

Bakalářská práce

Dotek – šperk a objekt

Studijní program:

B3107 Textil

Studijní obor:

Textilní a oděvní návrhářství

Autor práce:

Monika Nováčková

Vedoucí práce:

doc. Ludmila Šikolová, M.A.
Katedra designu

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Dotek – šperk a objekt

<i>Jméno a příjmení:</i>	Monika Nováčková
<i>Osobní číslo:</i>	T18000137
<i>Studijní program:</i>	B3107 Textil
<i>Studijní obor:</i>	Textilní a oděvní návrhářství
<i>Zadávající katedra:</i>	Katedra designu
<i>Akademický rok:</i>	2022/2023

Zásady pro vypracování:

1. Rešerše na téma dotek.
2. Výtvarné návrhy.
3. Hledání vhodných materiálů a technologických postupů.
4. Zhotovení vybraných šperků a objektů.
5. Fotodokumentace.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

čeština

Seznam odborné literatury:

VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1

HRADILKOVÁ, Terezie a SÝKOROVÁ, Vladimíra. *Dotýkejte se, prosím*. Praha: Sdružení Hapestetika, 1998. ISBN 80-238-4783-X

WEINER, Lawrence a SONNEMAN, Eve. *How To Touch What*. New York: PowerHouse Books, 2000. ISBN 978-1-57687-079-2

Vedoucí práce:

doc. Ludmila Šikolová, M.A.

Katedra designu

Datum zadání práce:

4. října 2022

Předpokládaný termín odevzdání: 2. června 2023

L.S.

doc. Ing. Vladimír Bajzík, Ph.D.
děkan

Ing. Renata Štorová, CSc.
vedoucí katedry

V Liberci dne 3. dubna 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí své bakalářské práce doc. M.A. Ludmile Šikolové za obrovskou dávku trpělivosti, vstřícnosti a podpory v průběhu celého studia i při vedení bakalářské práce. Dále patří velké poděkování MgA. Martinu J. Pouzarovi za spoustu rad a cenných informací, trpělivost a čas strávený v dílně. Stejně tak Mgr. Janě Válkové Střílkové za rady a pomoc při nalézání nových úhlů pohledu hlavně v začátcích studia. Všem členům katedry, se kterými jsem měla možnost spolupracovat. Obrovské poděkování patří také mým nejbližším, přátelům a rodině.

Anotace

Tato práce se zabývá sebepoznáním, metaforickým dotekem sebe sama – svého nitra a vyrovnáváním se s pocity nedostatečnosti a úzkostí, které může zažívat většina z nás. Klade si za cíl tyto pocity a myšlenky dostat z nitra ven a tím napomoci odhalit jejich absurditu a získat větší nadhled.

Klíčová slova: šperk, dotek, úzkost, myšlenky, slova, papír

Annotation

This work deals with self-knowledge, metaphorically touching oneself - one's inner self and coping with feelings of inadequacy and anxiety that most of us can experience. It aims to bring these feelings and thoughts out from the inside and thereby help the viewer reveal their absurdity and gain greater insight.

Keywords: jewellery, touch, anxiety, thoughts, words, paper

Obsah

ÚVOD.....	8
REŠERŠNÍ ČÁST.....	9
1. REŠERŠE NA TÉMA DOTEK	9
1.1 Filosofie doteku	9
1.2 Úzkost.....	9
1.2.1 Typy úzkostných poruch.....	9
1.2.2 Příznaky úzkostné poruchy	10
1.2.3 Neurologické vysvětlení úzkosti	11
1.3 Inspirace v umění a ve šperku	13
REALIZAČNÍ ČÁST	20
2. VÝTVARNÉ NÁVRHY.....	20
3. HLEDÁNÍ VHODNÝCH MATERIÁLŮ A TECHNOLOGICKÝCH POSTUPŮ.....	25
3.1 Výroba ručního papíru.....	25
3.2 Volba kovů	25
4. REALIZACE MODELŮ	27
5. FOTODOKUMENTACE.....	32
ZÁVĚR	37
ZDROJE A LITERATURA.....	38

Úvod

Téma doteku jsem si, trochu sobecky, zvolila, pro potřebu vlastní terapie. Jelikož od malička trpím úzkostí, která se v čase střídavě zlepšuje a zhoršuje. Rozhodla jsem se vyhledat odbornou pomoc, a tím pádem hledat příčiny a spouštěče, které úzkosti aktivují, a postupně s nimi pracovat, abych mohla úzkost snížit na minimum a většinu času normálně fungovat. Ve chvílích, kdy cítím úzkost nebo až panickou ataku totiž dokážu velmi omezeně reagovat, často zamrznu, anebo naopak reaguji nepřiměřeně. Aktivuje se sympatický nervový systém, který má tělo připravit na přežití reakcí boj nebo útěk. V tomto stavu ovšem člověk nepotřebuje pocity, a tak mi dělá problém konzistentně se soustředit na tvorbu, protože nedokážu cítit, jestli to, co dělám, je správně tak, jak to chci, a navíc mám pocit, že všechno, co přímo nesouvisí s přežitím, je zbytečné. Rozhodla jsem se tak věnovat trochu času sama sobě a naučit se být si přítelem a ne nepřítelem, jako jsem vždycky byla. Snažím se tedy „dotknout“ sama sebe, svého já, hledat myšlenky a pocity, které mi způsobují úzkostné a panické ataky. Jelikož je mým velkým pomocníkem v tomto ohledu psaní, rozhodla jsem se ve své práci použít texty, díky kterým mohu vidět své myšlenky s odstupem a uvědomit si jejich absurditu, nebo naopak takové které mi pomohou cítit se lépe. Vypsát se ze svého problému. Cílem práce je ukázat dalším lidem, kteří touto poruchou trpí, že nejsou sami, a zároveň poukázat na úzkostnou poruchu jako na něco, co se dá a stojí za to řešit, jelikož společnost starost o duševní zdraví ještě pořád nepovažuje za běžnou součást starosti o zdraví.

