

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

Vliv orientálního tance na sociální vazby

Bakalářská práce

Autor práce: Jiřina Rykalová

Vedoucí práce: Doc. Ing. Lucie Kozlová, Ph.D.

Datum odevzdání práce: 7. 5. 2010

Abstrakt

Člověk neustále přichází do styku s druhými lidmi, se kterými na sebe vzájemně působí. Velký význam mají neformální vztahy (přátelství, láska), neboť je pro ně typická spontánnost, nesvázanost komunikace, plasticita rolí atp. Velký vliv na jedince má rodina, do které se narodil a dále ta, kterou zakládá. Manželství je institucionálním základem rodiny, která je východiskem sociálních vztahů. Pro ekonomický, sociální, psychický a zdravotní stav jedinců a rodin je určující práce. Nezaměstnanost má vliv na rodinu, životní úroveň jedince, strukturaci a vnímání času, psychické a fyzické zdraví. Součástí všech sociálních vztahů je komunikace. Komunikace dokáže vztah nejen vyjádřit, ale i ho měnit a ovlivňovat. Proto je důležité dodržovat zásady dobré komunikace, jejichž nedílnou součástí je naslouchání. Mezi faktory, které ovlivňují mezilidské vztahy, se řadí i stres. Pokud je zátěž, kterou stres přináší, přiměřená, tak člověka aktivizuje. Pokud se již nedokážeme se zátěží vyrovnat, působí negativně. Proto je důležité stresu předcházet. Předcházet a odbourávat stres můžeme pomocí tanečně pohybové terapie. Možností, jak procvičit tělo, mysl i duši, je i orientální tanec. Při tělesné aktivitě se projevují nejen pohybové vlastnosti, ale také mezilidské vztahy. Systém činností a vztahů lze definovat jako aktivní životní styl.

Cílem práce bylo zjistit, zda orientální tanec má vliv na sociální vazby a zda je tento účinek pozitivního charakteru. V rámci cíle pak byla stanovena hypotéza, že orientální tanec má pozitivní vliv na sociální vazby. K vypracování výzkumné části byl použit kvantitativní výzkum. Data byla získána dotazníkovým šetřením formou pre a post testu. Výzkum proběhl v začátečnickém kurzu školy orientálních tanců Intessar, v Českých Budějovicích. V rámci porovnání stavu respondentů před zahájením kurzu a po ukončení proběhly 2 sběry dat v rozmezí 3 měsíců. Z hodnocení výsledků se domnívám, že cíl práce byl splněn a hypotéza potvrzena.

Účinků orientálního tance by se dalo využít ve zdravotně sociální oblasti jako relaxační a komunikační metoda pro děti, dospělé i seniory.

Abstract

People meet people all the time, and in thus meeting they influence each other. Major importance can be attributed to informal relationships like friendship and love, since these are typical of spontaneity, free communication, flexibility of roles and similar features. Each individual is greatly affected by the family that he or she was born into as well as the family he or she established. Marriage is an institutional basis of a family, while the family is the hub of social relations. Economic, social, mental and health conditions of individuals and families stem from their work activities. Unemployment affects the family; living standards; the structure and perception of time; and the health of body and mind. All social relationships have communication built in them. Communication can not only describe the relationship as it exists, it can also change and modify it. That is why it is important to stick to sound principles of communication, whose integral part is the ability to listen. Factors impacting on interpersonal relations cover also stress. In case the burden inflicted by stress is tolerable, it may even be invigorating. If the burden, however, is greater than what we can endure, the effect is detrimental. Consequently, stress should be precluded. One method of precluding and alleviating stress rests in what is termed the dance movement therapy. An option available to exercise body, mind and soul is the oriental dance. In pursuing physical activities we exercise not only our moving faculties but also cultivate interpersonal relationships. Such a system of activities and relations can be designated as an active way of life.

The paper aimed to find out whether the oriental dance affected social ties, and whether its effect, if any, was beneficial. Embedded in the objective thus defined was a hypothesis anticipating that the oriental dance affected the social relationships positively. The survey part of the effort relied on a quantitative method of research. Data were obtained using a questionnaire in the form of pre-tests and post-tests. The research was carried out in the beginner course of Intessar, a School of Oriental Dance based in *České Budějovice*. The respondents were tested before the course and, with the

course terminated, there were two occasions of data acquisition within three months. Having evaluated the results, I believe the effort has meet its objective, and the hypothesis was confirmed as true.

The effects of the oriental dance could be employed in the health & social sphere as a relaxation and communication method for children, adults and seniors.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách, v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě Zdravotně sociální fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách.

Dne 7. 5. 2010

podpis studenta

Poděkování

Děkuji Doc. Ing. Lucii Kozlové, Ph.D. za odborné vedení mé práce, za cenné rady a čas, který mi věnovala. Dále děkuji všem respondentům za jejich ochotnou spolupráci při vyplňování dotazníků.

Dne 7. 5. 2010

podpis studenta

OBSAH

| | |
|--|----|
| Úvod | 8 |
| 1. Současný stav | 9 |
| 1.1 Člověk v sociálních vztazích | 9 |
| 1.1.1 Manželství | 10 |
| 1.1.2 Rodina | 12 |
| 1.1.3 Zaměstnání | 14 |
| 1.1.4 Sociální komunikace | 14 |
| 1.2 Stres | 16 |
| 1.2.1 Příčiny stresu | 17 |
| 1.2.2 Reakce na stres | 21 |
| 1.2.3 Strategie zvládání stresu | 22 |
| 1.3 Tanečně pohybová terapie | 22 |
| 1.3.1 Patologie v pohybu | 24 |
| 1.3.2 Účinky orientálního tance | 24 |
| 1.3.3 Aktivní životní styl | 25 |
| 2. Cíl práce a hypotéza | 28 |
| 2.1 Cíl práce | 28 |
| 2.2 Hypotéza | 28 |
| 3. Metodika | 29 |
| 3.1 Použitá metoda | 29 |
| 3.2 Charakteristika výzkumného souboru | 29 |
| 4. Výsledky | 31 |
| 5. Diskuze | 56 |
| 6. Závěr | 60 |
| 7. Klíčová slova | 61 |
| 8. Seznam použitých zdrojů | 62 |
| 9. Přílohy | 66 |

Úvod

Orientálnímu tanci se věnuji již 3 roky. Tento fascinující svět mě vždy překvapí něčím novým, úžasným. Myslím, že nejsem jediná, která je ohromená. Tomu nasvědčuje i fakt, že v posledních 10-15 letech si orientální tanec získal v České republice velkou základnu. Existuje zde mnoho profesionálních tanečnic, tanečních skupin, škol orientálních tanců, dokonce se zde pořádají mezinárodní vystoupení a soutěže.

Pravidelně navštěvuji kurzy orientálního tance, setkávám se zde s mnoha zajímavými lidmi, mnozí z nich se stali mými přáteli. Je zajímavé, jak různorodá skupinka lidí se může v rámci kurzu sejít. Našli byste zde zdravotní sestry, doktory, učitele, podnikatele, studenty atp. Orientální tanec je zkrátka pro každého, ženy i muže, děti, dospělé i seniory. Důvodů, proč chtějí zkusit orientální tanec, je mnoho. Chtějí zkusit něco nového, odreagovat se, potkat nové lidi, vyzkoušet, zda jim specifické pohyby orientálního tance pomohou při zdravotních problémech atd.

