako odlišné problematiky.

Někteří tvrdí, že strach je čistě psychická záležitost. Naopak úzkost ještě umocňuje tělesné obtíže (rychlé bušení srdce, pocit podlamujících se nohou, hrudník „jako v kleštích“). (Garibal, 2013)

Dle Plhákové je „české označení tohoto citu odvozeno od adjektiva *úzký*, které vystihuje některé jeho tělesné i mentální projevy. Člověk má sevřené hrdlo, „úží“ se mu dech, je v „úzkých“, tj. necítí se dobře a neví proč“. (Plháková, 2003. s. 46)

Dle Vymětala se úzkost i strach projevují ve třech oblastech, a to v oblasti somatické, kognitivní i emocionální. Dále upozorňuje, že „projevy úzkosti a strachu můžeme vidět jako základní 10 charakteristiku poruchy (kategorie *úzkostných poruch*), jako osobnostní rys (například *anxiózní/vyhybavá porucha osobnosti*) nebo jako symptomy, které provázejí jiné základní poruchy onemocnění (psychiatrické nebo somatické)“ (Vymětal, 2007, s. 65)

Podle mého názoru se tyto dva stavy velice prolínají, jeden nemůže být bez druhého. Souhlasím ale s tím, že úzkost je silnější a může být doprovázena silnějšími fyziologickými potížemi. Úzkostný člověk je podle mého názoru ten, jehož nálada je převážně pesimistická a neustále ustrašená, i přestože tam není žádná pádná příčina. Pokud má někdo strach, může to být pouze momentální strach, obava z konkrétní a aktuální příčiny. Ovšem nelze vyloučit ani možnost dlouhodobějšího strachu.

3 Sofrologie a stres

Sofrologie je metoda, kterou lze využívat při odstraňování trémy. Je ale všeobecně známo, že s trémou velice úzce souvisí stres, který lze také řešit pomocí sofrologie.

Stres je jisté napětí, sevření, obava nebo ohrožení, zkrátka obtížná situace pro člověka. Tyto problémy lze řešit různými způsoby. Mezi ty nejběžnější patří různé psychoterapie, relaxační techniky, meditace a jednou z nich je právě již zmiňovaná sofrologie.

3.1 Definice stresu

Pro lepší pochopení toho, co je to stres, je zde nejprve uvedeno několik definic:

„Stres je výsledkem interakce mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku. (Seley, in Křivohlavý, 1994, s. 38)

„Stresem označujeme extrémně vyostřenou situaci, kdy je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou frustrací. (M. H. Appley, in Křivohlavý, 1994, s. 10)

Tato dvě tvrzení spolu úzce souvisí. Druhé tvrzení totiž nepopírá, že stres je výsledkem nějaké interakce. Záleží jen na schopnosti organismu, jak se s tímto stresem vyrovná.

Naopak francouzský psychiatr uvádí, že stres se prolíná každým momentem našeho života, skoro jakoby stres byl obsažený ve všech vnějších podnětech, které nás obklopují. Tvrdí že:

“Stres, to je život! Veškeré informace, veškeré podněty vyvolávají u každého z nás nějakou reakci. Souhrn těchto reakcí tvoří adaptační odpověď, jejímž cílem je, vzhledem k situacím, které nás potkávají, udržení životní rovnováhy.“ (Cungi, 2001, s. 11)

Já osobně bych stresem nazvala těžké životní situace, které během života potkají každého z nás v různých podobách. Může to být změna zaměstnání, bydliště, rozvod, vážné onemocnění nebo dokonce smrt blízkého člověka. Tyto náhlé situace a změny většinou nemůžeme ovlivnit, a právě proto nám způsobují stres. V těchto situacích je ohroženo naše „vnitřní já“. Klesá naše sebevědomí, sebehodnocení, jednoduše řečeno, podlamuje se nám půda po nohama.

Na druhou stranu si myslím, že stres má pro nás mnohdy i určitá pozitiva, jelikož slouží ke znovuzískání vnitřní rovnováhy a k nastartování větší výkonnosti.

3.2 Fáze stresu

Adaptace organismu na stres má 3 fáze:

1. Poplachová fáze – připravuje tělo k akci
2. Fáze rezistence – tělo je ve stavu pohotovosti a vypětí
3. Fáze vyčerpanosti – vyznačuje se únavou.

Podle toho, jak je stres intenzivní, způsobuje určité zdravotní problémy. V lepším případě to mohou být dysfunkce orgánů (bolesti, zažívací potíže nebo vysoký krevní tlak). Závažnějšími problémy mohou být poškozené orgány (žaludeční vředy, srdeční infarkt). (Cungi, 2001)

3.3 Dimenze stresu

Zdraví lze definovat jako bio-psycho-socio-spirituální komplex. Každá složka zdraví má obrovský vliv na zvládání stresu. Pokud chceme stresu předcházet, je důležité každé této složce věnovat pozornost. Těchto úrovní rozlišujeme několik – fyzickou, sociální, emocionální, intelektovou, spirituální a environmentální. Každá z těchto složek významně ovlivňuje rezistenci vůči stresu a nemocem. Tam, kde je mentální a emocionální složka na vysoké úrovni, je také schopnost lepšího a včasného vyhodnocení potencionálních stresorů. Jedinci s vysokou úrovní fyzického zdraví, jsou schopni lépe využít vnitřní energii v nebezpečných stresových situacích. U některých jedinců je silná sociální podpora, díky níž jsou schopni lépe se vyrovnat s danou stresovou situací. Spiritualita umožňuje dosažení většího vnitřního klidu a harmonie. Jedinec je schopen vyřešit mnoho problémů sám v sobě. (Šauerová, 2018)

3.3.1 Intelektová dimenze stresu

„Vztah úrovně inteligence a schopnosti vyrovnat se se stresem nebyl ve výzkumech potvrzen“. (Pugnerová, Kvintová 2016, s. 45)

Nicméně dobrá úroveň inteligence může znamenat určité výhody. Pokud člověk dokáže uchopit své myšlenky a pocity, dokáže o nich mluvit s druhými, má výhodu oproti těm, kteří se takto vyjádřit nedokážou. S touto dimenzí souvisí také kreativita. Kreativní jedinci jsou flexibilnější, nezávislí ve svém myšlení, intuitivní a otevření novým zkušenostem. Věří ve své schopnosti a nebojí se chybovat, protože právě při tom, když se něco nepodaří, mohou hledat nové způsoby řešení a stávat se ještě silnějšími osobnostmi. (Vašašová, 2012)

3.3.2 Sociální dimenze stresu

V této dimenzi jsou stěžejní vztahy mezi lidmi, na bázi rodinné, skupinové nebo individuální. Sociální opora působí jako nárazník vůči vnějším útokům a poskytuje podporu a prevenci vůči potencionálním stresorům. Nejdůležitější vazbou pro člověka je rodina, která by měla poskytovat uspokojení potřeb jistoty, bezpečí, lásky, sdílení a pomoci v nouzi. Mezi důležité sociální potřeby jedince je také lidský dotek. Kůže je jedním z primárních sensorických orgánů a také jedním z komunikačních kanálů. Dotyk, objetí, pohlazení je významným doplňkem sociální opory. (Pugnerová, Kvintová, 2016)

3.3.3 Environmentální dimenze stresu

Mezi environmentální stresory patří horko nebo chladno, hluk, kvalita ovzduší, ale můžeme mezi ně řadit také stresory spojené se zaměstnáním, což je například pracovní přetížení. (Křivohlavý, 2009)

Dalším potenciálním stresorem mohou být vztahy na pracovišti, které negativně ovlivňují vnitřní pohodu jedince. Z dlouhodobého hlediska mohou mít i negativní dopad na celkové zdraví jedince. (Pugnerová, Kvintová 2016)

3.3.4 Spirituální dimenze stresu

Spiritualita může být definována jako víra ve vyšší moc, kreativní síla, božské vnuknutí a neomezený zdroj energie. Tato víra vychází z vnitřního pocitu, že jsme nějakým způsobem všichni propojeni, nejenom všichni lidé, ale vše živé. (Pugnerová, Kvintová, 2016)

3.4 Stresory

(Selye, 1994) uvádí stresory fyzikální a emocionální.

Mezi stresory fyzikální lze zařadit alkohol, nikotin, kofein a jiné drogy. Zařazuje sem i radiaci, magnetické pole, vibrace, otřesy, změny ročních období a změny tlaku ve vzduchu. Také viry, bakterie, katastrofy, úrazy, těhotenství.... Mezi stresory emocionální řadí úzkostnost, zármutek, obavy, strach, nepřátelství, zlobu.

Lze rozlišit ještě ministresory, kam lze zařadit třeba nedostatek lásky. (Křivohlavý, 1994)

Z těchto příkladů je patrné, že každý člověk se s velkým množstvím stresorů setkává každý den. Je otázkou, jak na ně reaguje, jak moc zasahují do jeho života a jak je schopný se s nimi vyrovnávat.

3.5 Fyziologické reakce

Je prokázáno, že stres, který má delší průběh, než pár minut, způsobuje zvýšenou produkci kortizolu kůrou nadledvinek. Zvýší se také hladina adrenalinu a zrychlí se tep, naše mysl začne být aktivnější. Vymětal uvádí několik somatických projevů úzkosti. Patří mezi ně třes, svalový tonus, hyperventilace nebo vegetativní hyperaktivita. (Vymětal, 2007)

Zkoumáním neurologických pochodů v mozku se zabývala americká psychologka Beilock. Tyto pochody se odehrávají při činnostech, kdy je jedinec pod tlakem. Oblast mozku, která je při těchto činnostech zasažena se nazývá prefrontální kortex. Tato oblast mozku je spojena s prožíváním negativních emocí, jako jsou smutek, strach, obavy. Z jejího zjištění je zajímavé, že zvýšená aktivita této části přetrvává ještě dlouho po nepříjemné události. Z toho

vyplývá, že příčinou všech stresových situací u lidí je ztráta kontroly nad prefrontálním kortexem. Tato oblast nemá na starost pouze prožívání negativních emocí. Je zodpovědná za celkové naše chování a tím se stává nejdůležitější oblastí mozku. Řídí naše rozhodování, soustředění, chápání, paměť a také naše sociální a morální chování včetně regulace afektů. (Everesta, 2013)

3.6 Zvládání stresu

Mareš (2001) popisuje několik aktivit, které jsou realizovány při zvládání stresu.

- **Dílčí zvládací akce**
- **Zvládací taktika** – konkrétnější a podrobnější kroky ke zvládnutí situace
- **Zvládací strategie** – plán, postup k dosažení cíle, jenž je v souladu s aktuálním stavem jedince a vnějšími situačními podmínkami
- **Zvládací styl** – nejobecnější, stabilní charakteristiky chování

Při zvládání nadlimitních nároků Lazarus popsal dva základní typy strategií. Pokud člověk vidí situaci jako řešitelnou, volí strategii zaměřenou na řešení problému.

Dalšími způsoby podle Křivohlavé jsou heuristické postupy, kdy je podmiňováno vlastní myšlení v hledání nových cest a objevování nových postupů právě v případě, kdy je problém řešitelný. (Křivohlavý, 1994)

Za neřešitelné situace považuje Lazarus strategie zaměřené na emoce, kdy se člověk snaží regulovat svůj emocionální stav, aby předešel záplavě negativních emocí.

Z toho vyplývá, že pro zvládnutí stresové situace je nezbytné zapojit mentální a intelektuální složku. Pokud jsme schopni pochopit a utřídit si v myšlenkách, proč jsme právě v této situaci, co ji způsobilo, jak se cítíme a jaké jsou naše potřeby, je pro nás snazší se s danou stresovou situací vyrovnat. Pro jedince, u kterých převládá více emocionální složka, je to těžší úkol, kterému se musí stále učit.

4 Sofrologie

4.1 Základní stanoviska

Nejprve je třeba zmínit 4 důležitá stanoviska:

1. Být osvobozený od jakýchkoli soudů, nesoudit hlavně sebe, zda to, co děláme je správné či nikoli.
2. Být pozitivně naladěn.
3. Pokusit se odhodit z mysli všechno, co teď není podstatné a zbytečně nám ji zatěžuje.
4. Cvičení neustále opakovat, trénovat mysl a všimát si, co se děje, když je nám dobře, jsme šťastní. (Cathala, 2007)

4.2 Průběh a význam seancí

Seance se odehrávají buď ve skupině nebo individuálně. Na začátku se zúčastnění pobaví o společných problémech, dále se řeší problémy individuálně s každým jedincem.

Logos znamená ve slově sofistologie nejen „slovo“, ale také „hlas“, což má při seancích velmi důležitý význam. Intonace a tón hlasu přispívá velice významně k navození stavu klidu, důvěry a pohody.

Při sofronizaci se používá Terpnos Logos, s jehož pomocí se metoda provádí. Tento řecký název je vlastně verbální způsob přesvědčování – harmonickým hlasem a tónem měkce modulovaným a monotónním. Vyžaduje to však předem racionální přijetí a podrobení se metodě. Tak se přechází od normální hladiny vědomí do hladiny sofroliminální. Základní hladiny jsou tři: bdělost a spánek a mezi nimi hladiny sofroliminální, tedy stav, přes který musíme přejít, když usínáme nebo se probouzíme. V tomto rozpoložení je potom jedinec schopný přejít do fáze alfa, kdy se ocitá „mezi bděním a sněním“. V této fázi se uvolňujeme a otevíráme most mezi vědomím a podvědomím. (Sámková, 2014)

Následují cvičení, která slouží k mentálnímu i fyzickému uvolnění. Jedinec vnímá tvary, polohy, různé dimenze svého těla a jejich vztah k okolí. Dále provádíme dechová cvičení, vizualizace, zaměření na energetická centra a díky tomu se zvyšuje naše schopnost smyslového vnímání. Protože během těchto cvičení dochází k vylučování endorfinu – hormonu štěstí a rozkoše, pocit uspokojení se zvyšuje. V průběhu těchto cvičení vylučujeme negativní stavy a myšlenky z našeho vědomí, spíše se snažíme vizualizovat a znovu prožívat vzpomínky, které nám navozují pocit jistoty a lásky. Vytváříme reflexy pomocí slov nebo vnitřních obrazů, které nám pomohou v obtížné situaci navodit stav klidu a pohody. (Revie, 2014)

4.3 Uvolnění pěti tělesných systémů

(Pro konkrétní sofronizační cvičení uvedená v následujících kapitolách 5.3 – 5.11, jsou zdroje v těchto publikacích – Revie, 2014 a Antiglio, 2018)

Hned v úvodním sofronizačním cvičení je třeba uvést, že naše tělo je rozčleněno do pěti systémů. Každý systém má svůj interakční bod. Je to proto, abychom byli schopni lépe vnímat naše tělo. Pokud se zaměřujeme pouze na jednu část (systém), je to pro nás jednodušší. Pokud si dokážeme během cvičení uvědomovat pouze požadovanou část našeho těla, bude pro nás snazší odhalit napětí kdekoli v našem těle, které námi prostoupí třeba před veřejným uměleckým vystoupením. Díky schopnosti naprostého uvědomění si konkrétní části těla nebo orgánu, se nám najednou podaří cítit energii proudící všemi systémy a prostoupí námi radost a náboj, které nebudou vycházet pouze z naší mysli, ale z hloubi celého našeho těla.