Rešeršní část

1. Rešerše na téma dotek

1.1 Filosofie doteku

Dotek může být mnohoznačným pojmem. Může být chápán z hlediska fyzického, spjatého s naším hmatovým ústrojím, ale kupříkladu i emocionálního, v metaforickém slova smyslu můžeme chápat dotek jako vjem i jiných smyslů, než jen hmatu. Zároveň může být jedno s druhým provázáno. Na podněty reaguje člověk i různou emocionální reakcí. Fyzická část je propojena s tou psychickou. Tenhle jev můžeme nazvat smyslovým vnímáním. Na rozdíl od smyslových orgánů, které jsou pouze pasivními receptory, smyslové vnímání má i větší či menší aktivní podíl vnímajícího: výběr předmětu, zaměření pozornosti, pohyb očí nebo hmatající ruky. Vnímání nepřináší úplně přesný obraz reality, určité zkreslení je dáno jak samotnými podněty, tak osobností vnímajícího člověka, jeho vlastnostmi, zkušenostmi i aktuálním stavem. [1,10]

1.2 Úzkost

Úzkost je, zjednodušeně řečeno, strach, který nemá jednoznačnou příčinu, je to bezpředmětný strach. V životě se s ní setká snad každý. Tyto stavy mohou ovšem přerůst a být nepřiměřeně intenzivní, anebo se objevit v situaci, která tomu vůbec neodpovídá, popřípadě se objevovat nečekaně nebo mít příliš dlouhé trvání. V takovém případě jde o úzkostnou poruchu. [2]

1.2.1 Typy úzkostných poruch

- Generalizovaná úzkostná porucha je dlouhodobý stav, kdy každodenní život narušují přílišné obavy, že se něco stane, něco není v pořádku aj. GAD je nejčastější úzkostnou poruchou a bývá doprovázena psychosomatickými obtížemi – celkové únavě, nevolností, svalovému napětí, bolestem hlavy i nadměrnému pocení. Velmi často je zhoršen i spánek. [3]

- Pro panickou poruchu jsou typické náhlé záchvaty intenzivního strachu. Dotyčný zažívá často pocit dušení, zvýšený tlak, bušení srdce, brnění končetin. Panický záchvat může být velmi traumatizujícím zážitkem a postižený se tak může začít vyhýbat podobným stresorům. Na panickou poruchu se proto může navázat např. i agorafobie (strach z otevřených prostor). [4]
- Při obsedantně-kompulzivní poruše napadají postiženého nutkavé myšlenky, které jsou vtíravé a obtěžující. Často dochází ke stereotypnímu jednání, pacienti si vytvářejí rituály, které nutkavé myšlenky na určitou dobu tlumí. Tyto rituály ale mohou přerůst a být velmi život komplikující. [5]
- Smíšená úzkostně-depresivní porucha je závažná diagnóza, při které pacient pociťuje přetrvávající smutek a zároveň úzkost bez zjevných objektivních důvodů. Úzkosti přicházejí velmi často, konkrétní důvod obav bývá spojen s pacientovým velmi zveličeným selháním v minulosti. [6]
- Fobie je nepřiměřený strach z nějakého objektu, místa, zvířete, situace apod. Strach je ochromující, narušuje běžné fungování. Fobie je jedna z nejrozšířenějších úzkostných poruch. Je známo kolem 500 druhů fobií. Zmínit můžeme např. agorafobii (strach z otevřených prostranství), arachnofobii (strach z pavouků) nebo sociální fobii (strach ze sociálních situací, společenských aktivit). [7]

1.2.2 Příznaky úzkostné poruchy

Pokud se úzkostné stavy opakují stále častěji, jsou příliš intenzivní nebo dlouhotrvající, může jít o úzkostnou poruchu. Člověk může mít potíže se spánkem, být ve stresu, plačtivý nebo mít neustále pocit, že přijde něco špatného. [8,9]

Fyzické:

- Bušení srdce, pocení, třes, sucho v ústech, zrychlené dýchání
- Bolesti hlavy, břicha, na hrudi
- Návaly horka, chladu, mravenčení či závrať
- Neschopnost se uvolnit

Psychické:

- Neklid, strach ze smrti či ztráty kontroly
- Strach, co přijde v budoucnu
- Odosobnění
- Potíže se soustředěním [8,9]

1.2.3 Neurologické vysvětlení úzkosti

Část nervové soustavy, kterou neovládáme vůlí, se nazývá autonomní nervový systém. Skládá se ze sympatických a parasympatických drah. Ty řídí životní funkce. Jsou to v podstatě dva svazky nervových vláken od cév, orgánů nebo žláz k mozku. Jsou ovlivňovány jak vnějšími, tak i vnitřními faktory psychického a fyzického původu.

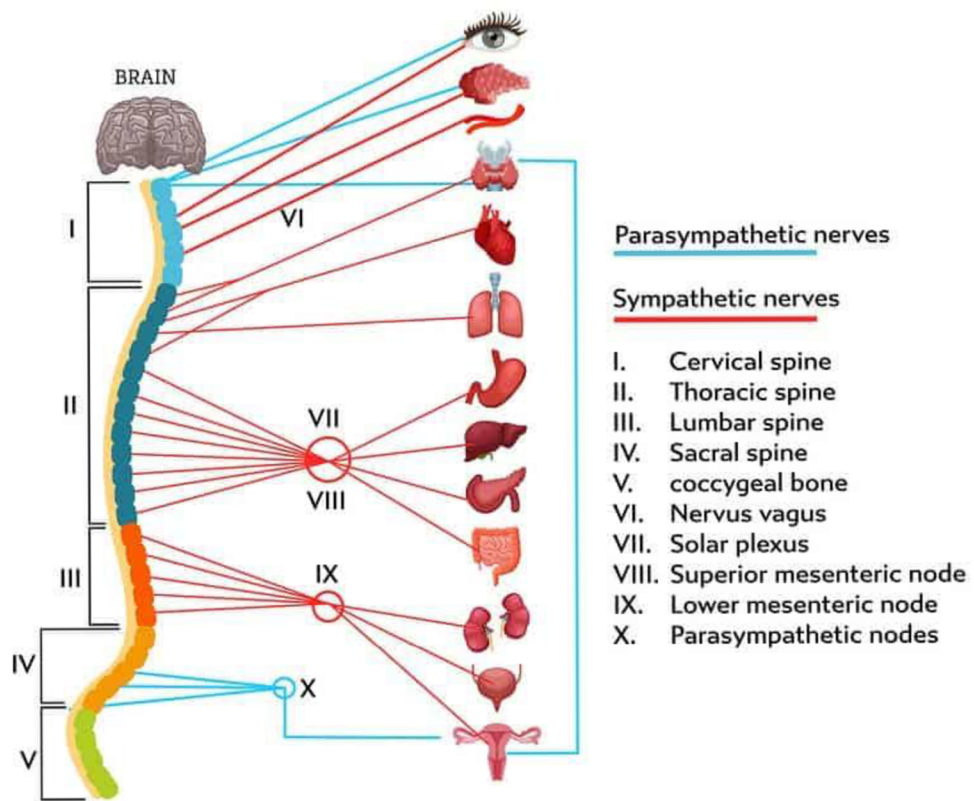
V momentě, kdy pocítujeme úzkost, je aktivovaný sympatický nervový systém a pokud chceme s úzkostí účinně bojovat, musíme se snažit aktivovat parasympatický nervový systém. [11]