Mimo orientálního tance mne vždy zajímaly mezilidské vztahy, jak fungují a co je ovlivňuje. Mnohokrát se stane, že ve stresující situaci se chováme mimo naše běžné normy chování, což jistě neutuží dobré sociální vztahy např. v zaměstnání. Často si pak stres v nás nahromaděný nosíme i domů, na schůzky s přáteli a dál, kde „vypouštíme páru“, což naše okolí nese dost nelibě. Pokud si nenajdeme jiné způsoby, jak se zbavit, nejlépe předcházet, napětí a stresu, mohlo by to vést až k fyzickému či psychickému onemocnění.

Sama jsem kromě nových přátel zaznamenala i blahodárny vliv, který orientální tanec má na fyzickou i psychickou stránku. Napadla mne myšlenka, zda by orientální tanec mohl mít, díky svým blahodárným účinkům na člověka, pozitivní vliv i na mezilidské vztahy? Proto jsem se rozhodla zaměřit svou bakalářskou práci na toto téma.

1. Současný stav

1.1 Člověk v sociálních vztazích

Člověk nemůže žít bez styku s druhými lidmi, lidé potřebují blízkého životního partnera, přátele, spolupracovníky a další osoby, s nimiž přicházejí do styku. (27) Individuálně významné vztahy jedince k jemu nejbližším osobám označujeme jako osobní vztahy. Za vztahy k blízkým osobám považujeme vztahy, jejichž prostřednictvím jedinec ovlivňuje jiné osoby často, silně, relativně dlouhou dobu a v různých dimenzích činnosti. (41)

Při společné činnosti se mezi lidmi vytvářejí mezilidské vztahy, prostřednictvím svých aktivit na sebe vzájemně působí. Tuto skutečnost v nejširším slova smyslu vyjadřuje pojem interakce. (32) Při interakci dochází k vzájemnému porozumění, vzbuzení zájmu, z něhož vychází psychická vazba. Psychická vazba je pak základním předpokladem společenské vazby. Společenskou vazbou nazýváme souhrn vztahů a závislostí mezi lidmi ve společnosti. (34)

Mezi základní znaky mezilidské interakce patří vzájemnost (dochází k vzájemné výměně obsahů a propojování aktů chování), stimulace (podněcování k aktivitě, činnosti) a ovlivnění. Interakce vytváří významný činitel utváření jedince. (32)

Ve společnosti existují vzorce chování v určité pozici či situaci, které představují sociální role. Jde o očekávaný způsob chování. (5) Role nás provázejí celý život. (39) Dle Urbana lze sociální role dělit na „individuální a skupinové, krátkodobé a dlouhodobé, nucené a dobrovolné“ (39, s. 41). Mezi rolemi může nastat konflikt (např. matka-manželka-ředitelka firmy), což je zdrojem silného napětí a frustrace. Pokud se člověk se svou rolí neztotožní, může nastat konflikt „já-role“. Při neujasnění obsahu role, rozdílného očekávání od ní, může nastat konflikt uvnitř role. (39)

Role a širší systém zvyklostí svazuje interakci a komunikaci pevnými pravidly, což může přinášet pocity odosobnění vztahů. Proto mají takový význam neformální vztahy (přátelství, láska), pro něž je typická spontánnost, hluboké porozumění, nsvázanost komunikace, plasticita rolí. (5)

1.1.1 Manželství

Zákon o rodině stanoví, že „manželství je trvalé společenství muže a ženy založené zákonem stanoveným způsobem“ (23, § 1). Jde o institucionální základ rodiny. (5) Jeho hlavním účelem je založení rodiny a řádná výchova dětí. (23) Existují různé formy soužití, volné a zákonem stanovené. (5)

Ve světě se vyskytují různé druhy manželství: skupinové manželství (jde o soužití skupiny žen se skupinou mužů), polyandrické manželství (jde o soužití jedné ženy se skupinkou mužů), polygamní manželství (je založeno na pohlavním styku jednoho muže s více ženami) a monogamní manželství (jde o soužití jednoho muže a jedné ženy). (26) Naše společnost je monogamní. (24)

Dle stávajícího českého práva lze manželství uzavřít 2 formami:

- *občanský sňatek*- jde o svobodné prohlášení o uzavření manželství před orgánem státu, tedy před obecním úřadem pověřeným vést matriky, případně úřadem, který plní jeho funkci (matriční úřad) nebo před nematričním úřadem, je-li jeden ze snoubenců přihlášen k trvalému pobytu v jeho správním obvodu. Manželství se uzavírá v místě určeném úřadem pro konání slavnostních obřadů. Uzavřít manželství lze na kterémkoli vhodném místě, pokud to povolí matriční úřad, do jehož správního obvodu toto místo spadá.
- *církevní sňatek*- jde o svobodné prohlášení o uzavření manželství před orgánem církve nebo náboženské společnosti. Tento orgán je povinen do 3 pracovních dnů od uzavření manželství doručit protokol o uzavření manželství s uvedením

skutečností dle zvláštního právního předpisu příslušnému matričnímu úřadu, v jehož správním obvodu bylo manželství uzavřeno. Manželství se uzavírá v místě, které určují předpisy církve nebo náboženské společnosti pro náboženské obřady nebo náboženské úkony. (23)

V manželství mají muž a žena stejná práva a povinnosti. (23) Zákon vymezuje povinnost „žít spolu, být si věrni, vzájemně respektovat svoji důstojnost, pomáhat si, společně pečovat o děti a vytvářet zdravé rodinné prostředí“ (23, § 18).

Rodina má vždy vliv na jedince. Velkým vlivem se vyznačuje rodina, do které se jedinec narodil (tzv. výchozí), dále rodina, kterou zakládá. Vliv má i rodina jako model obsažený v tradici (kultuře) společnosti. Při zakládání rodiny bývá problém tzv. konflikt životních stylů obou partnerů, který se projevuje při dlouhodobějším soužití, kdy se projevuje silný vliv životních stylů výchozích rodin. (32)

Výběr budoucího partnera je tedy velice důležitý, neboť kvalita a pevnost vztahu dvojice zakládající rodinu je rozhodujícím činitelem při všech funkcích, jež má rodina plnit. Testem kvality osobních vztahů bývá narození dítěte. Péče o něj vyžaduje nové rozdělení výkonných rolí, změny životního stylu, redukci osobních potřeb a programů. (13)

Po výběru partnera, sňatku, narození prvního potomka přichází střední vývojová etapa manželství, kdy na svět přicházejí další děti. Nastává problém nových rodinných vztahů uvnitř i mimo rodinu. (13)

Konečnou etapou manželství je seniorský věk, kdy se v manželském páru tzv. třetí plochy spíše zvětšují, než zmenšují. Ve stáří krystalizují povahové rysy a dochází ke snížení frustrační tolerance. Ztráta životního druhá či vlastních dětí pak znásobuje opuštěnost seniora. (13) Je tedy velice důležité, aby v rodině docházelo k propojení generací a vytvářelo se mezi nimi pouto solidarity. (21)

1.1.2 Rodina

Rodina tvoří základní jednotku lidské společnosti. (21) Rodina je primární skupina, ve které probíhají první procesy socializace, během které jedinec přejímá hodnotový systém, normy a způsoby chování. Rodina je východiskem sociálních vztahů. (18) Mohou se zde intenzivně rozvíjet mezilidské vazby a komunikace. (13)