4.3.1 Tělesné systémy a jejich interakční body

1. Hlava, mozek obličej - interakční bod – mezi obočím
2. Krk, hrdlo, ramena, paže, ruce – interakční bod – štítná žláza
3. Hrudník, záda, srdce, plíce – interakční bod – hrudní kost
4. Břicho, ledviny, játra, bederní páteř – 4 cm nad pupíkem
5. Pánev, stehna, lýtka – interakční bod – 4 cm pod pupíkem (Antiglio, 2018)

4.4 Základní sofronizační polohy

Pro správné provádění tohoto cvičení je velice důležitá také správná poloha. Máme na výběr 3 polohy. Výhoda je, že v prvních dvou polohách můžeme cvičení provádět téměř kdekoli, ať už jsme na cestě do práce nebo v čekárně u lékaře. Tyto polohy jsou nazvané: Základní relaxační poloha, Poloha faraona a Relaxační poloha ve stoje.

4.4.1 Základní relaxační poloha

Sedíme na stabilní židli, záda máme opřené, hlava je vzpřímená, nohy jsou pevně na zemi, vše je naprosto uvolněné. Oči jsou zavřené, ruce máme položené na kolenou.

4.4.2 Poloha faraona

Sedíme na stabilní židli, ale pánev je pouze na půlce židle a záda nejsou opřené. Nohy jsou pevně na zemi v mírném rozkročení. Ruce jsou položené na kolenou.

4.4.3 Relaxační poloha ve stoje

Stojíme vzpřímeně v mírném rozkročení, ramena jsou uvolněná, ruce volně visí podél těla. (Revie, 2014)

4.5 Základní sofrologická terapie – fyzická relaxace

4.5.1 Příprava – fyzická i mentální

Pro provedení tohoto cvičení jsou zde uvedeny základní instrukce pro každý tělesný systém. Cvičení je dobré provádět v menší skupině lidí (cca 5 lidí), lze i pouze ve dvojici. Během několika prvních seancí je nutné, aby tato cvičení vedl zkušený odborník.

Zavřete oči. Usad'te se tak pohodlně, abyste se mohli naplno soustředit pouze na sebe. Pokud budete potřebovat během cvičení změnit polohu nebo otevřít oči, klidně to udělejte, jak potřebujete, tak, aby vám to bylo pohodlné. Ujistěte se, zda jste uvolnění, zavřete oči, soustřed'te se pouze na svůj dech a tlukot srdce. Vnímejte pohyb břicha. Při výdechu se zmenšuje, při nádechu naopak. Teď se zaměříme na jednotlivé části těla.

4.5.2 První systém

Nejprve se zaměřím na oblast hlavy. Vnímám oblast čela a cítím, jak je uvolněná, vnímám také oči a obočí. Vnímám také svoje tváře, nos, ústa, díky kterým proudí vzduch ven a zase dovnitř. Představuji si svůj mozek jako velký sval a pokaždé, když vydechnu. Cítím, jak se z něho uvolňuje veškeré napětí. Vše se děje tady a teď.

4.5.3 Druhý systém

Teď plně vnímám svůj krk a ramena, vnímám všechny fyzické pocity, které se dějí. Cítím, jak jsou ramena svěšena dolů. Cítím hrdlo, je volné a proudí skrze něj vzduch. Dech je hluboký a pravidelný. Vnímám všechno, co se děje v mé pravé ruce, vnímám všechny fyzické pocity. Poprvé naplno vnímám svoji pravou ruku. Můj palec, můj ukazováček, můj prostředníček, můj prsteníček a můj malíček. Vnímám externí část své ruky a vnímám interní část své ruky. Moje zápěstí, předloktí, loket a paži. Vnímám celou svoji pravou ruku, která je tady a teď.

Teď se zaměřuji na svou levou ruku a všechno, co se děje v mé levé ruce. Můj palec, můj ukazováček, můj prostředníček, můj prsteníček a můj malíček. Vnímám externí část mé ruky a vnímám interní část mé ruky. Moje zápěstí, moje předloktí, můj loket a moji paži. Vnímám celou svoji levou ruku. A srovnávám ji s pravou rukou, jejich váhu, teplotu a jejich velikost tady a teď.

4.5.4 Třetí systém

Ted' zaměřuji pozornost na svůj hrudník, který je uvolněný a zhluboka dýchá. Představuji si srdce a plíce, které mám uvnitř, a snažím se, aby byly také v klidu. Volně dýchám a cítím svobodu tady a teď.

4.5.5 Čtvrtý systém

Ted' se přesunuji do střední části mého těla. Břicho a všechno, co se děje v mém břiše. Všechny pocity uvnitř. Vnímám také svoje záda, všechny svaly, které jsou kolem páteře. Potom vnímám celé svoje tělo, váhu mého těla, teplotu těla, velikost těla. Tato část mého těla je stále tady a teď.

4.5.6 Pátý systém

Přesunuji se do oblasti pánve a oblasti dolních končetin. Vnímám svou pravou nohu. Poprvé naplno vnímám svou pravou nohu a všechny fyzické pocity v pravé noze. Uvědomuji si své prsty no noze, externí část nohy, interní část nohy, můj kotník, moje lýtko, moje koleno a moje stehno. Naplno vnímám celou svou pravou nohu.

Ted' vnímám svou levou nohu. Poprvé naplno vnímám svou levou nohu a všechny fyzické pocity v levé noze. Uvědomuji si své prsty na noze, externí část nohy, interní část nohy, můj kotník, moje lýtko, moje koleno a moje stehno. Naplno vnímám celou svou levou nohu. Levou nohu srovnávám s pravou nohou v jejich velikosti a teplotě. Obě nohy jsou tady a teď.

Ted' zkusím pohnout se svýma nohama, protáhnout je. Pomalu rozhýbávám všechny části mého těla, dostatečně je protáhnou. Nechám si tolik času, kolik potřebuji. Když jsem připravená, otevřu oči.

Můžeme napsat pocity, které byly během cvičení v našem těle a následně si o nich popovídat. (Revie, 2014)

4.6 Aktivační strečink

Toto cvičení provádíme za účelem celkového protažení těla a zároveň se snažíme dostat hlouběji do přítomnosti, kde nechybí naše vědomí.

Sedneme si do pozice faraona, oči máme zavřené. Tady a teď cítíme celé svoje tělo. Natažené paže zvedneme nad hlavu, dlaně směřují dopředu. Paže držíme natažené, nadechujeme se zhluboka nosem, jakoby nádech procházel do celého těla od hlavy až k patě. Vědomě vnímáme přítomnost celého svého těla. S výdechem pouštíme paže dolů, společně

s nimi odhazujeme veškeré napětí a negativitu, které dosud kdekoli v těle byly. Tento způsob protažení použijeme pro každý tělesný systém zvlášť. Vždy vychází z pozice faraona (ruce máme položené na stehnech).

Začínáme s prvním tělesným systémem, kdy se prsty dotýkají hlavního interakčního bodu (obočí). Opět se nadechneme, s výdechem pouštíme paže dolů, společně s nimi odchází veškeré napětí z oblasti hlavy. Takto pokračujeme u každého dalšího systému, prsty se vždy dotýkají daného interakčního bodu. Po tomto strečinku bychom měli cítit lehkost, teplo, svobodu a pocit velkého prostoru. (Antiglio, 2018)

4.7 Progresivní sofroakceptace

Další způsob, jak lze dosáhnout nejen ještě většího tělesného uvolnění, ale také vnitřního nadšení, energie a radosti, je schopnost představy a ponoření se do něčeho krásného.

Tyto představy mohou být spojeny s nějakým krásným místem v přírodě, kde cítíme klid, uvolnění a pohodu. Toto místo může být vzpomínka z dětství nebo konkrétní místo, kam se vydáváme, když potřebuje načerpat klid a energii. Může to být také pouze naše vlastní představa. Nádherné prostředí, kde jsme obklopeni nekonečnými kopci, všude voní nádherné květiny, létají ptáci, šumí horské potůčky a vše je zaplaveno slunečními paprsky, které vytvářejí příjemné teplo jak navenek, tak uvnitř každé duše. V těchto představách může být i duha a všechny její barvy. První barva je červená.

Dívám se přes červený filtr, všechno je červené, mé tělo je nabito tou největší energií. Vidím také oranžovou jako čerstvý pomerančový džus, žlutou jako zářící slunce, které mi dává klid a teplo. Vidím také zelenou, zelenou jako přírodu, všude mě obklopuje nádherná voňavá příroda, prostupuje celé mé tělo a já jsem právě tady a teď. Vidím modrou, modrá je čistá a průzračná jako mořská voda, jako nebe bez mráčků, které je nádherné a nekonečné.

Tuto metodu lze uplatnit v porodnictví, především v kurzech přípravy rodiček k porodu. Žena si představuje již narozené dítě v kolébce, jak je s ním a cítí se velmi šťastná. Takto se to opakuje až do porodu a zbavuje se tím úzkosti a obav spojených s porodem. Metoda je také často užívaná u sportovců před velkými závody. Sportovec si představuje průběh závodu v ideálních podmínkách, cítí se v dobré formě jak fyzické, tak psychické. Metoda odstraňuje trému, obavu ze selhání i strach před lepším soupeřem. Jsou publikovány i podobné pokusy příprav studentů ke zkouškám. Podobné je to u profesionálních muzikantů před veřejným vystoupením. Hráč si navodí představu dokonalého přednesu, jak po stránce technické, tak hudební, nakonec vidí potlesk a nadšené publikum. (Sophrology center online)

4.8 Aktivace tří kapacit vědomí (důvěra, harmonie těla a duše, naděje do budoucnosti)

Cílem sofrologie je správně se naladit a najít to, co na nás nejlépe působí. Není to o žádné gymnastice ani budování svalové hmoty. Je to o naprostém uvědomění si toho, co se děje s naším tělem v průběhu cvičení a po něm.

4.9 Důvěra

Důvěra je velice důležitá nejen v sofrologii, ale také v běžném životě obyčejného člověka. Důvěra je základ pro dobrý vztah s druhým člověkem. Aby však tento vztah mohl správně fungovat, je třeba, aby každý měl důvěru i sám v sebe.

Pokud máme sami sobě důvěřovat, je třeba, abychom dokonale znali svoje potřeby, svoje vnitřní síly a byli v naprosté přítomnosti se svým vlastním tělem. Pokud se příliš zaměstnáváme myšlenkami, obavami a emocemi, ztrácíme kontakt se svým tělem a jeho fyzickými potřebami. Pokud jsme naprosto vyrovnaní a otevření sami k sobě, můžeme činit taková rozhodnutí, která jsou pro nás nejlepší a v daný okamžik nejvhodnější. Důvěru tedy můžeme nazvat jako to, co sami jsme, co cítíme a žijeme v každodenním životě. Nejsou to ani naše myšlenky, ani úsilí, kterým se snažíme něčeho dosáhnout. Pro budování důvěry sami v sebe, lze uplatnit následující cvičení. (Revie, 2014)

4.9.1 Kouzelný obraz

Posadíme se do polohy faraona a zavřeme oči. Co nejživěji si představíme situaci, kdy se nám něco povedlo, něčeho jsme dosáhli a teď jsme šťastní a uvolnění. Představujeme si místo, denní dobu, co máme na sobě, jak se cítíme v daný okamžik. Na chvíli zůstáváme v tomto obraze. Jsme na sebe pyšní, ostatní nám gratulují, máme pocit úspěchu. Vracíme se zpátky a soustředíme se na relaxační pozici, ve které právě jsme. Uvědomujeme si všechny pocity, které byly v našem těle (teplo, brnění, svoboda....). Cílem je naučit se co nejrychleji přenést svoje tělo ze stresové situace do klidu, lásky, pohody. (Revie, 2014)

4.10 Harmonie těla a duše

Tělesné a zároveň duševní harmonie a pohody můžeme lépe dosáhnout opět relaxačním cvičením. Toto cvičení je vhodné hlavně pro ty, jejichž myšlenky jsou nezastavitelné a stále se snaží něco dohonit. Stále směřují kupředu a nejsou schopni se na chvíli zastavit a odpočinout si. Pokud toto cvičení budeme provádět alespoň měsíc, můžeme očekávat mnoho změn – lepší spánek, lepší nálada a pozitivní postoj, více důvěry a naděje, odbourání strachu a úzkostí, snížení napětí v těle i mysli. Toto cvičení bude zaměřené hlavně na dýchání.

4.10.1 Dechové cvičení

Cvičení se provádí vestoje. Je lepší před sebou raději mít židli, kdybychom se na chvíli ztratili rovnováhu a potřebovali opřít.

1. systém

Stojíme pevně v mírném rozkročení, nadechujeme se nosem, vydechujeme pusou. Během těchto asi čtyř nádechů se snažíme co nejlépe napojit na první systém – oblast hlavy. Nadechneme se, zadržíme dech, hlavu otočíme doprava o 90 stupňů, potom doleva a zpět do středu. Snažíme se vnímat všechny signály, které nám tělo dává. Není to o cvičení, ale o pocitech během otáčení hlavy, zda cítíme volnost nebo nějaké pnutí. Cvičení opakujeme ještě jednou.