Sympatický nervový systém

Sympatický nervový systém připravuje tělo k boji. Zvýší se tepová frekvence a krevní tlak, rozšíří se zorničky. Aktivuje se většinou stresem a říká se mu reakce „boj, nebo útěk“. V dnešní době je sympatická nervová soustava často přetěžována chronickým a dlouhodobým stresem, což je pro tělo velmi vyčerpávající. [11]

Parasympatický nervový systém

Parasympatický nervový systém naopak snižuje tepovou frekvenci a má uklidňující vliv. Říká se mu „odpočinek a trávení“, jelikož aktivuje trávení a vstřebávání živin. Koordinuje regeneraci a reakce těla. Pokud chceme „vypnout“ bojovou reakci sympatiku a dopřát tělu odpočinek, můžeme parasympatikus aktivovat dechovými cvičeními. [11]



Obr. 1: Anatomie nervové soustavy [11]

1.3 Inspirace v umění a ve šperku

Carrie Dickens

Vytváří šperky, které zaujmou jak svým vzhledem, tak na dotek, a působí na nositele tedy nejen vizuálně, ale i fyzicky. Dotek je pro ni důležitým vjemem, který převádí do svých šperků, a dává tak najevo svůj názor, že šperk by neměl jen krásně vypadat, ale měl by být krásný i na dotek, a interagovat tak s nositelem.

Je nadšenou pozorovatelkou přírody a často se tak inspiruje v komplexnosti přírodních struktur. [12]



Obr. 2: Carrie Dickens: límec z kolekce „Comfort me“ [12]

Naomi Filmer

Současná šperkařka, která své dílo považuje za objekty interagující s tělem spíše nežli šperky. Vystudovala 3D design a poté získala magisterský titul ze zlatnictví, práci s kovem a šperkařské techniky na Royal College of Art v Londýně. V 90. letech si získala jméno díky spolupracím na přehlídkách s předními britskými návrháři, jako byli Hussein Chalayan, Shelley Fox nebo Alexander McQueen. [13]



Obr. 3: Naomi Filmer: šperk z kolekce Crafted bodies – Ice jewellery [13]

Francesca Vitali

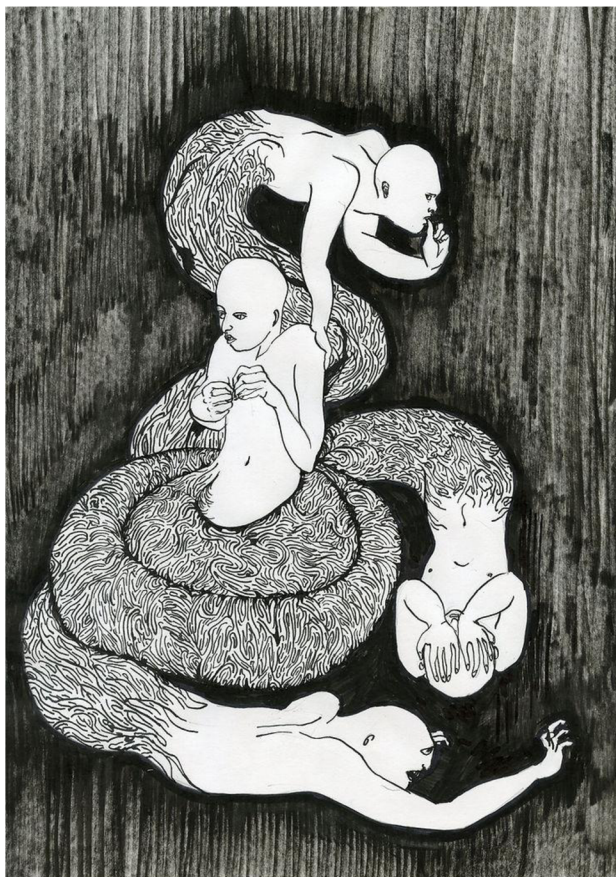
Svoji kariéru začala jako chemik, ale zaujala ji alchymie papíru, přetváření dřeva na papír a z papíru následné vytváření šperků. Pracuje jak s kvalitním značkovým papírem, tak i s recyklovaným. Papír podle ní může fungovat jak sochařsky, tak i jako prostor pro uchování vzpomínek a příběhů. Snaží se dát vzpomínkám a příběhům nový tvar a život, aby mohly být uchovávány a prožity znovu. [14]



Obr. 4: Francesca Vitali [14]

Jayoon Choi

Londýnská umělkyně zabývající se intermediální tvorbou a ilustrací, pracuje s tématy různých mentálních stavů člověka, které většinou uvězníme ve svém těle. Věnuje se experimentální tvorbě založené na tradičních kresebných technikách v propojení s technologiemi. [15]



Obr. 6: Jayoon Choi: At the Bottom of the Anxiety [15]

Eva Charkiewicz

Fotografka narozená v Polsku, momentálně žijící a tvořící v Anglii. Specializuje se na uměleckou fotografii – snaží se lidem ukázat svůj svět po tom, co jí byla diagnostikována klinická deprese a skrze fotografii se vypořádává se svými emocemi. [16]



Obr. 7: Eva Charkiewicz: Ghost Whisperer [16]

Mark Rothko

Americký abstraktní expresionistický malíř, jeden z nejvlivnějších. Rothko se narodil v Lotyšsku, ale vyrostl v Portlandu v Oregonu a většinu svého dospělého života strávil v New Yorku. Trpěl záchvaty depresí a byl těžkým alkoholikem. [17]