Rodinu lze rozdělit dle klasifikace Fréderica Le Playe na tři základní typy:

- *nukleární rodina*- zde existuje soužití vdaných a ženatých dětí s jejich rodiči;
- *rozvětvená rodina*- domácnost sdílí tři generace (rodiče, jejich potomek se svým partnerem a dítětem);
- *komunitní rodina*- v domácnosti žijí rodiče a všichni jejich potomci se svými partnery a dětmi. (24)

Rodina by měla plnit 4 základní funkce:

- *biologicko-reprodukční*- zajišťuje reprodukci potomstva, sexuální uspokojení mezi manželi;
- *ekonomická*- ekonomické zajištění všech členů rodiny;
- *socializační a akulturační*- zajištění výchovy dětí, předávání kulturních hodnot, formování životního stylu;
- *emocionální*- uspokojování citových potřeb, vědomí jistoty, vzájemné podpory. (5)

Pokud rodina plní své funkce, lze ji označit za eufunkční. Pokud plní pouze některé funkce, jde o rodinu disfunkční. Neplní-li žádnou funkci, jde o rodinu afunkční. (31)

Rodina by měla svým členům poskytovat akceptaci lidské existence daného člena, ochraňující prostředí, podporu autonomie členů rodiny, zajištění životních potřeb, vzájemnou podporu, zprostředkování průniku do společnosti. (32)

Rodina prochází několika vývojovými stádii- výběr partnera, sňatek, úplná rodina (narození dětí), fáze tzv. opuštěného hnízda a seniorský věk. Fáze opuštěného hnízda je doba, kdy děti dosahují dospělosti a opouštějí rodinu. Odchodem dětí se rozbíhá další kolo rodinného života, kdy rodiče mají své biologické i psychologické pokračování v dětech. (13)

V každém rodinném systému dochází k různým druhům napětí, konfliktům a krizím. Tomu se nelze divit, neboť všichni členové rodiny jsou jedineční, každý má své různé potřeby, styly, prožívání atd. (33) Děti jsou vydávány na pospas rozmarům dospělých, na druhou stranu rodiče musí být dětem neustále k dispozici, ať odpočatí či unavení, nemocní. Dospělí se musí přizpůsobit i jeden druhému. Jednotlivec často může uskutečnit nějaké plány jen se souhlasem partnera, vyjednávat o kompromisu, v některých případech se musí jednotlivec zcela podřídit zájmu rodiny. Děti a partner přinášejí jak radosti, tak i starosti a někdy i úzkost. (21)

Ve Slovníku psychologie rodiny a rodinné terapie lze najít nejstručnější definici rodinné krize, dle které jde o „událost vně nebo uvnitř rodiny, která naruší obvyklé způsoby interakcí, a tudíž vyžaduje změnu v rodinném systému“ (33, s. 88). Příčinami rodinných krizí bývají určité události nebo procesy, které vyžadují mobilizaci sil a spolupráci v rodině, jako změny rolí v rodině, způsobů komunikace, vztahů s okolím aj. Jde o období výrazné nerovnováhy, které vede k výrazné změně ve struktuře rodiny a (nebo) v jejím fungování, ať už jde o obrat k lepšímu nebo k horšímu. (33)

Během vývoje se názory na manželské vztahy a rodinné soužití měnily. Postupně se přešlo k ideálu rovnocenného vztahu mezi mužem a ženou. Nyní se klade důraz na harmonické fungování rodiny, která by měla respektovat individuální zvláštnosti. (21)

1.1.3 Zaměstnání

Za zaměstnání považujeme práci, která představuje základní činnost, díky které si člověk může uspokojit základní potřeby. Práce směřuje k zajištění peněz pro obstarání spotřebních statků. (5) Zajišťuje také člověku osobnostní rozvoj, pocit uspokojení a životního smyslu. (4) Stále však existují práce rutinní, vyčerpávající, nebezpečné, u kterých jedinec nevidí žádný smysl. (5) Mimo placené práce existuje i práce neplacená: práce v domácnosti, dobrovolná práce. (12)

Práce, adekvátní plat, možnost pracovního postupu, dobré pracovní podmínky, dobré vztahy s nadřízenými a spolupracovníky jsou faktory pracovní spokojenosti, která je považována za příznivý nebo pozitivní emocionální stav. (42)

Práce je určující pro ekonomický, sociální, psychický a zdravotní stav jedinců a rodin. Ztráta zaměstnání má tedy dalekosáhlé ekonomické, sociální, psychologické a zdravotní dopady. Nezaměstnanost má vliv na:

- *životní úroveň*- dochází k chudobě, redukci sociálních kontaktů, sociálnímu vyloučení
- *rodinu*- může rozbít partnerské vztahy, ovlivnit porodnost aj.
- *strukturaci a vnímání času*- čas naplňován nudou a pasivními i společensky nežádoucími aktivitami (alkoholismus, kriminalita atd.)
- *psychické a fyzické zdraví*- objevují se pocity neužitečnosti, neschopnosti, stres atp. (19)

1.1.4 Sociální komunikace

Nedílnou součástí všech sociálních vztahů je komunikace. Pojem komunikace pochází z latinského slova „communis“, což znamená společný, tedy spojující s ostatními lidmi. Komunikaci lze označit za proces předávání a přijímání informací. (39) Jde o proces,

který má činnostní, interakční i vztahový charakter. (14) Komunikace nejen vyjadřuje vztah, ale zároveň ho mění a ovlivňuje. (32)

Existuje mnoho různých dělení komunikace, např. interakční (vzájemná) a neinterakční (jednosměrná), či přímá (v rámci přímého sociálního kontaktu) a nepřímá (v rámci zprostředkovaného sociálního kontaktu) atp. Nejvíce jsou však známy prostředky komunikace verbální (slovní výrazy mluvené i psané) a neverbální (pohybové, paralingvistické, výrazové, mimika, gestika, proxemika, haptika, vizuálně znakové). Tyto prostředky jsou v praxi propojené, kdy verbální projev je doprovázen nějakou neverbální složkou. (39)

Pro základní průběh mezilidské komunikace je třeba tzv. vysílač, který sděluje zprávu, a tzv. přijímač, který zprávu přijímá. (18) Pro efektivní fungování komunikace vysílajícího platí zásady: konkrétnost, jasnost, srozumitelnost, jednoznačnost, ověření správného pochopení a přiměřenost formy komunikace. Pro efektivní fungování komunikace na straně přijímajícího je hlavní zásada aktivního naslouchání. (11)

K dobré komunikaci tedy nestačí pouze umět dobře mluvit, je důležité i naslouchat. Je nutné si uvědomit, že naslouchání vyžaduje naprosté soustředění. (14) Vyprávějíci mu se totiž snažíme nejen porozumět, ale i se do něj vcítit. (29) Dokážeme-li někomu skutečně naslouchat, dáváme mu tím najevo, že pro nás má cenu. (14) Mezi další možnosti, jak dosáhnout lepší komunikace, můžeme zařadit rady typu mluvit pomalu, pravdivě, být objektivní, nenadávat si a nic si nevyčítat, přemýšlet nad tím, co chceme říct (než to řekneme), nechat partnera domluvit, vyhýbat se hádkám, soustředit se na pozitivní vlastnosti partnera, nezvyšovat hlas, nekřičet, pro rozhovor zvolit vhodný čas atp. (22) Tyto rady vycházejí z tzv. asertivní komunikace, kdy člověk dokáže komunikovat přímo, klidně, věcně, s přiměřenou sebejistotou a sebevědomím. Pro přesné zvládnutí tohoto typu komunikace je však nutný její nácvik a následné dodržování pravidel při jejím použití. (14)