2. systém

Stojíme pevně v mírném rozkročení. Ruce máme volně podél těla, držíme je v pěst. Opět se nadechujeme nosem, vydechujeme pusou. Zadržíme dech, ramena vytáhneme nahoru, co nejvíce k uším a opět je spustíme dolů (jako pumpa), opakujeme ještě jednou nebo dvakrát. Vnímáme všechny pocity, které se dějí v našem těle.

3. systém

Stojíme pohodlně v rozkročení a pravidelně dýcháme, konečky prstů máme položené na ramenou. Zadržíme dech, třikrát otočíme lokty dokola (prsty se pořád dotýkají ramen) a volně je spustíme dolů.

Během nádechu se vždy snažíme nabrat sebedůvěru, což je klid, radost, uvolnění, pozitivní energie nebo teplo. Toto cvičení nám může pomoci pro okamžité uvolnění a relaxaci během náročného dne, který potom zvládneme daleko lépe. (Antiglio, 2018)

4.11 Naděje do budoucnosti

Naděje do budoucnosti velice souvisí s důvěrou a vírou v sebe samotného. Pokud sami sobě naplno věříme, jsme schopni dokázat všechno. Může to být změna práce, změna bydliště, změna způsobu života. Neměli bychom zapomínat na to, že po čem vnitřně toužíme a přejeme si, pravděpodobně jednou bude skutečností. Pro budování této naděje můžeme opět využít následující cvičení.

4.11.1 Vizualizace šťastného dne

Posadíme se do pozice faraona a využijeme své intuice, která nám navodí pocity, které námi prostupují, když se cítíme šťastní. Představíme si, jak by měl vypadat náš ideální den. Začínáme probuzením, následuje snídaně (jaká by měla být). Co budeme dělat během dne,

abychom zůstali stále pozitivně naladěni. Dále si představíme, co máme na sobě, v čem se cítíme nejlépe, co budeme mít k obědu, se kterými lidmi se setkáme, zda budeme v práci nebo budeme dělat jiné aktivity, které nám dělají radost. Jak zakončíme den, jakou večeří, co bude následovat potom a jak se budeme chystat ke spánku. Pokud máme tuto dokonalou představu, chvíli v ní zůstaneme, sedíme v příjemné relaxační poloze, pětkrát se zhluboka nadechneme a pokaždé tuto představu pošleme do jednoho z tělesných systémů. Až máme hotovo, snažíme se uvědomit si naplněno svoje tělo. Nohy máme pevně položené na zemi, pomalu se vracíme zpět a otevíráme oči. (Antiglio, 2018)

5 Učitelé a stres

5.1 Učitelé a míra jejich pracovního zatížení

Učitelské povolání je v dnešní době velmi podceňováno. Mnozí lidé u tohoto povolání vidí pouze výhody, jako jsou prázdniny, časté volno a krátká pracovní doba. Toto považují za velmi výhodné. To, že tato práce přináší velké psychické napětí, stres, psychickou a často i fyzickou vyčerpanost, to už si bohužel neuvědomují.

Podle Průchy (2002) patří učitelská profese k náročným profesím, z hlediska psychické zátěže. Připouští tedy, že tato profese je mimořádně namáhavá pro naši psychiku a může způsobit určité zdravotní potíže.

S ním se shodují i Řehulka a Řehulková (1998), kteří tvrdí, že sami učitelé nepovažují svou práci za fyzicky náročnou, ale mnozí z nich po práci pocítují únavu (bolest hlavy, nohou...) Rozlišují tři složky zátěže:

- **Senzorická zátěž** - tato zátěž je poměrně velká a intenzivní, protože učitelé jsou neustále při plném vědomí, kdy aktivně používají zrak, sluch a další smysly.
- **Mentální zátěž** – je tvořena psychologickými otázkami, které přicházejí v průběhu výuky, jedná se o celkové vedení a atmosféru třídy, vztahy mezi žáky, klima nebo odlišný charakter každého jedince
- **Emocionální zátěž** je postižena úplně nejvíce. Každý učitel vnáší do třídního kolektivu velkou emocionální a sociální angažovanost a stává se součástí tohoto útvaru spolu s jeho „vnitřním já“.

Souhlasím s tím, že emocionální zátěž je během výuky nejsilnější, zejména u učitelů založených více citově a emočně, než u učitelů racionálních, kde převažuje hlavně rozum a organizovanost. Podle mého názoru je zapotřebí, aby si každý člověk uchoval tu nejdůležitější část vnitřního já pouze pro sebe a nenechal na sebe působit vnější konflikty a situace tak hluboko, aby tuto část ovlivnily.

5.2 Druhy stresu u učitelů

Stresové situace se kombinují, prolínají, střídá se akutní stres se stresem chronickým. Jakmile ale dojde k nahromadění všech těchto problémů, zamezí to zvládnutí aktuálního problému, který vyvolává stres a napětí a dojde k beznaději a zoufalství. Právě v těchto situacích se často vyskytují učitelé (ale také jejich žáci). Dlouhodobě se snaží odolávat

nepříjemným situacím, překonávat je a jít stále vpřed. Potom ale přijde drobná chybička (žák špatně pozdraví) a je tu okamžitě nepřiměřená a nevhodná reakce.

Pokud se chceme naučit ovládat tyto nepříjemné situace, je třeba si uvědomit, že potenciál stresoru zvyšují 4 faktory:

- Předvídatelnost působení stresoru
- Ovlivnitelnost, neovlivnitelnost
- Míra subjektivní náročnosti působení stresu
- Vnitřní konflikty

5.3 Faktory stresu u učitelů

5.3.1 Předvídatelnost

Mezi faktory, které lze v učitelské profesi nejlépe ovlivnit, patří předvídatelnost. Díky různým průzkumům lze vytipovat několik situací, na které se lze připravit v modelových situacích. Do určité míry můžeme také ovlivnit míru subjektivní náročnosti působení stresu pomocí různých relaxačních technik. V tomto případě je třeba posilovat osobnostní odolnost, zvyšovat frustrační toleranci a posilovat sebedůvěru. (Šauerová, 2018)

5.3.2 Klima školy

Dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje hladinu stresu, je klima školy. Do této oblasti zařazujeme vztah učitele s vedením školy, vztah učitele se žáky a celkovou organizaci práce ve škole. Klima školy je skupinovou záležitostí, která je tvořena učiteli, žáky, vedoucími pracovníky školy, vedlejšími pracovníky školy a do určité míry také rodiči. Klima školy ovlivňuje také typ a velikost školy. (Řehulka, 2006)

5.3.3 Osobnost učitele

Míček a Zeman (1992) píše: *„Osobnost učitele, především stupeň její duševní vyrovnanosti, má zásadní význam pro rovnováhu dětí, které učí.“* Dále uvádějí, že: *Nervozita učitelů, jejich neklid a celková duševní nevyrovnanost zanechávají relativně výrazné a trvalé stopy v psychice dětí, čím mladší dítě je, tím výrazněji bývá negativně ovlivněno.*

5.3.4 Věk učitelů

Vajčnerová (2007) píše ve své diplomové práci, že: *„při zkoumání závažnosti stresu u učitelů, se prokázal větší problém se stresem u učitelů staršího věku.“* Vysvětluje, že: *„je to*

způsobeno dlouholetou praxí ve školství, kde se již projevuje celková vnitřní únava a s ní spojená snížená frustrační tolerance.“ Dále uvádí: Domnívám se, že starší učitelky postupem času zjišťují, že mnoho věcí a problémů v jejich životě, nelze ovlivnit ani změnit, což se odráží ve vyšší hodnotě subtestu odmítání viny a rezignace, zatímco mladší učitelky mají jakoby tendenci „změnit svět“ a nejsou doposud zasaženy „realitou jak skutečného, tak učitelského života.“ (Vajčnerová, 2007, s. 64)

5.3.5 Dvojí role učitele

Průcha (2002) uvádí jako další příčinu konfliktnosti role učitele, která je podle něho způsobena protikladnými požadavky na učitele. Učitel má být na jednu stranu důvěrným přítelem a rádcem dětí, zároveň je vychovává a vyučuje. Je tedy potřeba dostatek empatie, naslouchání a podpory každého dítěte. Na druhou stranu, musí také dokonale zvládat kázeň třídy, což se neobejde bez přísnosti a tvrdosti. Tato dvojí role často u učitele vyvolává pracovní nespokojenost a úzkost.

V dnešní době je naprosto běžné, že rodiče jsou od rána do večera v práci a na děti už nezbyvá moc času. Odpoledne tráví na kroužcích, večer je hlídá chůva. S rodiči se setkávají spíše méně než více. To má za následky nedostatečnou výchovu a celkové emotivní strádání u dítěte. Následně dochází k výchovným problémům ve škole. Rodiče potom často předpokládají, že to, co zanedbali oni doma, napraví učitel ve škole. To ale bohužel nefunguje a učitel se tak dostává do velice obtížné situace.

A právě toto jsou důvody, proč s nervozitou bojovat. Jak již bylo zmíněno v předchozím odstavci, na tyto nepříjemné situace se můžeme částečně připravit předem. Právě tady je třeba zmínit sofrologii, která je hlavní náplní této diplomové práce. Díky pravidelnému provádění sofrologických cvičení, můžeme posílit již zmiňovanou odolnost a posílit sebedůvěru.

5.4 Následky stresu u učitelů

Stres a následné vyhoření jsou typickým jevem v pedagogické praxi. Je to největší nebezpečí, které nás během tohoto povolání může potkat. Učitelské povolání se řadí mezi vysoce stresující a zároveň mezi jedno z nejrizikovějších povolání, které může narušit duševní zdraví a přivodit syndrom vyhoření. Za nejnebezpečnější stres je považován proto, že se zde prolíná dlouhodobě působící chronický stres se stresem akutním. Navíc jsou tyto stresy vyvolány pokaždé jinými faktory. Učitelé si tedy nemohou vytvořit ochranné mechanismy vůči těmto stresorům, protože pokaždé působí v jiné formě, intenzitě nebo délce. Stres u učitelů také způsobuje častější výskyt infekčních onemocnění. Je prokázáno, že stresové situace a napětí mají obrovský vliv

na imunitní systém každého člověka. Vzhledem tomu, že učitel je vystaven infekcím častěji, musí mít i jeho tělo lepší obranyschopnost. Pokud je ale celkově oslaben a zatížen stresem, jeho tělo je náchylnější a daleko snáz tak podlehne nějaké infekci. (Šauerová, 2018)

5.5 Prevence stresu

K tomu, aby učitel uměl čelit stresovým situacím, musí dobře znát své vlastní možnosti. Dále je třeba pozitivně myslet, snažit se o efektivní komunikaci, pěstovat dobré mezilidské vztahy a cvičit sebeovládání a sebekontrolu. Je také důležité mít zautomatizovaný určitý životní styl, který by měl být dodržován. Dobrý životní styl zahrnuje střídání práce a odpočinku a regeneraci sil celého organismu. Pro vnitřní spokojenost a pohodu je také nutné, aby jedinec uměl nejen dobře využít veškerý čas pro práci, ale také svůj volný čas, aby uměl vést tichou řeč sám se sebou, s čímž souvisí i schopnost relaxačních a meditačních technik. Dále je důležitá duševní hygiena, sebevýchova, sebepoznávání a zdokonalování sebe sama. (Kelnarová, Matějková 2014)

Odborníci zabývající se stresem určili šest základních bodů účinné obrany proti zátěži. Je třeba:

- *naučit se vést konstruktivní vnitřní monolog*
- *ujasnit si vlastní hodnotový žebříček*
- *uvědomit si, do jaké míry sami můžeme za to, co se nám přihodí*
- *navázat a udržet kontakt s druhými lidmi*
- *pochopit, jak fungují vztahy mezi tělem a psychikou*
- *poznat, kde je míra vlastní rovnováhy, a umět ji udržet.* (Bártová, 2009)

5.6 Odreagování a uvolnění s okamžitým účinkem

Vzhledem k tomu, že pedagogové musí odolávat obtížným situacím po celý den, je dobré, aby se naučili některé metody, které pomohou s odreagováním a uvolněním v krátké době.

Kromě toho, že to může být již zmiňovaná sofrologie, existují i jiné techniky, při kterých pracujeme s tělem, dechem, hlasem nebo myslí. Díky nim můžeme dosáhnout velmi rychlé regenerace a okamžitého vnitřního zklidnění.

Příklady cviků

- *Oční cviky: rychlé mrkání, pohyby očí do stran, kroužení, přibližování prstu k nosu, zahřívání očí dlaněmi.*

- *Uvolňování obličeje: zívání, uvolňování jazyka, tváří a rtů pomocí grimas, provádění masáže a stimulace talkových bodů obličeje (spánky, čelo, obočí, kořen nosu).*
- *Uvolňování obličeje: zívání, uvolňování jazyka, tváří a rtů pomocí grimas, provádění masáže a stimulace talkových bodů obličeje (spánky, čelo, obočí, kořen nosu).*
- *Uvolňování rukou: procvičování prstů, prohmatávání kloubů, masáž dlaně, protřepávání, kroužení zápěstím, symbolické odtlačování zátěže od těla či odhazování nepohody od sebe do prostoru, taneční pohyby rukou.*
- *Práce s dechem: izolované břišní a hrudní dýchání, rychlé dýchání, střídavé nadechování se nosem s výdechem ústy. Práce s hlasem: vyluzování různých neartikulovaných zvuků (mručení, hučení, bručení, pištění), prozpívávání samohlásek, opakování jedné slabiky, přeřikávání jazykolamů. (Bártová, 2009)*

6 Empirická část

6.1 Výzkumné cíle a otázky

Cílem výzkumu bylo zjistit, zda sofrologie pomáhá odbourat trému u hudebníků před veřejným vystoupením a zda se tato metoda dá využít i pro učitele na základní škole jako prostředek pro odbourání stresu a vnitřního napětí způsobeného náročnými situacemi v pedagogické profesi.

Sofrologie je metoda, která u nás není ještě moc rozšířená, publikace o ní jsou zejména v anglickém nebo francouzském jazyce. Dílčím cílem práce je přiblížit sofrologii české veřejnosti.