Obr. 8: Mark Rothko: No. 12 [17]

Edgar Degas

Francouzský malíř, byl považován za impresionistu, ačkoliv sám sebe považoval za realistu. Inicioval impresionistické výstavy, ale vždy stál opodál impresionistického hnutí a pojem impresionismus nechtěl vůbec přijmout. Většinou byl přes den zavřený ve svém ateliéru a vycházel ven až v noci, procházet se ulicemi Paříže a navštěvovat salóny svých známých. Trpěl depresemi a pocitem bezcílnosti. [18]



Obr. 9: Edgar Degas: Dancers at Rehearsal [18]

Realizační část

2. Výtvarné návrhy

Mým cílem bylo reflektovat pocity úzkosti a naučit se ve své práci využívat svoje pocity a ne jen rozum a logiku. V návrzích jsem vycházela z prvotní myšlenky, že úzkost je něco zbytečného, co mě svazuje, jakási zbytečná vrstva, což jsem se snažila do své práce přenést. Zároveň jsem jako jednu z částí chtěla přidat nějaký podporující element jako protiváhu.

Svazující pocity

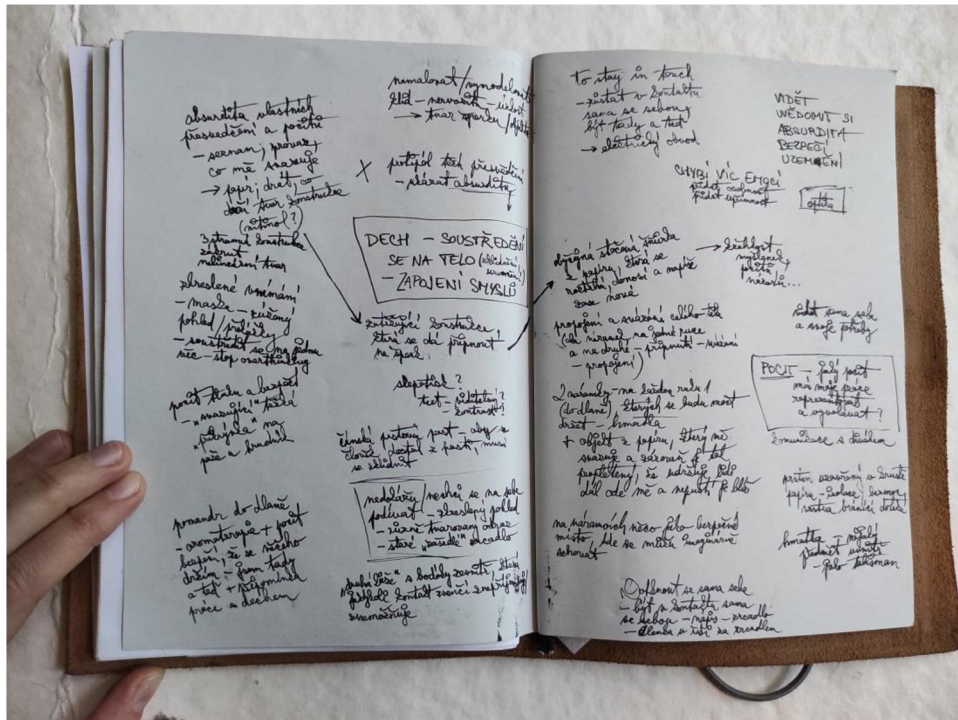
Každý v sobě máme nějaké nepříjemné pocity, které nedokážeme zpracovat, a pořád se nám vrací. Někdy nás můžou až paralyzovat, nechat nás o sobě pochybovat až do morku kostí. Představila jsem si je jako provaz, který nám pomyslně brání se volně hýbat. Jelikož mi většinou pomáhá si pocity a myšlenky vypsát, chtěla jsem je tímto způsobem vytáhnout ze sebe ven, aby byly vidět na denním světle a ztratily trochu ze své síly a intenzity. Zároveň jsem zamýšlela tímto ukázat lidem, kteří trpí podobnými stavy, že v tom nejsou sami.

Hmatky

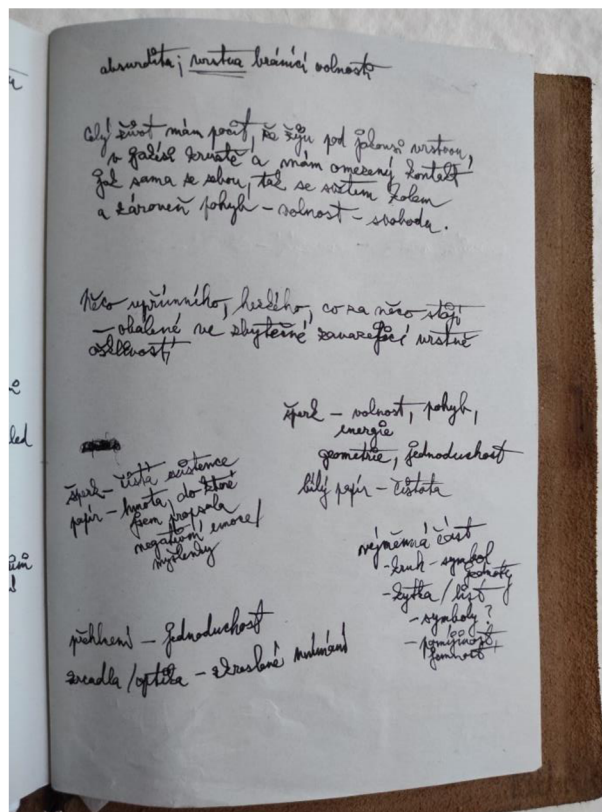
Hmatky jsou protiváhou zbytku práce. Mým záměrem bylo vytvořit si podpůrný prostředek, když mi nebude dobře. Vložit do nich veškerou energii, když mi bude dobře, abych si to pak mohla připomenout a měla se čeho chytit, když bude hůř.