1.2 Stres

V dnešní době jsme častěji unavení, vyčerpaní, leckdy až na pokraji psychického vyhoření a onemocnění. Tento problém se ve zvýšené míře týká lidí pracujících v pomáhajících profesích: učitelů, lékařů, ošetřovatelů, ale i dalších. Existuje mnoho názorů, jak s těmito negativními stavy bojovat. Většinou lidé zvolí tzv. „rychlou pomoc“, např. sní čokoládu, vypije několik káv denně, spolkne pilulku, zapálí si nebo se napije alkoholu. Ale i neškodné stimulační prostředky volíme, abychom se rychle zbavili obtíží, aniž bychom hledali skutečnou příčinu našich potíží, způsob života. (20)

V posledních letech je jako příčina mnoha nemocí nebo psychického napětí častěji označován stres. Každý den na nás působí různé tlaky, požadavky a omezení. Pokud je stupeň zátěže přiměřený, tak člověka aktivizuje, podněcuje a rozvíjí. Pozitivně působí jen do té doby, dokud jsme schopni se vyrovnat se zátěží. (17) Nedokážeme-li stres zvládnout nebo jej průběžně odbourávat, začneme po určité době pociťovat psychické a fyzické následky. Stresové situace se řadí ke skupině civilizačních faktorů, které jsou pro psychické zdraví člověka nejvíce nebezpečné. (35)

Stres definoval Selye jako „nespecifickou odpověď organismu na působení jakéhokoliv činitele. Je to charakteristická odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu. Selye popsal tři fáze reakce na stres- tzv. obecný adaptační syndrom“ (16, s. 19), (tabulka 1).

Tabulka 1: Obecný adaptační syndrom.

| Fáze | Charakteristické reakce |
|------------------------------|--|
| Poplachová (alarmující) fáze | Náhlé narušení vnitřního prostředí organismu. Šok a protišokové reakce. Aktivizace adaptačních mechanismů. |
| Rezistentní fáze | Reakce se snižuje, jako by si organismus na stres zvykl. |

| | |
|------------------------------|--|
| | Maximální adaptace. Adaptační mechanismy jsou stále na vysoké úrovni. |
| Fáze vyčerpání (exhausce) | Prolongované využívání adaptačních mechanismů jedince vyčerpává. Adaptační mechanismy se hroutí. Reakce je tak silná, že může dojít k selhání organismu. |

Zdroj: JANOSIK (16, s. 19).

Anglický pojem stres odpovídá českému výrazu zátěž. Člověk se do stresu dostává tehdy, je-li míra stresorů vyšší než schopnost nebo možnost jedince tuto situaci zvládnout. Obecně jde o tzv. nadlimitní zátěž, která vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu. (37)

Stres lze rozdělit na distres a eustres. Distres je spojen s nepříjemnými, negativními emocemi, které vznikají v situacích s malou či žádnou možností svobody jejich výběru. Je považován za škodlivější druh stresu. U eustresu jde o silné zatížení spojené s příjemnými zážitky, pozitivními emocemi, které vznikají v situacích s vysokou možností si je svobodně vybrat. Je považován za méně škodlivý, ale také zatěžuje organismus stresem. (17)

1.2.1 Příčiny stresu

Nejčastější každodenní stresory, se kterými se lidé setkávají, jsou vztahové stresory, pracovní a výkonové stresory, stresory související s životním stylem, nemoci a handicap. (30) V průběhu života se stresové faktory mění. (22)

Za primární zdroj stresu jsou velmi často považovány mezilidské vztahy. (37) Vzájemné vztahy mezi lidmi a způsoby komunikace způsobují celou řadu projevů stresu. Mezi spouštěče psychického stresu v osobních vztazích nejčastěji patří: (30)

- „neshody s rodiči;
- závislost (materiální či citová) na rodičích;
- společné bydlení s rodiči;
- ztížený kontakt s rodiči (např. pro vzdálenost);
- rozvod, rozchod s partnerem;
- závislost (citová či materiální) na partnerovi;
- neshody v partnerském vztahu;
- žárlivost (jak pro žárlivce, tak pro druhého);
- nesoulad v sexuálním životě;
- narození dítěte a vliv této události na celou rodinu (ženu, muže, sourozence);
- problémy dětí ve škole;
- výchovné problémy s dětmi, neposlušnost“ (30, 26 s.).

Pracovní a výkonové stresory tvoří: (30)

- „nízký příjem, který nestačí na uživení rodiny;
- ztráta práce nebo hrozba ztráty zaměstnání;
- velké dluhy a splátky;
- konfliktní vztahy s nadřízenými, kolegy nebo podřízenými;
- nedostatečná organizace práce, chaotičnost, měnící se podmínky, "nestíhání";
- potíže delegovat práci na druhé;
- neschopnost říci ne při přetěžování;
- nedostatečné ohodnocení práce;
- práce v těžkých zevních podmínkách (hluk, prach, špatné osvětlení, chemické látky, horko apod.);
- nuda nebo nesmyslnost pracovní činnosti;
- vlastní workoholismus u partnera“ (30, 27 s.).

Mezi stresory související se životním stylem patří: (30)

- „nevyhovující bydlení;
- nedostatek příjemných aktivit;

- monotónní a stereotypní životní styl;
- chybění koníčků a zájmů;
- nedostatek přátel a izolace;
- uzavřenost rodiny“ (30, 27 s.).

Příčinami z oblasti nemocí, závislostí a handicapů jsou: (30)

- „vlastní tělesná nebo psychická nemoc nebo nemoc člena rodiny;
- zhoršování tělesného a psychického stavu rodičů;
- vlastní závislost na drogách, alkoholu či lécích;
- drogy, alkohol nebo jiná závislost u partnera;
- drogy a alkohol u dětí;
- hazardní hráčství či závislost na automatech u člena rodiny;
- tělesný nebo psychický handicap člena rodiny“ (30, 27 s.).

Stres mohou také vyvolat události v životě člověka, které vyvolávají silné emoce. Příkladem takové situace může být svatba, narození dítěte, smrt partnera. (6) Richard H. Rahe a Thomas H. Holmes sestavili stupnici životních událostí (tabulka 2). Každou životní událost obodovali. Zkoumaný člověk zaznačí na stupnici ty události, které prožil v posledních 12 měsících. Pokud je celkový součet 150 a méně, je považován za jedince bez významných problémů. 150-199 bodů je již mírně znepokojivé a je zde 33 % riziko onemocnění. 200-299 bodů je středně znepokojivé a je zde 50 % riziko onemocnění. 300 a více bodů je považováno za kritický stav s 80 % rizikem vzniku onemocnění. (22)

Tabulka 2: Stupnice sociální přizpůsobivosti.