První část výzkumu je kvalitativního charakteru. Metoda sofrologie je podrobně vysvětlena a nacvičována se třemi zkoumanými osobami s rozdílnou mírou trémy. Jedná se o hudebníky, kteří studují konzervatoř nebo Akademii múzických umění, obor hra na klavír, a zároveň působí jako pedagogové na základní umělecké škole. Sofrologii trénovali po dobu jednoho měsíce, následně byl pomocí polostrukturovaných rozhovorů zjišťován vliv sofrologie. Zajímalo nás, zda sofrologie pomůže velkému trémistovi, ale také, zda má nějaké účinky i na hudebníka, který trému již umí ovládat.

Druhá část výzkumu se zaměřuje kvantitativně na učitele, kteří se zúčastnili krátké ukázky sofrologie a poté v dotazníku vyjadřovali svůj názor na metodu sofrologie, jestli může pomoci učitelům vyrovnávat se se stresem a trémou, pro jaký typ člověka je nejpřínosnější, zda je vhodná i pro děti. Zkoumáme, jestli názor na sofrologii je závislý na věku učitelů a jestli aktuálně prožívaný stres souvisí s názorem, že sofrologie učitelům pomáhá při vyrovnávání se se stresem a trémou. Dále nás zajímá, jestli existují nějaké rozdíly mezi učiteli, kteří tuto metodu hodnotí pozitivně, a mezi učiteli, kteří mají spíše negativní názor.

Výzkumný problém byl formulován následujícími otázkami:

- Jaký je vliv sofrologie na trému, kvalitu spánku a celkovou vnitřní vyrovnanost po měsíčním cvičení?
- Jaké jsou rozdíly mezi učiteli, kteří si myslí, že sofrologie je účinná metoda při zvládnutí pracovního stresu, a učiteli, kteří zastávají opačný názor?
- Jak spolu souvisí aktuálně prožívaný stres a tréma při práci učitele a názor, že sofrologie pomáhá učitelům vyrovnávat se se stresem a trémou?

- Jaká je souvislost mezi věkem a názorem, že sofrologie pomáhá učitelům vyrovnávat se se stresem a trémou?

6.2 Metoda

6.2.1 Výzkumný design

Zvolili jsme smíšený výzkumný design. V kvalitativní části práce se podrobněji zabýváme vlivem sofrologie na tři zkoumané osoby. Kvalitativní metodologie se zaměřuje na získávání detailních informací o daném jevu a soustředí se na jedinečné a neopakovatelné vlastnosti u jednotlivých respondentů. (Miovský, 2006; Švaříček, Šedřová, 2007) Zaměřujeme se na individuální zkušenosti s trémou před praktikováním metody a po ní. Popisujeme také individuální postřehy a poznatky, které jednotliví respondenti pozorovali a pociťovali během aplikování sofrologie.

Druhá část práce byla realizována kvantitativně formou dotazníků. *Kvantitativní výzkum je označení pro přístup, jehož zdrojem je objektivní a přesné zkoumání edukační reality.* (Skutil, Křováčková, in Skutil a kol. 2011) Tato metoda je založena na vymezení vyměřitelných proměnných. Zvolila jsem ji proto, že umožňuje získat velké množství dat od mnoha respondentů. Je nejfrekventovanější metodou pro získávání velkého množství informací při malé časové investici.

6.2.2 Předvýzkum

Předvýzkum proběhl v květnu roku 2017. Na vzorku pěti žáků z Konzervatoře a VOŠ Jaroslava Ježka bylo na základě rozhovoru s těmito žáky ověřeno, že sofrologie je metoda, která pomáhá při zlepšení vnitřní rovnováhy a klidu. Tito respondenti nebyli zahrnuti do samotného výzkumu. Měli možnost se věnovat této metodě po dobu tří měsíců v rámci studia hudby s pomocí odborníka. Ověření probíhalo pouze na základě nestrukturovaného pozorování a stručné vlastní výpovědi dotyčných žáků. Cílem bylo především ověřit instrukce při zadávání sofrologie a odhalit případné nečekané souvislosti. V předvýzkumu se žádné nečekané souvislosti neobjevily. Instrukce byly pro žáky srozumitelné.

6.2.3 Průběh výzkumu

Nejprve byly stanoveny cíle výzkumu a na jejich základě byly formulovány výzkumné otázky. Na základě předvýzkumu byla pro realizaci vlastní empirické části zvolena kvalitativní metoda rozhovoru se třemi respondenty, kde bylo cílem zjistit, zda sofrologie pomáhá při odbourávání stresu a trémy u hudebníků. Tři klavíristi z Konzervatoře a VOŠ Jaroslava Ježka

byli dotázáni, zda jsou ochotni se naučit novou relaxační metodu a zda jsou ochotni tuto metodu po nějaký čas sami praktikovat a poté poskytnout zpětnou vazbu do mé diplomové práce, a poté jsme začali s úvodním cvičením – sofronizací. Setkání probíhala individuálně, vždy v klidné místnosti. Sešla jsem se s každým klavíristou třikrát, potom už museli cvičení praktikovat sami (ideálně pětkrát týdně). Po měsíci jsem se sešla opět s každým individuálně. Proběhl polostrukturovaný rozhovor zjišťující vliv sofrologie.

První část rozhovoru je zaměřena spíše na samotného hudebníka a jeho dosavadní zkušenosti s trémou. Cílem je zjistit, proč si myslí, že on sám trému má a proč vlastně tréma vzniká. Dále tazatel zjišťuje, zda se s trémou snažil nějak vyrovnávat, popřípadě jakým způsobem a zda mu v tom nějak pomohl jeho hudební pedagog. Druhá polovina rozhovoru směřuje k samotné sofrologii. Respondent popisuje, jak na něho metoda působila, jak se po prvním cvičení cítil, zda se u něho po praktikování této metody projeví nějaké změny (větší vnitřní klid, lepší spánek, větší vyrovnanost). Další otázky zjišťují, zda už někdy o této metodě slyšel, jestli by se dala využít i při výuce s dětmi nebo zda by mohla být vhodná i pro samotné učitele. Posledních šest otázek je zodpovězeno pomocí číselné stupnice 1–10. Zjišťují stav trémy, vnitřního klidu a spánku před praktikováním sofrologie a po praktikování sofrologie.

Na kvalitativní část výzkumu navazuje kvantitativní, pro kterou byl vytvořen dotazník ke zjištění většího množství informací od více respondentů. Tento dotazník byl vytvořený pro učitele s cílem zjistit, zda by tato metoda mohla pomoci i učitelům. Výzkumný soubor učitelů byl tvořen studenty kombinované formy studia na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové. Nejprve jsem učitelům krátce pověděla, co to vlastně sofrologie je. Následovala praktická ukázka základní sofronizace v délce deseti minut za účasti všech učitelů. Po krátké sofronizaci jsem studentům rozdala dotazníky s prosbou o vyplnění odpovědí na dané otázky. V tabulce č. 1 je uveden harmonogram výzkumu.

Tabulka č. 1 – Harmonogram výzkumu

Formulace výzkumných otázek	září 2017
Předvýzkum	listopad 2017
Sběr dat	duben 2018
Vyhodnocení dat	září 2018
Analýza dat	říjen 2018
Shrnutí výsledků	listopad 2018

6.2.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 22 respondentů, přičemž tři byli hudebníci a zároveň učitelé a 19 studentů Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové ve věku od 20 do 41 let ($M = 27,00$; $SD = 6,89$). Z hlediska pohlaví bylo v souboru 21 žen a jeden muž. Tři klavíristi byli studenty Konzervatoře a VOŠ Jaroslava Ježka v Praze, Akademie múzických umění v Praze a Královské hudební akademie v Bruselu. Zabývají se převážně klasickou hudbou, někteří i jazzovou. Hře na klavír se věnují od útlého dětství. Všichni tři tedy od mala veřejně vystupují na koncertech nebo soutěžích. Vystupují nejen sólově, ale také v různých uskupeních, ať už klasických nebo jazzových. Každý hudebník se v životě setká s trémou. Někdo má trému tak velkou, že ani veřejně vystupovat nemůže. Někdo ji umí ovládat a podávat díky ní ještě lepší výkony. U někoho se objeví pouze při některých vystoupeních, zpravidla hodně výjimečných a důležitých. Pro tento výzkum jsem vybrala hudebníky s odlišnou mírou trémy. Kromě studia na hudebních školách působí také jako pedagogové na mezinárodních hudebních školách nebo dávají soukromé hodiny výuky klavíru.

Kvalitativní část výzkumu probíhala v rámci jedné pedagogické hodiny na Univerzitě Hradec Králové. Jednalo se o skupinu devatenácti studentů, která byla rozdělena na dvě části, z důvodu navození komornější atmosféry a možnosti lepšího soustředění pro každého jedince. Rozdělení studentů podle délky pedagogické praxe ukazuje tabulka č. 2.

Tabulka č. 2 – Výzkumný soubor – učitelé – délka praxe

Délka praxe	Počet učitelů
žádná	5
1 rok	3
3 roky	6
4 roky	2
5 let	1
6 let	1
15 let	1
souhrn	19 učitelů

Výzkumný vzorek byl sestaven metodou příležitostného výběru. Respondenti byli vybráni kvůli dostupnosti a ochotě, neboť k realizaci a administraci výzkumných metod byla potřeba přítomnost respondentů. Při výběru respondentů pro kvalitativní část výzkumu jsem se snažila vybrat jedince s odlišnou mírou trémy a stresu.

6.2.5 Použité metody

Použitými výzkumnými nástroji byl polostrukturovaný rozhovor pro zjištění vlivu sofrologie u hudebníků. Seznam otázek je v příloze č. 1. Zvukový záznam jednoho vybraného rozhovoru je přepsaný do textu a zařazený do přílohy č. 2.

V kvantitativní části výzkumu byl použit dotazník vlastní konstrukce. Cílem bylo zjistit názory a pohledy na tuto metodu po její krátké praktické ukázce. Otázky v dotazníku se netýkaly jen této metody.

Dotazník pro učitele obsahuje 16 otázek, z nichž první otázka zjišťuje, zda respondent působí ve školství. Druhá a třetí otázka se dotazují na věk učitele a délku pedagogické praxe. Další otázky můžeme nazvat jako „otázky stresové“, protože se týkají napětí a stresu nejen v práci, ale i v běžném životě. Dotazník pro učitele obsahuje také několik otázek zaměřených na trému. Opět se dotazujeme na trému při různých situacích – při běžné výuce s dětmi, při rodičovských schůzkách nebo při hospitaci vedení. Druhá polovina otázek už se týká přímo sofrologie. Nejprve zjišťuji, zda si respondenti myslí, že by se v těchto problematických situacích sofrologie vůbec dala využít. Dále se ptám na to, zda by se dala využít jak pro učitele, tak i pro děti. Objevují se zde také otázky typu: „Je to vaše první zkušenost se sofrologií?“ nebo „Jakou máte zkušenost s meditací?“ Dotazník pro učitele obsahuje také tři otevřené otázky. V těchto otázkách se respondenti vyjadřují k tomu, jak moc se jim tato metoda líbila, pro jaký typ člověka by byla vhodná nebo jaký mají názor na sofrologii.

Dotazník je uveden v příloze č. 3.

6.2.6 Způsob analýzy dat

Sebraná kvantitativní data byla vyhodnocena pomocí statistických metod. U otevřených otázek byly použitím metody konstantní komparace vytvořeny kategorie, do nichž jsme zařadili všechny odpovědi respondentů.

Zpracování dotazníkových dat proběhlo na základě postupů kvantitativní metodologie.

Odpovědi u otázek 1, 4, 6, 11, 12, 13 a 15 jsem skórovala podle klíče: ne = 0, ano = 1. První tři otázky se týkaly stresu a snahy nějak se s ním vypořádat. Další čtyři otázky už byly

zaměřené přímo na sofrologii, konkrétně na to, zda by mohla pomoci při stresu nebo zda by mohla pomoci také dětem, jaký mají názor na sofrologii a jestli mají nějaké zkušenosti s meditací.

Otázky číslo 5, 7 a otázka číslo 8, obsahující tři poddotázky byly skórovány číselným rozmezím 1–7 s tím, že 1 = vůbec, 7 = hodně. Tyto otázky zjišťovaly nejen míru stresu v práci, ale také míru trémy v různých situacích ve školství.

Otázka číslo 9 byla skórována rozmezím 1–3, přičemž 1 = rozhodně ano, 2 = spíše ano, 3 = nevím. Tato otázka zjišťuje názor na to, zda sofrologie může pomoci učitelům vyrovnávat se se stresem a trémou.

Číselná skóre jsem zapsala do záznamového listu dotazníku, vždy do řádku příslušné položky. Skóre všech odpovědí jsem zpracovala do tabulky Microsoft Office Excel (viz příloha č. 5).

Výsledná data byla vložena do softwaru IBM SPSS Statistics, v němž byla analyzována pomocí deskriptivní a neparametrické statistiky. Neparametrická statistika byla použita z důvodu malého výzkumného souboru ($N = 19$) a nesplnění podmínky normality rozložení proměnných. Ke zjištění vztahu mezi jednotlivými komponenty byla použita korelační analýza (Spearmanův korelační koeficient). Ke zjištění rozdílů mezi učiteli, kteří si myslí, že sofrologie je účinná metoda při zvládnání pracovního stresu, a učiteli, kteří zastávají opačný názor, byl použit neparametrický Mann-Whitneyův U-test.

6.3 Výsledky výzkumu

6.3.1 Kvalitativní část

Pro kvalitativní část výzkumu byly zpracovány tři případové studie hudebníků. Pro zachování anonymity jsou v práci uvedeni pod fiktivními jmény. Případové studie jsou zpracovány formou kazuistiky z důvodu přehlednosti a lepšího pochopení souvislostí. V závěru je vyhodnocen vliv sofrologie na trému, kvalitu spánku a celkovou vnitřní vyrovnanost pomocí desetistupňové škály.

Respondent č. 1 – Karolína

Karolíně je 22 let, působí jako učitelka klavíru na základní umělecké škole v Letohradě a zároveň je studentkou Akademie múzických umění v Praze – obor klavír. Od malička se věnuje hře na klavír a jako většina muzikantů též bojuje s trémou při veřejném vystupování. Protože je otevřená různým novým metodám a novým směrům, oslovila jsem právě ji. Získala

několik základních informací o této metodě, sama tuto metodu měsíc praktikovala, a potom se se mnou podělila o vlastní názor.