Prsteny

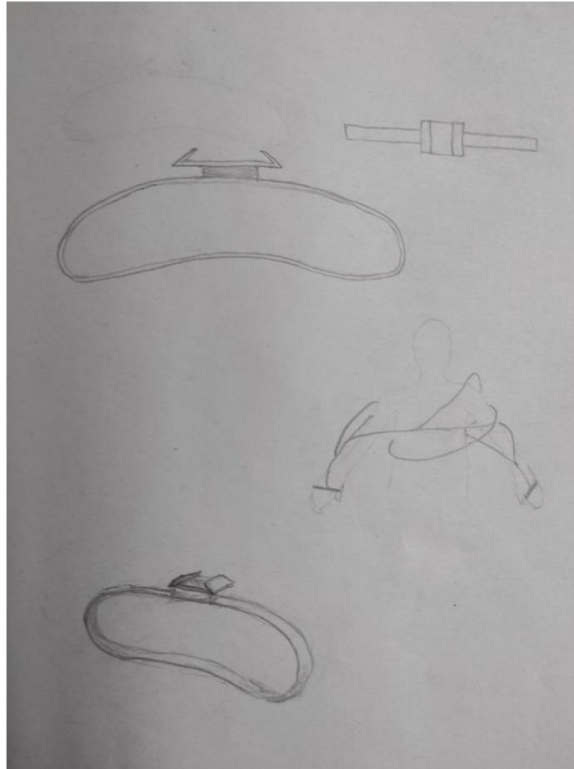
Představa úzkosti jako zbytečné vrstvy, krusty, která mě obklopuje, přes kterou nevidím pořádně ani já ven, ani ostatní dovnitř. Krusta, která mě dusí, pod kterou je volnost, bezpečný prostor.