| Pořadí | Životní situace, událost | Bodová hodnota |
|--------|-----------------------------|----------------|
| 1 | Úmrtí životního partnera | 100 |
| 2 | Rozvod | 73 |
| 3 | Odloučení manželů | 65 |
| 4 | Uvěznění | 63 |
| 5 | Úmrtí blízkého člena rodiny | 63 |

| | | |
|----|---|----|
| 6 | Zranění nebo nemoc | 53 |
| 7 | Svatba | 50 |
| 8 | Ztráta zaměstnání | 47 |
| 9 | Urovnání manželského sporu, usmíření se s partnerem | 45 |
| 10 | Odchod do důchodu | 45 |
| 11 | Nemoc člena rodiny | 44 |
| 12 | Těhotenství | 40 |
| 13 | Sexuální problémy | 39 |
| 14 | Příchod nového člena do rodiny | 39 |
| 15 | Změny v podniku | 39 |
| 16 | Změny ve finanční oblasti | 38 |
| 17 | Úmrtí blízkého přítele | 37 |
| 18 | Změna zaměstnání | 36 |
| 19 | Časté hádky s manželským partnerem | 35 |
| 20 | Hypotéka | 31 |
| 21 | Neschopnost splácet půjčku nebo hypotéku | 30 |
| 22 | Vyšší odpovědnost v zaměstnání | 29 |
| 23 | Odchod syna nebo dcery z domu | 29 |
| 24 | Problematický vztah s rodiči partnera | 29 |
| 25 | Významný osobní úspěch | 28 |
| 26 | Nástup nebo odchod manželky ze zaměstnání | 26 |
| 27 | Začátek nebo ukončení studia | 26 |
| 28 | Změna, která nastala v životních nebo sociálních podmínkách | 25 |
| 29 | Změna určitých osobních návyků | 24 |
| 30 | Problémy s vedoucím v zaměstnání | 23 |
| 31 | Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek | 20 |
| 32 | Změna bydliště | 20 |
| 33 | Změna školy | 20 |

| | | |
|----|---|----|
| 34 | Změna v odpočinku | 19 |
| 35 | Změna v církevní činnosti | 19 |
| 36 | Změna ve veřejně prospěšných aktivitách | 18 |
| 37 | Nižší půjčka | 17 |
| 38 | Změna spánkových návyků | 16 |
| 39 | Změna počtu setkání v rodinném kruhu | 15 |
| 40 | Změna stravovacích návyků | 15 |
| 41 | Dovolená, prázdniny | 13 |
| 42 | Vánoce | 12 |
| 43 | Drobné přestupky zákona | 11 |

Zdroj: MELGOSA (22, s. 166-167).

1.2.2 Reakce na stres

Reakce na stres jsou záležitostí zcela individuální, neboť každý člověk má různý stupeň citlivosti. Krátkodobé ohrožení představuje stres jen pro některé z nás. Řada lidí si stres uvědomí teprve poté, co dlouhodobě prožívají starosti. Lidé, kteří žijí v silně stresujících podmínkách, jsou více náchylní k rozvoji úzkosti a deprese. (35)

Někdy je velmi obtížné oddělit projevy dlouhodobého stresu od úzkostné poruchy. Někdo prožívá stresovou reakci hlavně tělesně: třese se, cítí napětí, přibírá na váze nebo hubne, špatně spí apod. U jiných lidí pak převažují duševní příznaky, jako nervozita, podrážděnost, změny nálad, úzkost, tendence uzavírat se do sebe apod. (30) Stres se tedy projevuje v různých sférách člověka (příloha 9.1). (22)

Kromě dlouhodobých stresorů na nás působí celá řada mikrostressorů, drobných situací, které spouštějí starosti a obavy. Takovou situací může být např. kritika, potlačování vzteku, podceňování ze strany okolí, nedostatek uznání, náhlá nepříznivá změna situace, nespravedlnost, nedostatek projevů lásky apod. (30)

Při dočasné či trvalé překážce v uspokojování potřeb, v dosažení cíle motivovaného chování může nastat frustrace. Frustrace bývá provázena pocity nespokojenosti, nelibosti, nejistoty a úzkostí. (2)

1.2.3 Strategie zvládnání stresu

Metod, jak zvládat stres je mnoho. (30) Především jde o prevenci před očekávanou zátěží a podpůrné aktivity při aktuální zátěži. (32) Mezi aktivity pro předcházení stresu patří pravidelné cvičení, každodenní odpočinek, správné využití volného času (s eliminací rušivých faktorů), budování dobrých mezilidských vztahů, věnování se (a budování) zájmů, kompenzace negativních vlivů, které nám přináší zaměstnání aj. (22)

Mezi podpůrné činnosti při aktuální zátěži můžeme zařadit relaxaci, odpočinek (zdřímnutí si), meditaci, konzumaci bylinkových nápojů atd. Se stresem můžeme bojovat i léky a různými druhy terapií, jako psychoterapie, vodoléčba aj. (22)

1.3 Tanečně pohybová terapie

Tanec vždy zaujímal důležité místo a funkci v životě člověka a společně s hudbou patřil k nejtypičtějším prostředkům sebevyjádření. Byl nedílnou součástí posvátných obřadů a rituálů, které se konaly u příležitosti důležitých událostí a mezníků v životě, jakými bylo například narození dítěte, sňatek, úmrtí apod. Často znázorňoval mýty, vztah k Bohům a umožňoval komunikaci s duchy předků. Rituály měly důležitou psychohygienickou funkci, neboť pomáhaly jedinci smířit se s procesy změny, zrání a dospívání. Tanec byl využíván nejen k rituálům, ale také při léčbě nemocí. (7)

Tanečně pohybová terapie se začala utvářet po druhé světové válce a propojovala v sobě znalosti psychoterapie a zkušenost moderního tance. Tato forma terapie se rozšířila

z USA až do České republiky. Kromě výcviků v tanečně pohybové terapii jsou zde organizovány i kurzy technik zaměřených na tělo, bioenergetiky apod. (7)

Ústředním principem tanečně pohybové terapie je významné spojení mezi pohybem a emocemi. Tanec ve formě improvizace tak může vést k hloubce pocitu odpovídající pohybovému procesu. Při takové tělesné aktivitě se nejen projevují pohybové vlastnosti, ale i mezilidské vztahy. (28) Tanečně pohybová terapie využívá pak těla a tance jako přesného komunikačního prostředku. (7)

K terapeutickým účelům lze využít i orientální tanec. Mýtů o původu orientálního tance je mnoho. Některé mýty spojují vznik, vývoj a rozšíření orientálního tance s migrací Romů z Indického poloostrova v 11. století. Jiné pak spojují původ orientálního tance se starověkými Egyptany, kteří tanec využívali nejen k bohoslužbám, ale souvisel také s astrologií, protože kněží pohyby svých těl napodobovali pohyb planet. Kromě toho byl tanec spjat s lidovými slavnostmi a staří Egyptané ho využívali i jako komunikační prostředek. Další příběhy o původu orientálního tance jej uvádějí do souvislosti se sumerskými bohyněmi, Řeky, Mezopotámci. Ať už tento tanec používali Řekové, Egyptané či jiné národy, vždy z něj čerpali velkou inspiraci a energii. (6)

I když orientální tanec není považován za metodu psychoterapie, jeho využití přesto silně působí na psychiku jedince. Orientální tanec nemá pevná pravidla. Jde o tanec živelný, improvizací, vyjadřuje naše pocity a nálady. Tančí při něm každý kousek těla, dokonce i vlasy a oči se podílejí na tanečním pohybu. (1)