Karolína se považuje za velkou trémistku. Příčiny vzniku trémy přikládá tomu, jak poctivě je skladba nacvičená. Také si myslí, že je důležité, zda je daná osoba introvert nebo extrovert. Proto vidí i tento důvod u sebe samotné, jelikož je spíše introvertnější typ osobnosti. Trému pociťuje při každém veřejném vystoupení, bez ohledu na to, jaký typ koncertu nebo veřejného vystoupení to je. Projevuje se u ní v očekávaný den koncertu hlavně únavou. Těsně před koncertem ji ale přepadává panický strach a třes rukou.

Pokud hraje pro lidi, které nezná, je tréma menší. Pokud se ale jedná o zkoušky, kde jsou mezi posluchači zkušení muzikanti, je tam zaručeně vyšší míra trémy.

Kromě důkladného nacvičení repertoáru se Karolína na vystoupení nijak jinak psychicky nepřipravuje, protože se snaží si žádnou trému nepřipouštět. Tvrdí, že pokud by se na ni nějakým způsobem připravovala, tak by si psychicky navozovala, že s ní bude bojovat, proto se snaží vytěsnit ji, co nejdéle je to možné.

Co se týká jejího hudebního pedagoga a jeho pomoci s trémou při veřejném vystupování, snažil se ji vést k tomu, aby skladby byly dokonale nacvičené. Tvrdí ale, že si stejně každý musí najít svůj vlastní způsob, který mu nejlépe vyhovuje.

Na to, zda se míra trémy s přibývajícím věkem mění, má Karolína názor takový, že rozhodně ano. Myslí si, pro děti, které ještě neví, o co jde, a nedokáže posoudit závažnost situace, nemusí být veřejné vystoupení vůbec žádný problém. Postupem času si ale člověk začíná uvědomovat větší zodpovědnost a závažnost situace, a to je příčina, proč začíná vznikat také tréma.

Pro Karolínu byla sofrologie něco nového a zajímavého, o čem nikdy předtím neslyšela. Po prvním sezení byla nadšená, měla radost, že existuje něco, co člověka může zklidnit a s čím může pracovat, a ono to posléze může fungovat. Cvičení praktikovala poctivě každý den cca 15 minut.

Po měsíci praktikování základní sofronizace cítila daleko větší vnitřní klid a vyrovnanost. Má názor takový, že by sofrologie byla určitě vhodná i pro děti, ale muselo by se k tomu přistupovat trochu jinak, více hrou a po kratší dobu.

Co se týká učitelů, má takový názor, že už by tento problém měli mít vcelku zvládnutý.

Souhlasí s tím, že by se sofrologie dala uplatnit i v běžném životě při různých psychických problémech, například při panickém strachu.

Na stupnici 0-10 (0 – žádná tréma, 10 – největší tréma) Karolína hodnotí trému před cvičením číslem 8, po cvičení číslem 4. Její celková vnitřní vyrovnanost měla před cvičením hodnotu 7, po cvičení hodnotu 5. Kvalitu spánku hodnotí před cvičením číslem 7, po cvičení číslem 6.

Respondent č. 2 – Kateřina

Kateřině je 23 let, je studentkou Ježkovy konzervatoře v Praze. Věnuje se hře na klavír, její zaměření je nejen na klasickou hudbu, ale také na jazzovou. Soukromě vyučuje několik žáčků na klavír. Se sofrologií se nikdy předtím nesetkala, byla však pro tuto novou metodu velice otevřená a podělila se o svůj názor na její průběh a výsledek.

Kateřina se za úplně velkou trémistku nepovažuje. Pokud má program dobře naučený a obehnaný, je nervózní mnohem méně. Někdy ale cítí, že zrovna nemá svůj den, pak je tréma větší. Myslí si, že tréma vzniká z nejistoty, že někde zapomene text. Celá tato nejistota závisí na tom, jak se celý repertoár naučila zpaměti a kolikrát měla možnost obehnat si ho před publikem. Tréma je ale také způsobena tím, že jí záleží na tom, aby skladby dobře zahrála. Také je velkým důvodem posuzování druhých. Pro Kateřinu není důležité, kolik lidí je v obecnstvu a jak velká je to událost, tréma může být u ní velká i při hraní pouze před profesorkou. Projevuje se u ní třesem rukou, staženým žaludkem a zvýšenou pulzací. Její tréma není závislá na tom, kdo v publiku je.

Jediná psychická příprava na vystoupení je pro Kateřinu zhluboka dýchat, protáhnout si tělo nebo jít na vzduch.

Hudební pedagog dal Kateřině hodně rad, které jí pomohly, například dobře se naučit text a při hraní si v duchu zpívat melodii, kterou hraje. Kateřina má stejný názor jako Karolína v tom, že postupem času se míra trémy rozhodně mění. Jako malé dítě trému vůbec neměla. Začalo to, až když se něco nepovedlo, potom si s sebou tuhle zkušenost nesla hodně dlouho a vzniklý strach se musela naučit ovládat. Nejvíce jí pomohla změna způsobu učení se skladeb zpaměti.

O sofrologii nikdy předtím neslyšela. Po prvním sezení jí bylo chvílemi až na omdlení a celkově se cítila uvolněně a bez napětí v těle. Na určitou chvíli se zbavila všech negativních myšlenek a cítila se celkově uvolněnější. Cvičení praktikovala ze začátku pravidelně, potom už se to tolik nedařilo.

Po těchto cvičeních se Kateřina cítila při cvičení na klavír více soustředěně, lépe se také soustředila na zvuk nástroje během hraní.

Souhlasí s tím, že by sofrologii mohly praktikovat i děti, protože bychom je včas mohli uchránit od nepříjemné zkušenosti a následných problémů.

Kateřina si myslí, že sofrologie by byla vhodná i pro učitele, protože by ji potom mohli zařadit do své běžné výuky. Také zastává názor, že sofrologii lze využít jako každodenní duševní hygienu, něco jako meditaci. Sama by ji používala pro uvolnění jakéhokoli pocitu úzkosti nebo napětí v těle.

Na stupnici 0-10, 0 – žádná tréma, 10 – největší tréma, Kateřina hodnotí trému před cvičením číslem 7, po cvičení číslem 4. Její celková vnitřní vyrovnanost měla před cvičením hodnotu 5, po cvičení hodnotu 4. Kvalitu spánku hodnotí před cvičením číslem 8, po cvičení číslem 5.

Respondent č. 3 – Jakub

Jakubovi je 23 let, prvním rokem studuje na Královské hudební akademii v Bruselu. Zároveň vyučuje klavír na soukromé hudební škole také v Bruselu. Současně s konzervatoří v Praze studoval anglistiku na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně. Díky náročným studiím se setkal s vypětím a stresem mnohokrát. Považují ho za člověka velmi schopného nejen v mnoha oborech a aktivitách, ale také ve schopnosti naučit se ovládat stres, trému a velký nápor.

Jakub má trému před koncertem vždy, ne však takovou, která by mu znemožňovala veřejně vystupovat. Spíše je to pro něho pocit zodpovědnosti, který mu pomáhá k větší koncentraci. Myslí si, že tréma vzniká ze strachu ze selhání, kdy tělo dostává impuls, že je v ohrožení. Jakub je přesvědčen, že ji má právě kvůli pocitu zodpovědnosti. Má strach, že práce, kterou na skladbách za dlouhé hodiny udělal, bude nakonec zbytečná.

Trému Jakub pociťuje především při soutěžích a možná překvapivě spíše při “generálkách” před koncertem. Na samotném koncertě je tréma již o něco menší, protože člověk už danou skladbu nijak nevylepší a nezbývá mu nic jiného, než koncert a psychický tlak s ním spojený zvládnout. Tréma se u Jakuba projevuje stejně jako u předchozích respondentů nepříjemným pocitem v žaludku, pocením, horší orientací v čase a třesem rukou. Na rozdíl od Kateřiny je u něho tréma závislá na tom, kdo v publiku zrovna je. Ideální je pro něho hrát pro anonymní publikum. Horší je hrát pro lidi, které zná, nebo dokonce pro svého klavírního profesora. Před ním je pocit zodpovědnosti nejvyšší.

Nejlepší psychická příprava je podle Jakuba co nejčastější veřejné vystupování. Tím se člověk učí, co od sebe může čekat a jak sám se sebou může při koncertu pracovat.

Jakubovi pomohl stejně jako ostatním také jeho hudební pedagog, a to dechovým cvičením, rozhovorem před samotným koncertem, podporou, pozitivní motivací, ale i co vedením k co nejvhodnější životosprávě ve dnech, které koncertu předcházejí.

I podle Jakuba se tréma v průběhu života mění. Souhlasí s tím, že u malých dětí není tréma tak velká, s příchodem puberty přichází větší pocit odpovědnosti a tím i větší strach ze selhání. Jeho osobní zkušenost je taková, že člověk každé další vystoupení vnímá s větším nadhledem.

Jakub o sofrologii také nikdy předtím neslyšel. Po prvním sezení měl velice pozitivní pocity. Prvotně byl jeho pohled spíše skeptický, ale tvrdí, že byl příjemně překvapen. Cvičení prováděl třikrát až čtyřikrát týdně a mělo na něho podobný účinek jako jóga, tedy celkové uvolnění a zklidnění.

Jakub je přesvědčen, že sofrologie může pomoci i dětem při zvládnání koncertů i dalších stresových situací (ústní zkoušky apod.). Souhlasí s tím, že by ji dobře využili i učitelé, protože jejich práce je přímo spjata s vystupováním před lidmi.

Jakub si myslí, že sofrologie by se dala využít při jakékoli činnosti, která vyžaduje sebevědomé a přesvědčivé vystupování před lidmi, ne nutně v rámci koncertu.

Na stupnici 0-10 (0 – žádná tréma, 10 – největší tréma) Jakub hodnotí trému před cvičením číslem 5, po cvičení č. 3. Jeho celková vnitřní vyrovnanost měla před cvičením hodnotu 4, po cvičení hodnotu 3. Kvalitu spánku hodnotí před cvičením číslem 6, po cvičení číslem 5.

Shrnutí

Pro všechny tři respondenty to bylo první setkání se sofrologií. Nikdy předtím o ní neslyšeli. Všichni tři respondenti hodnotili sofrologii kladně, i přestože na začátku u někoho byly znatelné jisté pochyby. Dokonce všichni souhlasí s tím, že by sofrologie v nějaké jednodušší a kratší verzi byla vhodná i pro děti. Spíše než jen běžným učitelům by ji doporučili především těm, kteří zároveň veřejně koncertují. Samotná tréma se projevuje u všech respondentů, její míra je ale u každého z nich trochu odlišná. Všichni se shodují v tom, že v průběhu života se tréma mění, což je způsobeno tím, že malé děti si neuvědomují důležitost okamžiku a necítí ještě takovou zodpovědnost při veřejném vystupování jako starší hudebníci.

Svého hudebního pedagoga a jeho pomoc s trémou při veřejných vystoupeních každý respondent zhodnotil kladně, dvěma respondentům dokonce jejich pedagog pomohl velice výrazně. U všech respondentů se tréma projevuje třesem rukou a nepříjemným pocitem v žaludku. Dva respondenti se shodují vtom, že tréma vzniká kvůli pocitu zodpovědnosti. Vzhledem k několikahodinovému cvičení a poctivé práci chtějí skladby opravdu dobře zahrát. Odlišné odpovědi jsou u otázky, zda se nějak sami psychicky připravují na veřejné vystoupení. Podle Jakuba je nejlepší, co nejčastěji veřejně vystupovat. Podle Kateřiny pomáhá zhluboka dýchat nebo jít na vzduch. Karolína se nijak nepřipravuje, protože si trému nechce připouštět. V otázce, zda je míra trémy závislá na tom, kdo v publiku je, se částečně shodují Jakub a Karolína, kteří tvrdí, že lepší je hrát pro anonymní publikum. Nejhorší veřejné vystoupení je pro ně před zkušenými pedagogy. Pro Kateřinu není podstatné, kdo je v publiku.

Po prvním cvičení – sofronizaci se každý respondent cítil jinak. Karolíně vytryskly slzy, cítila se příjemně a uvolněně. Byla nadšená z toho, že existuje něco, co člověku pomůže se zklidnit a s čím se dá posléze nějakým způsobem pracovat. Kateřina se cítila hodně uvolněně, trochu až na omdlení, podařilo se jí v tu chvíli zbavit se všech negativních myšlenek. I přes počáteční Jakubovu skepsi u něho došlo také k pozitivnímu hodnocení tohoto cvičení.

U všech respondentů se tréma po měsíčním praktikování snížila. Nejprve převažovala čísla 5-8, po cvičení 2-4. Stejně tak se u všech zlepšila vnitřní vyrovnanost, všechny hodnoty klesly o jeden až dva stupně. Kvalita spánku se rovněž u všech zlepšila minimálně o jeden stupeň.

6.3.2 Kvantitativní část

Pro kvantitativní část výzkumu byly zpracovány dotazníky učitelů.

Výzkumná otázka č. 1: Jaké jsou rozdíly mezi učiteli, kteří si myslí, že sofrologie je účinná metoda při zvládání pracovního stresu, a učiteli, kteří zastávají opačný názor?

Při zkoumání rozdílů jsme se zaměřili na délku pedagogické praxe, míru aktuálně prožívaného stresu a trémy v práci, vypořádávání se se stresem, zkušenosti se sofrologií a zkušenosti s meditací, zažívání míry trémy při běžné výuce s dětmi, při rodičovských schůzkách, při hospitaci vedení. Dále jsme se soustředili na názor, zda sofrologie může pomoci učitelům nebo dětem vyrovnávat se se stresem a trémou. K zodpovězení výzkumné otázky č. 1 byl použit neparametrický Mann-Whitneyův U-test. Z tabulky číslo 3 vyplývá, že neexistují statisticky významné rozdíly v měřených charakteristikách mezi učiteli, kteří si myslí, že sofrologie by pro ně byla metodou účinnou při zvládání pracovního stresu, a učiteli, kteří

zastávají opačný názor. Ve dvou sledovaných charakteristikách byla hodnota p jen lehce nad 5% statistickou významností. Je tedy možné, že učitelé, kteří označují sofrologii za účinnou metodu, pocítují menší míru trémy při rodičovských schůzkách ($M = 2,62$; $SD = 1,94$) ve srovnání s učiteli, kteří si nemyslí, že sofrologie je pro ně účinnou metodou ($M = 4,80$; $SD = 1,79$). Druhou rozdílovou charakteristikou byl názor, zda je sofrologie vhodná i pro děti, přičemž všichni, kteří označili sofrologii jako metodu účinnou pro ně, zároveň uvedli, že by byla vhodná i pro děti, zatímco mezi učiteli, kteří uvedli, že si nemyslí, že by pro ně sofrologie byla účinná, bylo pouze 40 % respondentů, kteří si mysleli, že je sofrologie vhodná i pro děti.