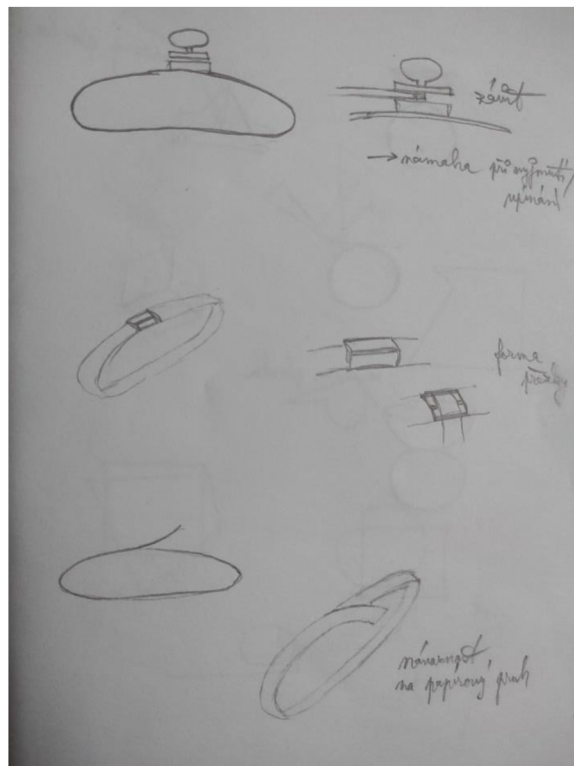
Obr. 10: Myšlenková mapa



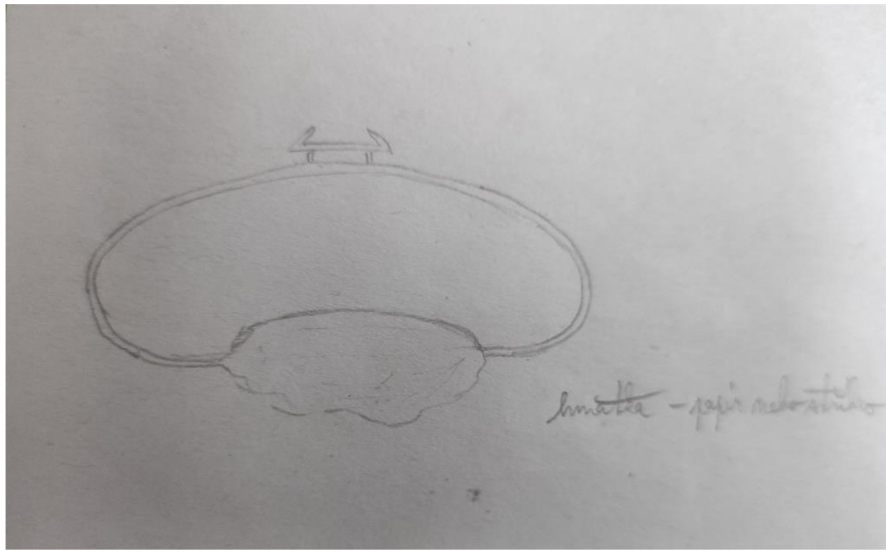
Obr. 11: Myšlenková mapa



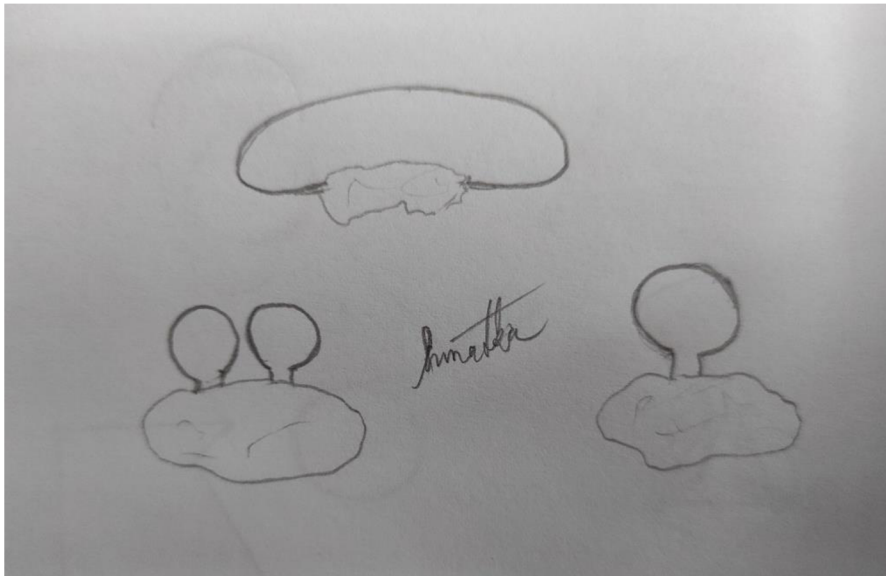
Obr. 12: Skici



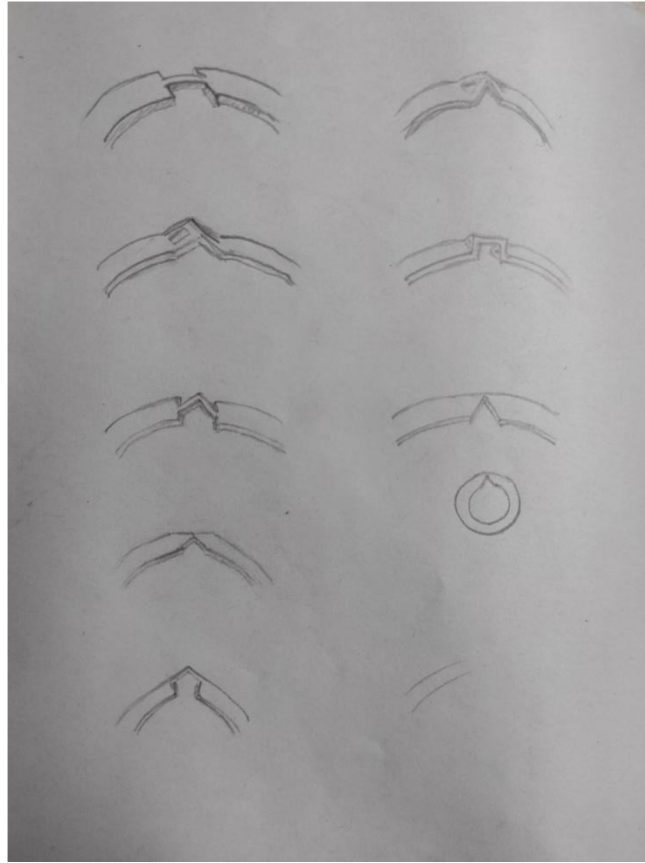
Obr. 13: Skici



Obr. 14: Skici



Obr. 15: Skici



Obr. 16: Skici

3. Hledání vhodných materiálů a technologických postupů

3.1 Výroba ručního papíru

K práci byl použit ručně vyrobený celulózový papír, který byl vybrán proto, že i přes svoji zdánlivou houževnatost a tloušťku je jemný a křehký.

Papír jsem vyrobila během pobytu v zahraničí v ateliéru, kde byla vyučována technika výroby jak evropského, tak i japonského papíru. Japonský papír se vyrábí z různých druhů moruše, jejíž lýko se vyvaří v zásaditém roztoku. Lýko, které tímto změkne, se rozklepe dřevěnou palicí, aby se z něj uvolnila jednotlivá vlákna, ta se poté ještě víc rozmělní a nalijí do kádě, ze které se opakovaně ve vrstvách nabírají dřevěným rámečkem se sítím (původně s bambusovou rohoží), třesením se zbaví přebytečné vody a rovnoměrně rozmělní a otisknou na předem připravenou plstěnou podložku. Podložky se potom s papírem vyždímají v lisu a nechají se sušit. Výsledný papír je potom jemný, ale pevný a má zajímavou strukturu.

Evropský způsob výroby papíru je o něco jednodušší – síto se namočí pouze jednou, nechá okapat, otiskne na podložku a nechá se volně sušit. Vyrábí se převážně z celulózy. [22]

3.2 Volba kovů

K výrobě finálních kusů byly použity kovy: stříbro, alpaka a nerezová ocel.

Alpaku jsem zvolila pro její barvu, která je mezi mosazně zlatou a chladně stříbrnou, a také lehký punc obnošenosti, protože se nemusí ošetřovat a tak malinko ztmavne.

Stříbro jsem vybrala pro více nositelné a používané kusy pro jeho ryzost a antibakteriální vlastnosti, a jelikož je vhodné pro denní nošení.

Stříbro

Je ušlechtilý kov, který je kujný, ale tvrdý. V tabulce chemických prvků má značku Ag z latinského Argentum, což znamená „bílý“. V přírodě se většinou vyskytuje ve sloučeninách s mědí, olovem, zinkem nebo zlatem. Ze všech kovů má největší tepelnou a elektrickou vodivost a je tak jinými kovy prakticky nenahraditelné. Vyznačuje se antibakteriálními účinky. [19]

Alpaka

Neboli bílá mosaz, také pakfong je slitina mědi, zinku a niklu (obsah niklu se může různit, bývá kolem 14-20 %), má dobré mechanické vlastnosti a vysokou odolnost proti korozi. [20]

Nerezová ocel

Jedná se o slitinu uhlíku a železa, která obsahuje tzv. legovací prvky (12-30 % chromu, až 30 % niklu a do 24 % manganu). Má vysokou odolnost vůči korozi. Používá se mj. ve stavebnictví, architektuře nebo i potravinářském a chemickém průmyslu. [21]

4. Realizace modelů

Svazující pocity

Pro realizaci úchytů jsem zvolila alpaku o tloušťce 1 mm. Vyrobila jsem „náramek“ kolem dlaně, na nějž jsem si zkoušela způsoby pozdějšího uchycení „provazu“. Náramek je těsný, až skoro škrtí, aby simuloval nepříjemnost pocitů. Jako způsob uchycení jsem nejprve zamýšlela zacvakávací mechanismus, později jsem si však uvědomila, že je to příliš jednoduchý způsob. Nepříjemné pocity a myšlenky od sebe jen tak jednoduše neoddělíme, je zapotřebí vyvinout větší námahu, proto jsem zvolila vyrobit mechanismus uchycení se závity, který vyžaduje víc času pozornosti a práce.

Pocity na papír jsem prvně zamýšlela psát ručně, neodpovídalo to ovšem mé představě, takže při dalších pokusech jsem zvolila použít razící matrice písmen do kovu, které dělaly přibližně efekt, jaký jsem si představovala, nedokázala jsem je ovšem udržet v rovině. Nakonec jsem proto zvolila psací stroj, kterým jsem moc ráda psávala už od malička. Text je na první pohled patrný jen lehce, což vystihuje podstatu – úzkost taky na člověku není moc dobře patrná, někdy si jí vůbec nelze všimnout.