Nedílnou součástí orientálního tance je kromě specifických pohybů i hudba. Hudba, tanec a zpěv měly po tisíce let léčivý a posilující účinek na jedince, vztahy i celá společenství. Mnoho kultur dodnes hudbu užívá jako mocný lék i jako metodu preventivní a podpůrnou, která dává nemocným i zdravým sebepoznání, sílu a radost. (43) Hudba má velký vliv na psychiku člověka. Uklidňuje ho ve stresových situacích, obnovuje vitalitu po náročném pracovním dnu a pomáhá při prohloubení relaxace. (9)

1.3.1 Patologie v pohybu

Tělo a duše spolu souvisejí. (25) Naše mentální postoje a představy prožívá celé tělo. Pocity jako strach nebo štěstí vyvolají určitou fyzickou reakci. Například štěstí zrychlí srdeční tep a člověk se cítí tzv. lehký, zatímco strach způsobuje nepravidelné dýchání. (6) V průběhu psychických potíží se jedinec dostává do napětí, které je tělesně vnímáno jako nepříjemné. Lidé říkají, že jsou „napjatí, v křeči“ aj. Napjetí se může projevit mnoha způsoby. Napjetí, neboli tenze, vychází ze strukturální a chemické svalové nerovnováhy, z emocionálního narušení, z nejasného, zmateného uvažování. Důležitou roli také hraje nedostatek kyslíku z důvodu povrchního dýchání. (7)

Každé duševní onemocnění je charakterizováno určitou změnou přirozeného pohybu, spontánního pohybu. Pro určitá onemocnění lze najít typické, charakteristické pohybové projevy. Např. u psychotických lidí je hlavním znakem pohybového projevu nekonzistence pohybu, rigidita a velmi nejasný vztah k prostoru. U neurotických pacientů pak nacházíme fragmentaci pohybů, nejpatrnější je přítomnost napětí v celém těle. V průběhu deprese se tělo odevzdává gravitaci. Je zřetelné těžké, limitované použití paží a pohybů hlavy, téměř neutrální používání úsilí, pauzy v pohybu, člověk se vyhýbá očnímu kontaktu. (7) O naší stabilitě nevypovídá jen držení těla, ale i výraz v naší tváři. (3)

1.3.2 Účinky orientálního tance

Orientální tanec má energetizující účinky, procvičuje tělo, mysl i duši. (8) Může nejen uvolnit svaly celého těla, ale i je posílit, díky tomu i zlepšit fyzickou kondici. (9) V orientálním tanci se používá mnoho druhů pohybů. Vibrační pohyby těla pomáhají uvolnit napjaté svaly a celé tělo. Vibrační pohyby pánve a pánevní vlny postupem času zpevňují pánevní dno, jde tedy o výbornou prevenci proti inkontinenci, pomáhá upravit problémy s bolestivou menstruací, zvyšuje sexuální potěšení žen. Pomáhá také zpevnit svalstvo po porodu. (6)

Jde o vynikající trénink pro kardiovaskulární systém. (8) Posiluje srdeční sval a stimuluje krevní oběh. Orientální tanec také zrychluje metabolismus a pomáhá tělu, aby se očistilo od toxinů. Může být i použit jako pravidelné cvičení a posilování k prevenci osteoporózy. (6)

Jeden z nejdůležitějších účinků je posílení sebevědomí, sebedůvěry a díky tomu harmonizuje duši. Člověk při tomto tanci se naučí vážit si vlastního těla a také o něj pečovat. (6) Tímto tancem doprovázeným hudbou můžeme sdělovat i své nejvnitřnější myšlenky a touhy, vyjádřit sebe sama. (1)

Nesmíme opomenout fakt, že lidská psychika je závislá na fyzické kondici. Tedy i obtíže, které život přináší, jsme-li v dobré fyzické kondici, snadněji řešíme a zdatněji překonáváme. (36)

Pro dosažení pozitivních účinků je nutné správné provádění základních prvků a pravidelné procvičování tance, aby došlo nejen ke zpevnění svalstva, ale i k udržení nově získané formy. (6)

1.3.3 Aktivní životní styl

Životní styl je způsob, jakým lidé žijí (jak bydlí, stravují se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, starají se o děti atd.). (10)

Aktivní životní styl lze definovat jako systém důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou a duševní stránkou člověka. Složky aktivního životního stylu můžeme rozdělit do dvou oblastí:

- *biologické*- pohybová činnost, zdravá výživa, rizikové faktory;

- *psychosociální*- duševní rovnováha, sociální prostředí, osvětová a vzdělávací činnost, technologický pokrok, preventivní zdravotní péče. (40)

V celém světě se neustále zrychluje životní tempo. V rámci toho se zvyšuje podíl duševní práce, což přirozeně vede u většiny lidí ke snižování tělesného zatížení organismu a následně pak i ke snížení fyzické kondice. Nadměrné psychické vypětí se pak musí kompenzovat vhodnou pohybovou aktivitou, která pomáhá relaxovat organismus a tím urychlit i jeho regeneraci. (40)

Životní styl se v sociologii významově prolíná s pojmy jako životní způsob a kvalita života. (40) Dle Duffkové můžeme životní způsob charakterizovat „jako systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt (jedince či skupinu, společenství či společnost coby konkrétního nositele životního způsobu)“ (40, s. 4).

Životní způsob nelze úplně odlišit od pojmu kvalita života, kterým jsou životní způsob a životní styl často doplňovány. (40) V sociologickém pojetí kvalita života „určuje kvalitativní parametry lidského života, životního způsobu nebo životního stylu či životních podmínek“ (40, s. 5). V oblasti medicíny je tento pojem stále využívanějším. (40)

S pojmem kvalita života je často spojována osobní pohoda (well-being), což lze vymezit jako dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince s jeho životem. Součástí osobní pohody je jak duševní, tak tělesná a sociální dimenze. Dimenze tělesné pohody (wellness) se vymezuje jako koncept, který se vztahuje k přijetí určitého chování a životního stylu, podněcujícího optimální fyzické a psychické zdraví. Takové chování pak zahrnuje zvládání stresu, zdravou výživu, nekuřáctví, mírné nebo žádné požívání alkoholu, odpovídající spánek, fyzické cvičení apod. (38)

Na osobní pohodu má velký vliv tělesná zdatnost. Pohybová aktivita má krátkodobý, ale i dlouhodobý příznivý účinek na psychickou pohodu, zejména příznivě ovlivňuje náladu, sebeúctu, úzkost, depresi, tenzi, percepci stresu. (38)

Z medicínského pohledu je pojem „well-being“ kromě psychologické podstaty propojen jednak s holisticky pojímaným zdravím, jednak s komplexně založeným pojetím životního stylu. (38)

Životný styl je spjat s pohybovou aktivitou. (40) Pohybová činnost je považována za jednu z nejdůležitějších činností potřebných k získání a k udržení „aktivního zdraví“, protože fyzická činnost pomáhá uvolnit napětí a depresi. Tanec a pohyb jsou totiž aktivní, expresivní a komunikativní prostředky založené na práci s tělem, kterými můžeme snížit množství adrenalinu v těle a zbavit se tak agresivity, strnulosti a apatie. Tím, že člověk ze sebe „vytancuje“ vztek nebo radost, lásku nebo smutek, zvyšuje svou schopnost tyto pocity vyjádřit. Kreativní pohyb v součinnosti s ostatními aktivitami přispívá k propojení mysli, těla a ducha. (28)

2. Cíl práce a hypotézy

2.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit, zda orientální tanec má vliv na sociální vazby a zda je tento účinek pozitivního charakteru. V souladu s cílem práce bylo potřebné se zaměřit na následující oblasti: mezilidské vztahy, sociální komunikace, životní způsob, stres, zdravotní a psychický stav.