Tabulka č. 3: Výsledné hodnoty Mann-Whitneyova testu pro rozdíly mezi učiteli

	Mann-Whitneyův U-test	Wilcoxonovo W	Z	P
Věk	31,000	136,000	-0,373	0,754
Pedagogická praxe	40,000	145,000	0,472	0,687
Období stresu v minulosti	32,5	137,5	-0,598	0,823
Aktuální stres	33,5	138,5	-0,142	0,893
Vypořádání se se stresem	27	132	-0,885	0,500
Tréma v práci obecně	34	139	-0,096	0,964
Tréma v práci s dětmi	31,5	136,5	-0,352	0,754
Tréma při rodičovských schůzkách	13	104	-1,958	0,059

Tréma při hospitaci vedení	20,5	125,5	-1,364	0,186
Sofrologie jako pomoc při stresu	28	133	-0,730	0,559
Využití sofrologie pro děti	56	161	3,074	0,056
První zkušenost se sofrologií	32,5	137,5	3,074	0,823
Zkušenost s meditací	28,5	133,5	-0,788	0,559

Výzkumná otázka č. 2: Jak spolu souvisí aktuálně prožívaný stres a tréma při práci učitele a názor, že sofrologie pomáhá učitelům se vyrovnávat se stresem a trémou?

Vztahy mezi aktuálně prožívaným stresem a trémou při práci učitele a názorem, že sofrologie pomáhá učitelům vyrovnávat se se stresem a trémou, jak je uvedeno v tabulce č. 4 nebyly na 5% hladině významnosti statisticky prokázány.

Tabulka č. 4 Korelace aktuálně prožívaného stresu a trémy s názorem, že sofrologie může pomoci učitelům

Proměnná		Jak může sofrologie pomoci učitelům?	
Spearmanovo ρ	Koeficient korelace	p	
Aktuální stres v práci	0,234	0,334	
Aktuální tréma v práci	-0,258	0,286	
Tréma při výuce s dětmi	-0,022	0,930	
Tréma na rodičovských schůzkách	0,022	0,930	
Tréma při hospitaci	-0,192	0,430	

Výzkumná otázka č. 3 : Jaká je souvislost mezi věkem a názorem, že sofrologie pomáhá učitelům se vyrovnávat se stresem a trémou?

Pomocí Spearmanova korelačního koeficientu byla ověřena souvislost mezi věkem a názorem, že sofrologie pomáhá učitelům se vyrovnávat se stresem a trémou. Výsledky jsou zobrazeny v tabulce č. 5. Na 5% hladině významnosti nebyl nalezen žádný statisticky významný vztah mezi tím, že sofrologie může pomoci učitelům v závislosti na jejich věku ($r = 0,441$, $p = 0,059$). Nicméně p hodnota byla jen lehce nad 5% statistickou významností, je tedy možné, že čím starší učitelka, tím více souhlasí s názorem, že sofrologie může pomoci učitelům se vyrovnávat se stresem a trémou.

Tabulka č. 5 – Korelace věku s názorem, že sofrologie může pomoci učitelům

Proměnná		Věk
Spearmanovo ρ	Koeficient korelace	p
Jak může sofrologie pomoci učitelům?	0,441	0,059

Dotazník pro učitele obsahoval tři otevřené otázky, které byly zpracovávány použitím kvalitativního postupu konstantní komparace.

Pro první otázku „Pro jaký typ člověka by podle vás byla sofrologie nejpřínosnější?“ byly vytvořeny čtyři kategorie shrnující odpovědi 18 respondentů (jeden respondent na tuto otázku neodpověděl). Některé odpovědi respondentů byly započítány do více než jedné kategorie. Jedná se o následující kategorie:

1. Trémista nebo ve stresu

Tato skupina respondentů uváděla, že sofrologie by byla nejpřínosnější pro člověka, který je ve stresu (např. „Pro člověka, který se stresuje i v běžných situacích“), nebo pro trémisty. Bylo sem zařazeno devět odpovědí.

2. Podle osobnosti

Respondenti uváděli, že sofrologie by byla nejpřínosnější pro lidi s různými osobnostními charakteristikami. Dva respondenti zmiňovali pocitově založené lidi (např.

„Podle mě je to spíše pro pocitově založené lidi.“) Dva uvedli, že by byla sofrologie vhodná pro duchovně zaměřené lidi (např. „zaměřený na duchovno“).

3. Podle temperamentu

V této skupině se shodlo pět respondentů, že sofrologie může mít velký význam pro introverty. Dva respondenti zmínili také odlišný charakter – cholerika. Objevovaly se zde odpovědi typu „Introvert pracující s veřejností.“ nebo „Cholerik, rychlý, divoký, který se neumí zastavit“.

4. Práce s lidmi

V této skupině respondenti uváděli zaměstnání, která mohou způsobovat stres a napětí. Tři respondenti uvedli, že ve stresu jsou učitelé. Rovněž tři respondenti zmínili práci úředníků. Zazněla zde odpověď: „Úředníci, učitelé... všichni, kteří pracují s lidmi.“

Druhá otevřená otázka zněla: „Jak moc se vám tato metoda líbila?“ Měla zastoupení v pěti kategoriích shrnujících odpovědi 18 respondentů, jeden respondent na tuto otázku opět neodpověděl. Z odpovědí respondentů byly vytvořeny následující kategorie.

1. Zajímavá metoda

V této skupině respondenti uváděli, že metoda byla pro ně zajímavá, líbila se jim. Někteří navíc zmínili, že o této metodě dosud nevěděli. Respondenti vyjadřovali své nadšení a zájem například takto: „Líbila, minimálně to bylo dost zajímavé.“ nebo „Metoda mě zaujala.“

2. Metoda se mi líbila

Respondenti se vyjádřili podobně i v této kategorii. Na rozdíl od první kategorie, v této kategorii byly odpovědi stručné. Pět respondentů odpovědělo pouze, že se jim metoda líbila. Jeden respondent uvedl, že se mu metoda hodně líbila.

3. Metoda mě spíše uspala

V této kategorii je zařazena pouze jedna odpověď. Respondentova odpověď zněla: „Spíše mě uspala, bylo zajímavé se soustředit na jednotlivé části těla.“

4. Uvolňující metoda

Jako uvolňující metodu vnímali sofrologii dva respondenti. Jedna z těchto odpovědí zněla: „Bylo to příjemné a uvolňující, slečna diplomantka měla příjemný hlas, který mě uklidňoval.“

5. Příjemný pocit klidu a ticha

Pocit klidu a ticha zažívali čtyři respondenti. Do této kategorie byly zařazeny odpovědi jako například: „*Poměrně dost, bylo to příjemné.*“

Na třetí otevřenou otázku: „**Jaký je váš názor na sofrologii?**“, jsme získaly odpovědi, které byly zařazeny do osmi kategorií. Na tuto otázku odpovědělo všech 19 respondentů. Jednalo se o tyto kategorie:

1. Pozitivní názor, zájem o hlubší proniknutí do sofrologie

V této kategorii respondenti projevíli pozitivní názor. Celkem takto odpovědělo pět respondentů. Z toho dva respondenti navíc uvedli, že se s touto metodou setkali poprvé a tři respondenti projevíli zájem o hlubší proniknutí do této metody. Některé odpovědi vypadaly takto: „*Je to zajímavé, vůbec jsem o tom nevěděla.*“ nebo „*Zajímavá metoda, zjistím si víc.*“

2. Potřeba zastavit se

Sofrologie byla třemi respondenty hodnocena jako velmi dobrá metoda pro dnešní uspěchanou dobu. Tito respondenti uváděli odpovědi: „*V dnešní době a do budoucna je to potřebný obor.*“ nebo „*Jedna z metod, při kterých se můžeme zastavit a v klidu zamyslet.*“

3. Dobrá metoda pro zvládnutí stresu

Tři respondenti tuto metodu zhodnotili jako dobrou metodu pro zvládnutí stresu. Objevily se zde odpovědi: „*Další krok, kdy se můžeme naučit pracovat se stresem.*“ nebo „*Dobrá metoda pro zvládnutí stresu.*“

4. Pro člověka, který je ochotný pracovat sám se sebou

V této kategorii uvedli dva respondenti, že je tato metoda vhodná pro lidi, kteří jsou ochotni pracovat sami se sebou.

5. Metoda podobná józe

Tuto kategorii zastoupil pouze jeden respondent. Jeho odpověď zněla: „*Je podobná s jógovou relaxací.*“

6. Užitečná, pokud se bude učit na ZŠ

Zde máme také pouze jednoho respondenta s odpovědi: „*Myslím, že se bude lidem hodit, pokud se například bude učit na ZŠ.*“

7. Pouze pro ty, kdo tomu věří

Tento typ odpovědi jsme zaznamenali u dvou respondentů. Zastávají názor, že metoda může fungovat jen tehdy, pokud jí dotyčný věří. Uváděli zde odpovědi jako například: *„Není pro každého, člověk tomu musí věřit.“*

8. Žádný názor

V této kategorii uvedla odpověď pouze jedna respondentka. Její názor zněl takto: *„Ještě žádný, potřebovala bych do toho více proniknout.“*

7 Diskuze

Cílem výzkumu bylo zjistit, zda metoda sofrologie může pomoci při odbourávání trémy u hudebníků a také, zda může být využitelná při odbourávání stresu u učitelů. Pro ověření výzkumných otázek, které se týkaly této problematiky, jsme zvolili metodu smíšený výzkumný design. V kvalitativní části práce se podrobněji zabýváme vlivem sofrologie u tří zkoumaných osob. Druhá část práce byla realizována kvantitativně formou dotazníků. Tato metoda je založena na vymezení měřitelných proměnných.

V této kapitole se zaměřím na interpretaci získaných výsledků v souvislosti s vyslovenými výzkumnými otázkami.

První výzkumná otázka, jaký je vliv sofrologie na trému, kvalitu spánku a celkovou vnitřní vyrovnanost po měsíčním cvičení, byla zkoumána v kvalitativní části diplomové práce, formou polostrukturovaných rozhovorů, kde jsou k dispozici tři případové studie. Díky těmto případovým studiím jsme zjistili, že metoda sofrologie má pro hudebníky pozitivní účinky. Ve všech třech případech se po měsíčním praktikování této metody zlepšila tréma, celková vnitřní vyrovnanost i spánek. U šesti posledních otázek jsme měli k dispozici číselnou škálu v rozmezí od 1 do 10. Tréma a vnitřní vyrovnanost se u každého respondenta zlepšila minimálně o 2 – 3 stupně. Spánek se zlepšil vždy minimálně o 1 stupeň.

V odpovědích respondentů si můžeme všimnout, že pozitivní důsledek měsíčního praktikování této metody se neprojevuje pouze menší trémou při veřejném vystupování, ale také větším zklidněním v každodenním životě.

Vzhledem k odlišným charakteristikám těchto respondentů a odlišné míře trémy a stresu, výsledky výzkumu naznačují, že tato metoda může pomoci každému, ať už se jedná o jedince s většími psychickými problémy nebo pouze o člověka, který je vtažen přirozeně do občasné stresové situace, důsledkem dnešní doby. V každodenním životě se setkáváme s lidmi, kteří mají vůči určitým věcem předsudky a jsou už předem trochu skeptičtí. Jeden z respondentů by se v tomto případě k těmto lidem dal přirovnat. Zpočátku na sofrologii měl právě spíše tento skeptický názor, tato metoda mu po jejím představení nepřišla nijak zvlášť smyslná. Po jejím měsíčním praktikování však zcela změnil názor, což je pozitivní výsledek nejen pro tento výzkum, ale také to může být ponaučením pro nás. Lepší je určité věci nejprve vyzkoušet a více do nich proniknout, než je předem odsuzovat.

Druhá výzkumná otázka, která zjišťovala, jaké jsou rozdíly mezi učiteli, kteří si myslí, že sofrologie je účinná metoda při zvládnání pracovního stresu a učiteli, kteří zastávají opačný názor, se nepotvrdila.

Vyšlo nám, že neexistují statisticky významné rozdíly v měřených charakteristikách mezi učiteli, kteří si myslí, že sofrologie by pro ně byla účinná metoda při zvládnání pracovního stresu a učiteli, kteří zastávají opačný názor. Pouze ve dvou sledovaných hodnotách jsme zaznamenali hodnoty, které se blížily statistické významnosti.

V prvním případě platí to, že učitelé, kteří si myslí, že sofrologie by pro ně byla účinná metoda, pocítují menší míru trémy při rodičovských schůzkách. Tento výsledek je trochu paradoxní. Učitelé, kteří se domnívají, že by jim sofrologie pomohla, jsou zároveň těmi, kteří pocítují menší trému při rodičovských schůzkách (a tedy je pravděpodobné, že sofrologii tolik nepotřebují), v porovnání s učiteli, kteří si myslí, že by jim sofrologie nepomohla. Podle odpovědi na otázku zjišťující míru trémy při rodičovských schůzkách můžeme respondenty rozdělit na typ učitele, který pocítuje více trémy při rodičovských schůzkách a na typ, který ji pocítuje méně. Může to být způsobeno geny, aktuální náročnou životní situací nebo dalšími okolnostmi. Podle mého názoru je to spíše záležitost osobního postoje k životu a utřídění si vlastních myšlenek. Z toho se dá vyvodit, že učitelé, kteří pocítují méně trémy při rodičovských schůzkách, pravděpodobně lépe čelí překážkám a jsou také více otevřeni něčemu novému jako například sofrologii.