Papírové pruhy jsem zkoušela ponechat jednotlivě i podlepovat do různých útvarů, nakonec jsem zvolila podlepení drátem, díky němuž je konstrukce pevná, ale zároveň do určité míry tvarovatelná.

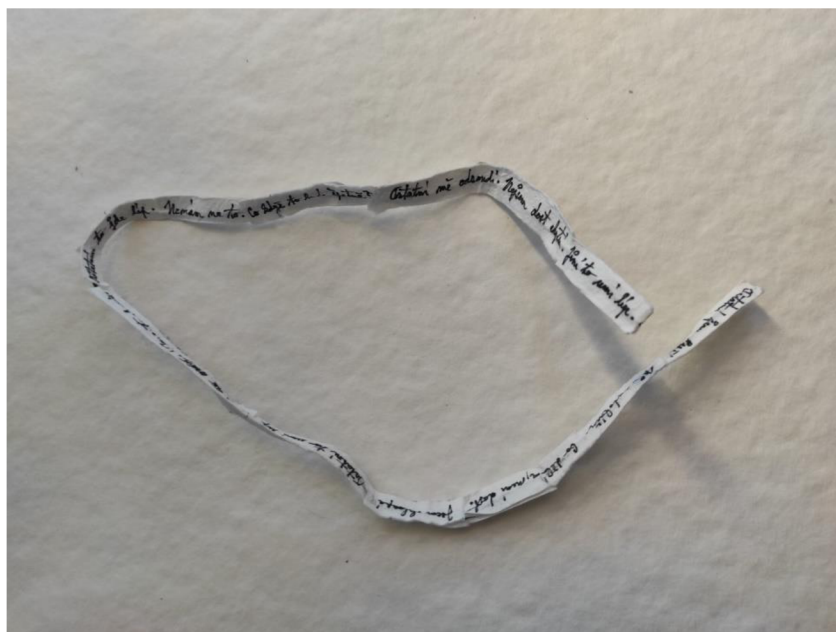
Hmatky

Prsteny na hmatkách jsou vyrobeny ze stříbra a jsou tak vhodné pro každodenní nošení. Pro realizaci jsem zvolila dvojprsteny, protože na mě působí svojí stabilitou zároveň ruku nijak nesvazují. Text na papíře je krátký a úryvkovitý, proto už po zmáčknutí není rozluštitelný, což ale není podstatou, důležitý je pocit, který do textu dám při jeho vytváření a následná hodnota hmatky při držení v ruce – její hebkost a měkkost a pocit stability.

Prsteny

7 prstenů znázorňuje konečnost a zároveň cykličnost (jako dny v týdnu). Jsou vyrobené ze stříbra stejně jako prsteny hmatek a vyjadřují bezpečný prostor, který je vyjádřen pomocí stříšky jako střecha nad hlavou, kde se můžeme uvolnit a být sami sebou. Jsou

zamotány do papíru, který znázorňuje ošklivou zbytečnou vrstvu úzkosti. Tato vrstva je určena k odstranění, oloupání nebo smývání vodou.