2.2 Hypotéza

Na základě vytyčeného cíle byla stanovena následující hypotéza:

H: Orientální tanec má pozitivní vliv na sociální vazby.

3. Metodika

3.1 Použitá metoda

Pro vypracování výzkumné části byl použit kvantitativní výzkum. Výzkum byl prováděn na malé skupině populace, šlo o pilotní studii. Data byla sbírána metodou dotazování, technikou dotazníků formou pre a post testu. Dotazník obsahuje 25 otázek, z toho 12 uzavřených, 9 polouzavřených, 1 otevřenou, 2 formou číselné škály a 1 formou škály s obrázky (příloha 9.2).

Respondenti byli shromážděni v jedné místnosti, kde jim byly dotazníky osobně distribuovány a sbírány. V rámci výzkumu proběhly 2 sběry dat v rozmezí 3 měsíců z důvodu dodržení kritérií pro sběr dat formou pre a post testu. Při obou sběrech dat byl použit stejný dotazník. Jelikož dotazníky byly přímo rozdávány a sbírány, tak pro úplné zachování anonymity byly respondentům rozdány úplně stejné propisovací tužky k vyplnění dotazníku.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

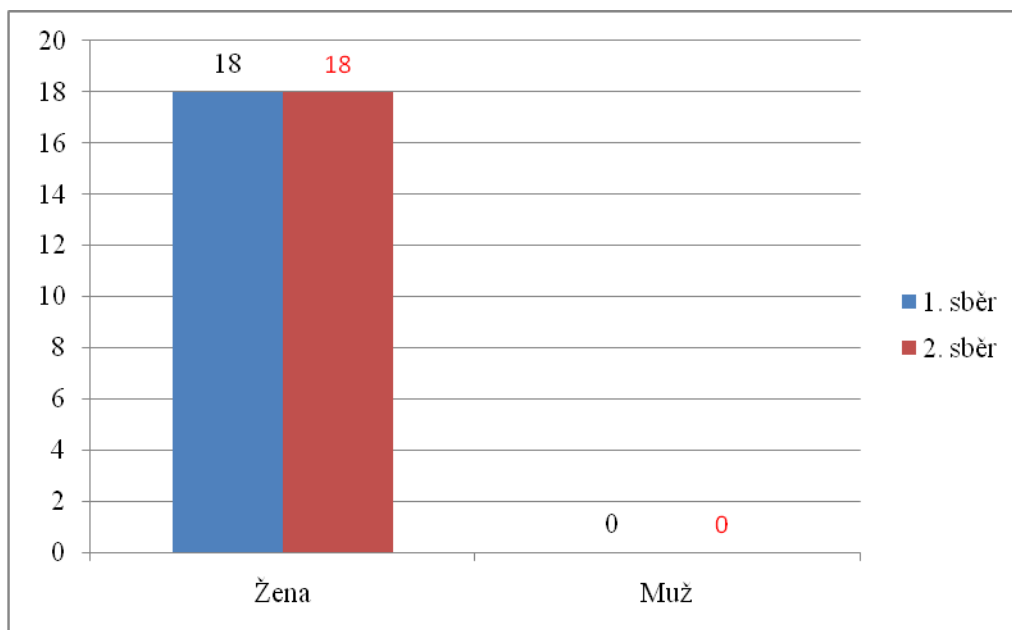
Výzkum probíhal ve škole orientálních tanců Intessar, v Českých Budějovicích. Respondenty tvořili účastníci nového kurzu pro začátečníky. Kritériem bylo, aby se respondenti, před vstupem do kurzu pro začátečníky (před 1. sběrem dat), aktivně nezabývali orientálním tancem (účast v kurzech aj.). Toto kritérium bylo nezbytné, aby byla patrná případná změna v kvalitě jejich sociálních vztahů, která by byla zapříčiněna aktivním nácvikem orientálního tance.

1. sběr dat proběhl v polovině září 2009, před začátkem nového kurzu, rozdáno a zpět vybráno bylo 18 dotazníků. 2. sběr dat proběhl v polovině prosince 2009, na konci kurzu, rozdáno a zpět vybráno bylo také 18 dotazníků. Návratnost tedy byla 100%. Pro

zpracování dat byly použity grafy. Jelikož počet respondentů byl 18, výsledky jsou ponechány v absolutních číslech.

4. Výsledky

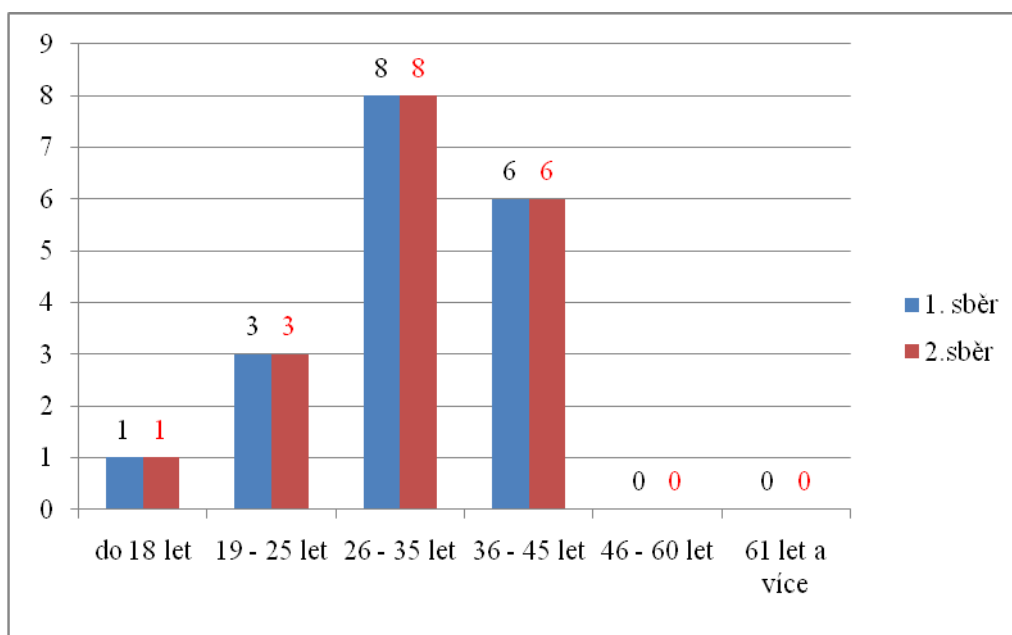
Graf 1: Jakého jste pohlaví? (v abs. číslech)



Zdroj: vlastní výzkum.

Všechny respondenty tvořily ženy.