Druhý případ jsou učitelé, kteří si myslí, že sofrologie by byla vhodná metoda pro ně samotné, si zároveň myslí, že by sofrologie byla také vhodná metoda pro děti. Zatímco mezi učiteli, kteří uvedli, že si nemyslí, že by pro ně sofrologie byla účinná, bylo pouze 40 % respondentů, kteří si myslí, že je sofrologie vhodná i pro děti. Tito učitelé si pravděpodobně sami dobře uvědomují, že žijeme v době, která nás vede ke stále rychlejšímu tempu. Toto extrémě zrychlené tempo nás však může za nějaký čas úplně zničit. Každá chvilka samoty, uvědomění si vlastní existence, vlastního těla, během metody sofrologie dokonce každé části vlastního těla, je pro většinu lidí spíše vzácností.

Respondenti, kteří si myslí, že by sofrologie byla vhodná jak pro ně, tak pro děti, si tento problém pravděpodobně velmi dobře uvědomují. Vědí, že čas, který máme k dispozici, může plynout ještě rychleji a naše děti mohou být ochuzeni ještě více o vnitřní klid a rovnováhu díky této uspěchané době.

U třetí výzkumné otázky, jak spolu souvisí aktuálně prožívaný stres a tréma při práci učitele a názor, že sofrologie pomáhá učitelům vyrovnávat se se stresem a trémou, nebyly vztahy na na 5% hladině významnosti statisticky prokázány.

Čtvrtá výzkumná otázka, jaká je souvislost mezi věkem a názorem, že sofrologie pomáhá učitelům vyrovnávat se se stresem a trémou byla ověřena pomocí korelačního koeficientu. Díky tomu, že některé hodnoty byly těsně nad 5% hladinou statistické významnosti, je možné, že čím starší učitelka je, tím více souhlasí s názorem, že sofrologie může pomoci učitelům vyrovnávat se se stresem a trémou. Z tohoto vztahu lze vyčíst, že učitelé staršího věku mají víc zkušeností, protože se v životě setkali s mnoha situacemi, které způsobují napětí a stres. Možná, že častěji zažili stres a díky tomu jsou otevřenější k metodám, které by jim pomohly zvládat stres lépe jako například sofrologie.

Jak uvádí Průcha (2002), učitelská profese patří k náročným profesím, z hlediska psychické zátěže. Připouští tedy, že tato profese je mimořádně namáhavá pro naši psychiku a může způsobit určité zdravotní potíže. Stejného názoru jsou i Řehulka a Řehulková (1998), kteří tvrdí, že sami učitelé nepovažují svou práci za fyzicky náročnou, ale mnozí z nich po práci pociťují únavu (bolest hlavy, nohou...).

Tato tvrzení jasně naznačují, že učitelská profese je náročná především z hlediska psychického a duševního, nikoli fyzického.

Podle Šauerové (2018), je prokázáno, že stresové situace a napětí mají obrovský vliv na imunitní systém každého člověka. Díky vyčerpanosti a únavě, je tělo náchylnější a daleko snáz potom podlehne nějaké infekci.

Z toho všeho vyplývá, že pro učitele je nezbytně nutné, aby se dokázali odprostit od stresových situací, do kterých jsou každodenně vtahováni a dokázali tak najít pocit bezpečí a klidu sami v sobě.

Především osobnost učitele a jeho osobnostní připravenost je nedílnou součástí učitelského povolání. Učitel nepůsobí na děti pouze tím, co má naplánováno a co s dětmi konkrétně dělá, velký vliv na ně má právě jeho osobnost. (Vajčnerová, 2007)

Pokud vycítí, že učitel není vnitřně silný a vyrovnaný, ztrácí u nich respekt a ocenění. Proto by každý učitel měl dbát na to, aby jeho osobnost vyzařovala klidem, harmonií, vyrovnaností, spokojeností a odvahou čelit všem překážkám, které přijdou do cesty. Sofrologie může být jedním z účinných způsobů, jak tohoto dosáhnout.

Dotazník pro učitele obsahoval také tři otevřené otázky. První otázka zjišťovala, pro jaký typ člověka by byla sofrologie vhodná. Z hlediska temperamentu nejvíce respondentů zmiňovalo introverty, dva respondenti odpověděli, že by byla sofrologie vhodná i pro choleriky. Z hlediska povahy lidí a jejich zaměstnání byly v dalších odpovědích uvedeny osoby, které jsou ve stresu z každodenních situací, jsou denně v kontaktu s lidmi a jedná se o jedince spíše pocitově založené.

Křivohlavý (2010) uvádí, že člověk je ve stresu především z toho, že žije ve společnosti s druhými lidmi, je to společenský tvor, tudíž má potřebu být v kontaktu s dalšími lidmi. Právě v těchto situacích se dostává do stavu ohrožení, vnitřního strachu a následného vnitřního boje, což je právě stres.

Odpovědi, které byly získány od respondentů, jsou tedy v souladu s tímto tvrzením. Nejvíce by sofrologii ocenili lidé, kteří denně pracují s lidmi, dále potom introverti a lidé pocitově založení.

Druhá otevřená otázka se dotazovala respondentů, jak se jim tato metoda líbila. Všichni respondenti měli na tuto otázku kladný názor, neobjevila se žádná negativní odpověď. Dvě odpovědi byly spíše neutrální, potřebovali by do této metody více proniknout, aby ji mohli zhodnotit.

K většímu a hlubšímu proniknutí do této metody nás motivuje aktuální článek z deníku Respekt.

Sofrologii nazývá jako „*trend šířící se světem osobního rozvoje rychlostí lesního požáru*“. Doposud byla jako nástroj pro zvládnání úzkosti a zvyšování pohody, považována všem známá meditace. Některé studie však prokazují, že tato metoda je pro leckoho příliš náročná. Zejména pro ty, kteří těžko zvládají nudu, trpí poruchou ADHD nebo mají slabou vůli.

A právě tuto mezeru na trhu by měla vyplnit sofrologie. Ve světovém tisku se o ní píše jako o „*novém mindfulness*“, s tím rozdílem, že je dynamičtější a přístupnější. Je to pestrá a poutavá metoda, jejíž jednotlivé cviky se dají dobře použít na zátěžové situace. Už desítky let se praktikuje ve Švýcarsku a ve Francii. Cvičí se ve školách před zkouškami, či v předporodních kurzech, francouzská ragbyová reprezentace ji zařadila do přípravy na poslední mistrovství světa. Až do letošního roku, kdy populární učitelka Dominique Antiglio vydala knihu v angličtině, se o ní takřka nemluvilo. (Třešňák, 2018)

Poslední otázka zjišťovala celkový názor na sofrologii. Tentokrát jsme získali rozmanitější odpovědi, které byly rozčleněny do několika kategorií. Pozitivní výsledek je, že

tuto metodu všichni hodnotili kladně. Pouze jedna respondentka nevyjádřila žádný názor, avšak z důvodu, že by do této metody musela více proniknout. Respondenti odpovídali velmi často, že sofrologie je zajímavá, rádi by se tedy o ní dozvěděli více. Také několikrát zmínili, že je to dobrá metoda pro zvládání stresu. Někteří ji hodnotili jako dobrou metodu především pro dnešní uspěchanou dobu, kdy je potřeba zastavit se. Dva respondenti uvedli, že je to jenom pro ty kdo tomu věří.

Ježek (2017) píše, že dnešní uspěchaná doba vede k tomu, že většina lidí hledá úspěch s co nejmenší nutností vynaložit úsilí.

Právě tento způsob života v moderní době nás vede k tomu, že chceme zvládnout co nejvíce věcí. Informací a zároveň rušivých vlivů je kolem nás nepřehledné množství. Jsme zahlceni a nevíme, co dřív. Stíháme velké množství aktivit, zároveň nám uniká každá její podstata. Sofrologie by nám mohla pomoci zastavit se a vnímat přítomnost, přesně jak uvedli někteří z respondentů.

Závěrem diskuse lze shrnout, že v kvantitativní části našeho výzkumu výsledná data naznačují účinnost sofrologie na odbourávání trémy u hudebníků. V kvantitativním výzkumu se statisticky významně nepotvrdily žádné zkoumané vztahy. Výzkumný soubor však byl příliš malý na to, abychom si mohli klást nároky na zobecnění těchto závěrů. Pro ověření zjištění by bylo potřeba otestovat hypotézy na větším souboru. Troufám si však tvrdit, že i přes toto omezení jsou data získaná z dotazníků a rozhovorů zajímavou sondou do problematiky zabývající se odbouráváním stresu a trémy pomocí metody sofrologie.

7.1 Implikace pro další výzkum

V dalším výzkumu by bylo vhodné důkladněji prověřit, zda metoda sofrologie opravdu pomáhá při odbourávání trémy při veřejném vystupování. Pro lepší ověření výsledků by bylo dobré metodu zkusit na větším počtu hudebníků a v delším časovém úseku. Stejně tak bychom mohli zkoumat, zda má tato metoda pozitivní výsledky při odbourávání stresu u učitelů. V tomto případě bychom se touto metodou museli zabývat opět déle a podrobněji.

Dále by bylo vhodné sledovat, jaké je využití při aplikování této metody na děti, za předpokladu, že metoda bude přizpůsobena věku dětí. Sofrologie pro děti by měla být zaměřena více na jejich vnitřní zklidnění, kdy najednou zjistí, že mohou samy své tělo ovládat. Myslím, že pokud by se podařilo, aby tohoto dosáhly, ony samy by to ocenily jako velice zajímavé.

V dalším výzkumu bychom se mohli zabývat tím, zda sofrologie může pomoci i lidem s potížemi psychického rázu.

Další skupinou pro zkoumání účinku sofrologie by mohly být těhotné ženy. Je to období, kdy může docházet k přirozenému strachu z porodu a právě sofrologie je šetrná metoda, která by tento strach mohla vyřešit.

Při větším počtu respondentů by bylo vhodné využít kvantitativní metodu formou dotazníků, což je nejjednodušší způsob, jak získat velké množství dat od velké skupiny respondentů. V případě malého počtu respondentů je vyhovující kvalitativní metoda, což je rozhovor strukturovaný nebo polostrukturovaný.

Závěr

Cílem diplomové práce bylo zjistit, zda sofrologie pomáhá odbourat trému u hudebníků před veřejným vystoupením a zda se tato metoda dá využít i pro učitele na základní škole jako prostředek pro odbourání stresu a vnitřního napětí způsobeného náročnými situacemi v pedagogické profesi. Také poskytnout hlubší vhled do problematiky sofrologie, která v české republice zatím není příliš známá.

Na základě poznatků shrnutých v teoretické části byly formulovány čtyři výzkumné otázky, které byly ověřovány pomocí nástrojů výzkumného šetření. První výzkumná otázka byla vyhodnocena pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Pro sběr dat od více respondentů byl zvolen dotazník, který analyzoval nejen názory učitelů na metodu sofrologie, ale také jejich aktuální míru stresu a trémy.

Pro tento výzkum byla zvolena kvantitativní metodologie, která umožnila určit, zda existují vztahy mezi jednotlivými komponenty a jak těsné tyto vztahy jsou. Následně byly prezentovány zjištěné výsledky provedeného výzkumu a potvrzeny či vyvráceny formulované výzkumné otázky.

Korelační vztah, který se statisticky významně neprokázal, ale byl jen těsně nad hranicí 5% hladiny významnosti, byl definovaný takto: Čím starší učitelka je, tím více souhlasí s názorem, že sofrologie může pomoci učitelům vyrovnávat se se stresem a trémou.

Rovněž jen lehce nad hranicí statistické významnosti bylo, že učitelé, kteří označují sofrologii za účinnou metodu, pocítují menší míru trémy při rodičovských schůzkách, ve srovnání s učiteli, kteří si nemyslí, že sofrologie je pro ně účinnou metodou. Dále také v případě, kdy všichni, kteří označili sofrologii jako účinnou metodu pro ně, zároveň uvedli, že by byla vhodná i pro děti. Zatímco mezi učiteli, kteří uvedli, že si nemyslí, že by pro ně sofrologie byla účinná, bylo pouze 40 % respondentů, kteří si myslí, že je sofrologie vhodná i pro děti.

Tato diplomová práce představila novou metodu pro odbourávání stresu a trémy, která u nás zatím není známá. Díky respondentům, kteří se odvážili tuto metodu vyzkoušet a po nějaký čas praktikovat, bylo zjištěno, že metoda opravdu funguje a mnohým může hodně pomoci. Také kvantitativní výzkum naznačil, že tato metoda byla pro většinu respondentů zajímavá, s tím, že někteří by se o ní rádi dozvěděli více. Tato práce může být pro mnohé nejen řešením, jak se vypořádat s běžným nebo pracovním stresem, ale zároveň návodem, jak se zorientovat a zároveň zastavit v dnešním hektickém světě. Být v souladu sám se sebou, znát svoje potřeby,

touhy a přání je to největší, co pro sebe a svoji vnitřní pohodu můžeme udělat. Sofrologie je jedna z metod, která právě toto umožňuje.