Obr. 17: Model provazu



Obr. 18: Model provazu



Obr. 19: Model provazu



Obr. 20: Model hmatky



Obr. 21: Model hmatky



Obr. 22: Model hmatky

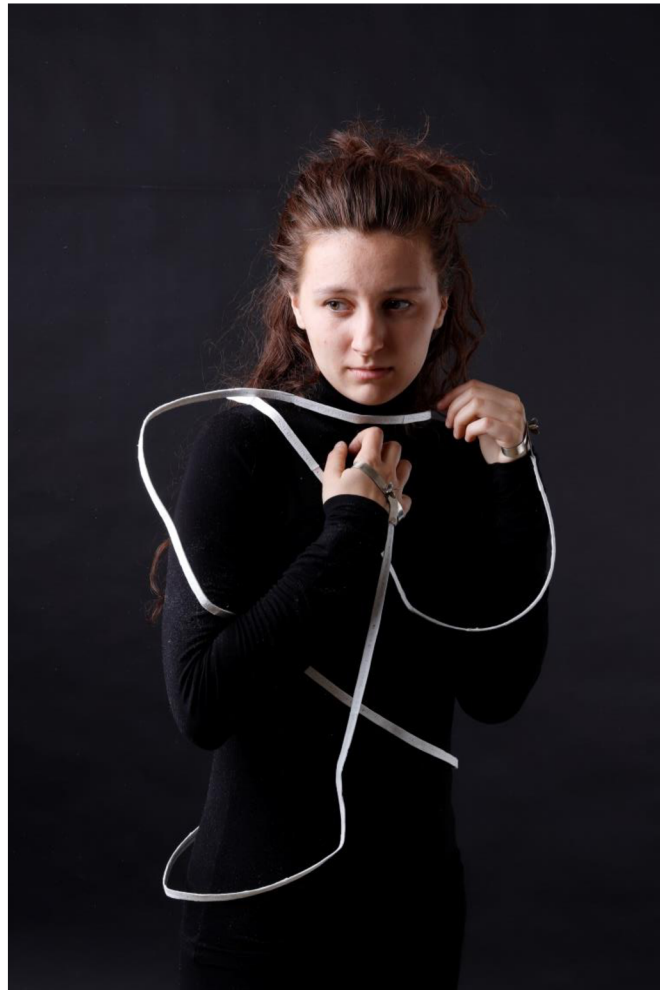


Obr. 23: Modely prstenů



Obr. 24: Modely prstenů

5. Fotodokumentace



Obr. 25: Svazující pocity



Obr. 26: Svazující pocity



Obr. 27: Svazující pocity – náramky



Obr. 28: Hmatky



Obr. 29: Hmatka



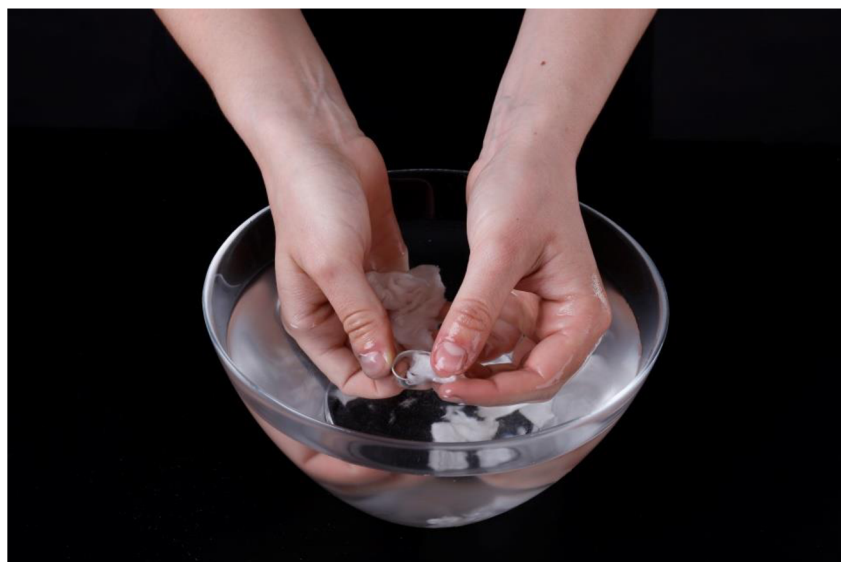
Obr. 30: Hmatka



Obr. 31: Prsteny



Obr. 32: Prsteny



Obr. 33: Smývání úzkosti



Obr. 34: Prsteny

Závěr

Vznikl soubor šperků/objektů, ve kterém jsem se snažila reflektovat svoji úzkost. Tato práce mi pomohla víc vnímat svoje pocity, ať už v souvislosti se šperkem, tak i mimo něj. Byla pro mě výzva vyjít ze své komfortní zóny. Pokud bych měla v práci pokračovat, zaměřila bych se na výstižnější vyjádření pocitů a možná částečné zjednodušení pro lepší čitelnost a pochopení.

Zdroje a literatura

- [1] VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.
- [2] Úzkostná porucha | Loono. *Loono* [online]. Dostupné z: <https://www.loono.cz/uzkostna-porucha>
- [3] [online]. Copyright © Adicare 2021. Dostupné z: <https://adicare.cz/uzkosti/generalizovana-uzkostna-porucha/>
- [4] [online]. Copyright © Adicare 2021. Dostupné z: <https://adicare.cz/uzkosti/panicka-porucha/>
- [5] OCD obsedantně kompulzivní porucha | Loono. *Loono* [online]. Dostupné z: https://www.loono.cz/ocd-obsedantne-kompulzivni-porucha?gclid=CjwKCAjwg-GjBhBnEiwAMUvNW0BzUydKf_yN0E2pYfjvH5brvS4G6EZnbkMbLOXMBhjgvzVsCpOk4BoC1kYQAvD_BwE
- [6] [online]. Copyright © Adicare 2021. Dostupné z: <https://adicare.cz/deprese/smisena-uzkostne-depresivni-porucha/>
- [7] Fobie, strach a jejich léčba | NEO Centrum. *NEO Centrum | Terapeutická klinika* [online]. Copyright © 2022, NEO Centrum. Dostupné z: <https://neocentrum.cz/fobie/>
- [8] Úzkostná porucha | Dr. Max lékárna. *Dr. Max lékárna* [online]. Copyright © 2023 Lékárna Dr. Max. Všechna práva vyhrazena. Dostupné z: <https://www.drmax.cz/clanky/uzkostna-porucha>
- [9] Úzkostná porucha | Loono. *Loono* [online]. Dostupné z: <https://www.loono.cz/uzkostna-porucha>
- [10] Smysl (filosofie) – Multimediaexpo.cz. *Multimediální česká otevřená encyklopedie - Multimediaexpo.cz* [online]. Dostupné z: [http://www.multimediaexpo.cz/mmecz/index.php/Smysl_\(filosofie\)](http://www.multimediaexpo.cz/mmecz/index.php/Smysl_(filosofie))
- [11] Ovládněte svůj nervový systém | Superionherbs. *SUPERIONHERBS - Vysoce kvalitní rostlinné extrakty* [online]. Copyright ©. Dostupné z: <https://www.superionherbs.cz/ovladnete-svuj-nervovy-system/>
- [12] About Tactile Jewellery Carrie Dickens [online]. Dostupné z: <https://www.carriedickens.com/abouttactilejewellerycarriedickens>
- [13] Naomi Filmer | SHOWstudio. *SHOWstudio* [online]. Copyright © [cit. 03.12.2022]. Dostupné z: https://www.showstudio.com/contributors/naomi_filmer
- [14] Access denied. *Access denied* [online]. Dostupné z: <https://www.francescavitalipaperjewelry.com/pages/about>
- [15] Jayoon Choi | Camberwell. *University of the Arts London* [online]. Copyright © 2023 University of the Arts London. All Rights Reserved. Dostupné z: <https://www.arts.ac.uk/colleges/camberwell-college-of-arts/people/jayoon-choi>
- [16] Eva Charkiewicz - About. *Eva Charkiewicz* [online]. Dostupné z: <https://myfourwalls.gallery/about>

- [17] Mark Rothko – Wikipedie. [online]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Mark_Rothko
- [18] Edgar Degas Reprodukce obrazů tiskem a olejomalby od MYARTPRINTS.CZ. *Reprodukce obrazů a kopie obrazů na míru* [online]. Copyright © MYARTPRINTS.CZ. Dostupné z: <https://www.myartprints.cz/a/edgar-degas.html>
- [19] TrustWorthy Investment - investiční stříbro, vlastnosti stříbra. *TrustWorthy Investment - investiční zlato* [online]. Copyright © 2023 TrustWorthy Investment Holding SE. Dostupné z: <https://www.twicz.com/produkty-a-sluzby/investicni-strebro/o-stibre/fyzikalni-a-chemicke-vlastnosti-stibra/>
- [20] bílá mosaz - CoJeCo.cz. *CoJeCo.cz - Vaše všeobecná encyklopedie*. [online]. Copyright © 1999. Dostupné z: <https://www.cojeco.cz/bila-mosaz>
- [21] [online]. Dostupné z: <http://www.terapol.cz/clanek/no-vap-vlastnosti-a-pouziti>
- [22] Unikát: ve Zdislavě vzniká japonský ruční papír - Deník.cz. *Deník.cz - informace, které jsou vám nejbliž* [online]. Copyright ©. Dostupné z: <https://www.denik.cz/liberecky-kraj/unikat-ve-zdislave-vznika-japonsky-rucni-papir-20130810-yphx.html>