Seznam literatury

- [1] AISEN, Mistr. *Zazen Satori*. Olomouc : Fontána, 2005. 89 s. ISBN 80-7336-221-X
- [2] ANTIGLIO, Dominique. *The life – Changing Power of Sophrology*. Yellow kite. 2018. 240 s. ISBN - 1473662648, 9781473662643
- [3] APFELDORFER, Gérard. *Pas de panique*. Hachette Pratique. 1998. 258 s. ISBN 2012363482, 978-2012363489
- [4] BÁRTOVÁ, Helena. STUHLÍK, Robert. *Jóga – jak si vybrat tu pravou*. Grada Publishing, a.s., 2007. 208 s. ISBN – 978-80-247-2071-5
- [5] BHOLE, Medvik. *Tradiční jóga a současná realita*. Brno: Metodický materiál pro vnitřní potřebu. 1981
- [6] CATHALA, Hana. *Wellness - od vnějšího pohybu k vnitřnímu*. Grada Publishing, a.s., 2007. 168 s. ISBN 978-80-247-2323-5
- [7] CAYCEDO, Alfons. *Sophrology and Psychosomatic Medicine*. The American Journal of clinical Hypnosis, 1964
- [8] COPELANOVÁ, Rachel. *Hypnóza - Jak hypnózou pomoci sobě a jiným*. Lifetime Books, Inc, Hollywood, Florida, 1998. 238 s. ISBN 80 – 88775 – 71 – X
- [9] CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. Praha: Portál, 2001. 208 s. ISBN 80-7178-465-6
- [10] FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál. 2010. ISBN - 978-80-7367-815-9
- [11] GILBERT, Garibal. *Tréma a jak ji překonávat*. Praha: Portál, s.r.o., 2013. 224 s. ISBN – 978-80-262-0347-6
- [12] Guy de MAUPASSANT. *Contes de la Bécasse*. 1906.
- [13] FOREL, Auguste. *Hypnotism; Or Suggestion and Psychotherapy*. Scholar's choice. 2015. s 336. ISBN - 1296153754, 9781296153755
- [14] HARTL, Pavel. HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Portál. 2015. 776 s ISBN 978-80-262-0873-0
- [15] HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: Základní metody aplikace*. Portál. 2005. 408 s. ISBN - 978-80-7367-485-4

- [16] KELNAROVÁ, Jarmila. MATĚJKOVÁ, Eva. *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty*. Grada Publishing a.s.,2014. 144 s. ISBN – 978-80-247-5203-7
- [17] KRATOCHVÍL, Stanislav. *Klinická hypnóza*. Grada Publishing, a.s. 2009. 320 s. ISBN 978-80-247-2549-9
- [18] KREJČÍK, Václav. *Jóga dech a meditace*. Grada Publishing.a.s., 2005. 168 s. ISBN – 978-80-247-4285-4
- [19] KREJČÍK, Václav. *Jóga, očista a rituály*. Grada Publishing. a.s. 2016. 192 s. ISBN - 978-80-247-5813-8
- [20] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum. 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6
- [21] MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing. 2006. 332 s. ISBN 8024713624
- [22] MÍČEK, L., ZEMAN, V. *Učitelé a stres*. 1. vyd. Brno: Masarykovy univerzita, 1992. 169 s. ISBN 80-210-0521-1.
- [23] NOVÁK, Tomáš. *Tréma – jak s ní bojovat*. Grada Publishing, a.s. 2014. 152 s. ISBN 978-80-247-4775-0
- [24] PETERKOVÁ, Michaela. *Kurz duševní rovnováhy*. Portál. 2014. 120s. ISBN - 978-80-262-0585-2
- [25] PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Akademie věd České Republiky. 2003. 442 s.
- [26] PRŮCHA, Jan. WALTEROVÁ, Eliška. MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 4., aktualizované vyd. Praha: Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-772-X.
- [27] PUGNEROVÁ, Michaela. KVINTOVÁ, Jana. *Přehled poruch psychického vývoje*. Grada publishing a.s. 2016. 296 s. ISBN - 978-80-247-5452-9
- [28] REVIE, Dorna. *3 Fundamental Principles of Sophrology*. Energy Centre Sarl. 2014. 37 s. ISBN 1502448734
- [29] ŘEHULKA, Evžen. ŘEHULKOVÁ, Oliva. *Učitelé a zdraví 1*. Brno: Psychologický ústav (Akademie věd ČR), 1998. ISBN 80-902653-0-8
- [30] ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada Publishing. a.s. 2018. 280 s. ISBN 978-80-271-0470-3

[31] VYMĚTAL, J. *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada. 2007. 400 s. ISBN 978-80-247-1315-1

Internetové zdroje

- [1] Everesta (2013). *Prefrontální kortex*. [online]. 2013 [cit. 12. 9. 2018]. Dostupné z: <https://www.everesta.cz/slovník/prefrontalni-kortex>
- BÁRTOVÁ, Jana (2009). *Umíme se bránit stresu?* Učitelské listy. [online]. 6. 11. 2009 [cit. 12. 9. 2018]. Dostupné z: <http://www.ucitelske-listy.cz/2009/11/jana-bartova-umime-se-branit-stresu.html>
- [2] Redakce časopisu Parlamentní listy (2009). *Co je sophrologie?* Parlamentní listy. [online]. 15. 4. 2009 [cit. 22. 9. 2018]. Dostupné z <https://www.parlamentnilisty.cz/zpravy/Co-je-sophrologie-307406>
- [3] TŘEŠŇÁK, Petr (2018). *Meditovat jako Francouz*. *Respekt* [online]. 8. 5. 2018 [cit. 28. 10. 2018].
Dostupné z: <https://www.pressreader.com/czech-republic/respekt/20180528/282454234663555>
- [4] VAJČNEROVÁ, Markéta (2007). *Učitelé a stres*. [online]. 2007 [cit. 22. 9. 2018].
Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/dfhlc/?so=nx>
- [5] SÁMKOVÁ, Jiřina (2014). *Případová studie návazné a pokračující terapie u těžké formy OCD po neurochirurgickém zákroku*. [online]. 28. 3. 2017 [cit. 22. 9. 2018]. Dostupné z: https://theses.cz/id/19j8c8/Rigorzn_prce_Smkov.pdf
- [6] Sophrology center online. *Sophrology exercise positions*. [online]. [cit. 5. 1. 2017].
Dostupné z: <http://www.sophrologycenteronline.com/about-sophrology/what-is-sophrology/>

Příloha č. 1

Rozhovor – otázky

1. Máš jistě velké zkušenosti s veřejným vystupováním, považuješ se za trémistu?
2. Z jakých důvodů si myslíš, že tréma vzniká?
3. Z jakého důvodu si myslíš, že ji máš ty?
4. Při jakém druhu vystoupení ji pociťuješ?
5. Jak se u tebe tréma projevuje?
6. Je tvoje tréma závislá na tom, kdo v publiku zrovna je?
7. Připravuješ se nějak kromě důkladného nacvičení repertoáru na vystoupení? Mám na mysli nějakou psychickou přípravu nebo něco, čím se snažíš předcházet trémě.
8. Jak ti pomohl při zvládnání zátěže z veřejného vystoupení tvůj hudební pedagog? Radil ti nějaké způsoby nebo zkušenosti, které fungují?
9. „Hudbě se věnuješ již dlouho. Můžeš tedy říci, zda se postupem času prožívání veřejného vystoupení mění? Myslím tím v různých stupních ovládnání hudebního nástroje, v průběhu času a při nabývání zkušeností nejen hudebních.“
10. Slyšela jsi už někdy dříve o sofrologii?
11. Jaké jsi měla pocity po prvním sezení (uvolňování pěti tělesných systémů)
12. Jak často jsi cvičení sama praktikovala?
13. Pociťovala jsi na sobě během celého měsíce nějaké změny (lepší spánek, větší vnitřní klid...)?
14. Myslíš si, že bychom sofrologii mohli praktikovat i s dětmi, které mají problémy s trémou při vystupování?
15. Byla by sofrologie vhodná pro učitele?
16. Myslíš, že ji lze využít i pro jiné potíže, než je tréma před vystupováním?
17. Jak velká byla tvoje tréma, než jsi začala praktikovat tato cvičení? Ohodnot' na stupnici 0 - žádná tréma, 10 - největším tréma:
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

18. Jak bys zhodnotila svou celkovou vnitřní vyrovnanost před cvičením? 0 – nebyla jsem vůbec vyrovnaná, 10 – jsem naprosto vyrovnaná

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

19. Jak hodnotíš kvalitu spánku před cvičením? 0 – špatný spánek, 10 – dobrý spánek

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

20. Jak velká byla tvoje tréma po měsíčním praktikování cvičení? Ohodnot' na stupnici 0 - žádná tréma, 10 - největší tréma

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

21. Jak bys zhodnotila svou celkovou vnitřní vyrovnanost po měsíčním praktikování cvičení? 0 – nebyla jsem vůbec vyrovnaná, 10 – jsem naprosto vyrovnaná

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

22. Jak hodnotíš kvalitu spánku po měsíčním praktikování cvičení? 0 – špatný spánek, 10 – dobrý spánek

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Příloha č. 2

Dotazník pro učitele

Vážené respondentky, vážení respondenti,

Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který poslouží jako podklad pro mou diplomovou práci.

Žádám Vás o upřímné odpovědi, i v případě, že budou proti této metodě a budou z velké části negativní.

Účast ve výzkumu je anonymní a dobrovolná.

Předem děkuji za spolupráci.

1. Působíte jako učitel n prvním stupni?
2. Kolik Vám je let?
3. Kolik let máte pedagogickou praxi?
4. Měli jste v životě období, kdy jste zažívali stres?
5. Jak moc zažíváte stres v práci právě teď? 1 – vůbec, 7 – hodně
1-2-3-4-5-6-7
6. Jak jste se zkoušeli s tímto stresem vypořádat?
7. Zažíváte při práci trému? 1 – vůbec, 7 – hodně
1-2-3-4-5-6-7
8. Jak silnou zažíváte trému - při běžné výuce s dětmi? 1-2-3-4-5-6-7
 - při rodičovských schůzkách? 1-2-3-4-5-6-7
 - při hospitaci vedení? 1-2-3-4-5-6-7
9. Myslíte si, že sofrologie může pomoci učitelům vyrovnávat se se stresem a trémou?
 - a) rozhodně ano
 - b) spíše ano
 - c) nevím

d) spíše ne

e) rozhodně ne

10. Pro jaký typ člověka by podle Vás byla sofrologie nejpřínosnější?

11. Myslíte si, že by byla vhodná i pro děti?

12. Myslíte si, že by Vám v období pracovního stresu sofrologie pomohla?

13. Je to Vaše 1. zkušenost se sofrologií?

14. Jak moc se Vám tato metoda líbila?

15. Jakou máte zkušenost s meditací?

16. Jaký je Váš názor na sofrologii?

Příloha č. 3

Rozhovor – Karolína

1. Máš jistě velké zkušenosti s veřejným vystupováním, považuješ se za trémistu?

„Řekla bych, že velkého, hodně bojuju s trémou... takže ano.“

2. Z jakých důvodů si myslíš, že tréma vzniká?

„Řekla bych, že to má víc důvodů... Asi určitě při cvičení. Do jaké míry má věci nacvičené, a také to souvisí s osobností, zda je introvert, extrovert... Ale všechno jde tak nějak ruku v ruce se strachem.“

3. Z jakého důvodu si myslíš, že ji máš ty?

„Možná všechno dohromady, co jsem teď vyjmenovala. Asi určitě osobnost, řekla bych, že jsem spíš introvertnější, mám i menší sebevědomí, než bych mohla mít, taky bych řekla, že to hodně souvisí s cvičením. Dá se to cvičit tak, aby člověk byl připravenější a mohl jít mnohem víc na jistotu.“

4. Při jakém druhu vystoupení ji pociťuješ?

„Při sólovým asi nejvíc, ale prakticky při každým, kdy jako vím, že jdu před lidi.“

5. Jak se u tebe tréma projevuje?

„Hm... Všim... Chce se mi hrozně spát. Já třeba mám před koncertem, že jsem fakt jako unavená, mám pocit, že bych nerada vylezla z postele... A pak těsně před koncertem mám jakoby klepavku a cejtím hodně jakoby náběh na paniku... Spíš jako utýct pryč.“

6. Je tvoje tréma závislá na tom, kdo v publiku zrovna je?

„Určitě, mnohem lepší hrát pro lidi, který neznám, než před někým, koho znám. Nebo když jsou to zkoušky, tak není nic horšího.“

7. Připravuješ se nějak kromě důkladného nacvičení repertoáru na vystoupení? Mám na mysli nějakou psychickou přípravu nebo něco, čím se snažíš předcházet trémě.

„Spíš ne... Hlavně z toho důvodu, že si nechci připouštět, že nějaká tréma bude, takže tím, že bych se na ni připravovala, tak bych si psychicky navozovala, že s tím budu bojovat, takže se snažím vždycky to vytěšňovat do co nejposlednější chvíle.“

8. Jak ti pomohl při zvládání zátěže z veřejného vystoupení tvůj hudební pedagog? Radil ti nějaké způsoby nebo zkušenosti, které fungují?

„Hodně mi pomáhala profesorka s cvičením těch věcí tak, aby měl člověk jistotu v těch skladbách, a co se týká osobnosti, tak mi dávala určité tipy, ale stejně si to člověk musí najít sám, co mu vyhovuje nejvíc.“

9. Hudbě se věnuješ již dlouho, můžeš tedy říci, zda se postupem času prožívání veřejného vystoupení mění, myslím v různých stupních ovládnání hudebního nástroje, vůbec v průběhu času a nabývajících zkušeností nejen hudebních.

„To stoprocentně. Myslím si, že děti, jakmile ještě nevědí, o co jde, a nedokážou vlastně posoudit tu váhu toho, co koncert nebo vystoupení může znamenat, tak s tím nemají vůbec žádný problém. Děti jsou mnohem víc otřískanější, a asi čím víc si člověk uvědomuje, co vlastně má, za co nese tu zodpovědnost, tak tím horší to asi je, a čím starší člověk je, tak taky tím hůř, a myslím si, že pak tam je taky vliv toho, jak často vystupuje. I když je člověk starší a vylejzá často, tak se od toho lépe oprostí.“

10. Slyšela jsi už někdy dříve o sofrologii?

„Ne, neslyšela.“

11. Jaké jsi měla pocity po prvním sezení (uvolňování pěti tělesných systémů)

„Mně to hodně fascinovalo a měla jsem z toho radost, že existuje něco, co člověka může uklidnit. Byla jsem z toho spíš nadšená, že tady je něco, s čím člověk může pracovat a může to fungovat.“

12. Jak často jsi cvičení sama praktikovala?

„Snažila jsem se denně 15 minut.“

13. Pociťovala jsi na sobě během celého měsíce nějaké změny (lepší spánek, větší vnitřní klid...)?

„Spánek byl asi furt tak nějak v normálu, s tím problémy nemám, ale ten klid určitě. Cejtla jsem, že člověk byl celkově vyrovnanější, ale řekla bych, že to mělo vliv spíš až po tom měsíci uplynutí toho cvičení, ne hned z kraje. Pak se víc projeví ta stálost, člověk je víc vyrovnanější.“

14. Myslíš si, že bychom sofrologii mohli praktikovat i s dětmi, které mají problémy s trémou při vystupování?

„Určitě jo, ale asi to trošičku líp nastavit, aby to těm dětem něco řeklo, aby to nebylo tak moc vědecký, ale třeba i kratší, aby se k tomu víc přistupovalo hrou. Kdyby to bylo třeba jen

pět minut zamyšlení nad tou trémou, co to vlastně je, a odbourávat to hned, jakmile s tím začnou mít problémy. Jakmile se s tím začne hned pracovat a bylo by to kratší, tak si myslím, že se to aplikovat dá.“