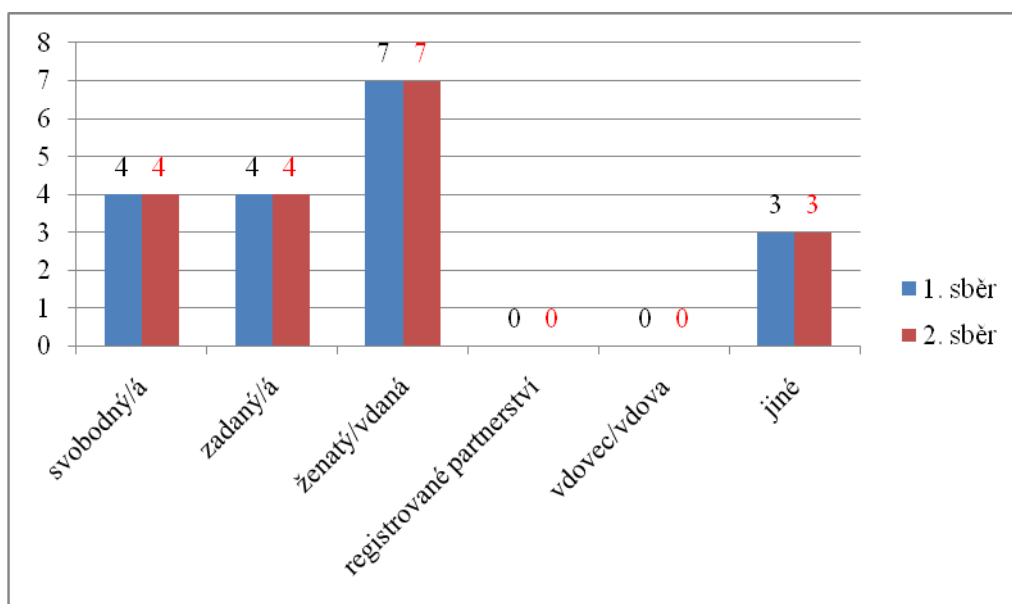
Graf 2: Kolik je Vám let? (v abs. číslech)



Zdroj: vlastní výzkum.

Z celkového počtu respondentů byla jedna do 18 let, tři v rozmezí 19-25 let, osm ve věku 26-35 let, 6 v rozmezí 36-45 let. Žádná z dotazovaných nebyla ve věku nad 45 let.

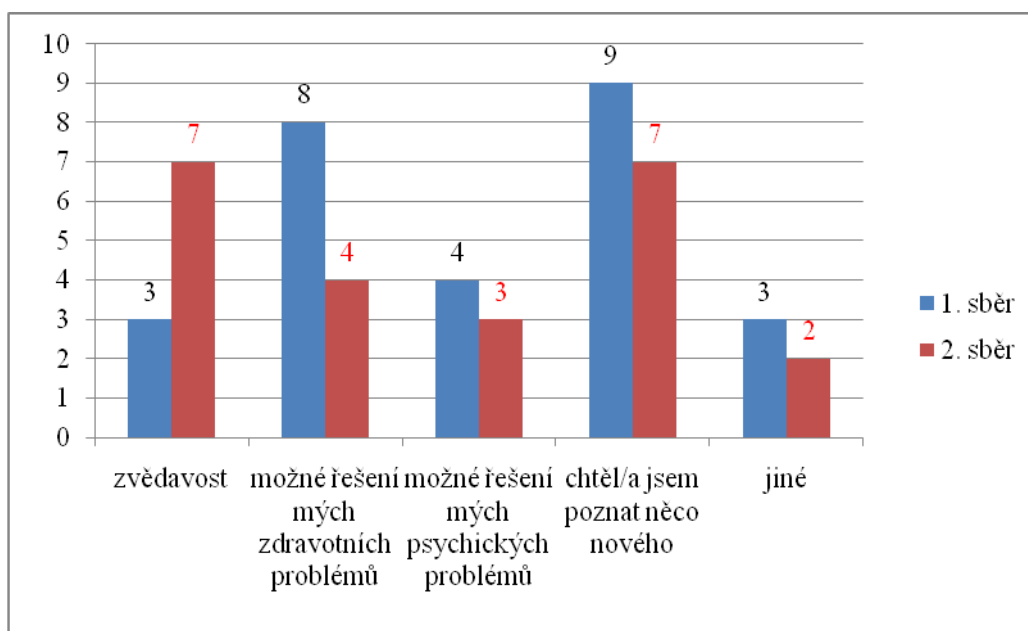
Graf 3: Jaký je Váš rodinný stav? (v abs. číslech)



Zdroj: vlastní výzkum.

Z celkového počtu 18 respondentů, byly 4 svobodné, 4 zadané, 7 vdaných, 3 v jiném druhu soužití. Žádná z dotazovaných nebyla vdova a žádná nežije v registrovaném partnerství.

Graf 4: Co Vás přivádí k orientálnímu tanci? (v abs. číslech)

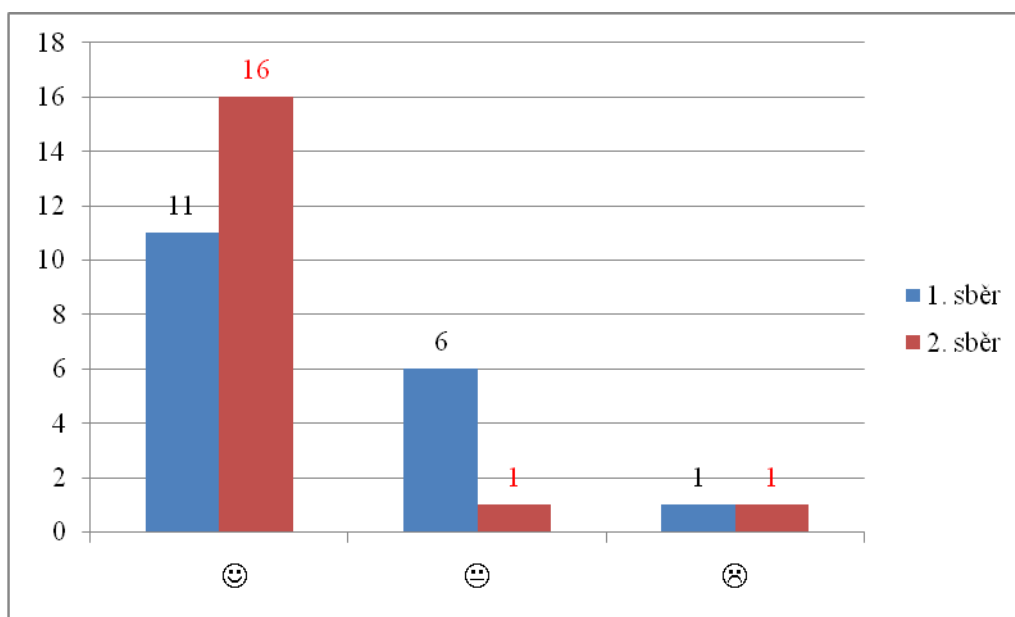


Zdroj: vlastní výzkum.

Respondenti měli možnost vybrat více odpovědí. Při 1. sběru 3 respondenty přivedla zvědavost, 8 respondentů vidělo v orientálním tanci možné řešení jejich zdravotních problémů, 4 řešení psychických problémů. 9 respondentů uvedlo, že k orientálnímu tanci je přivedla chuť poznat něco jiného. 3 respondenti uvedli jiné: 2 dotazované hledaly odreagování, 1 aktivní pohyb.

Při 2. sběru 7 dotazovaných uvedlo, že k orientálnímu tanci je přivádí zvědavost. Možnost řešení zdravotních problémů přivádí k tanci 4 respondenty, 3 respondenty pak k možnému řešení psychických problémů. 7 dotazovaných chce poznat něco nového. 2 dotazované uvedly jiné, obě hledají odreagování.

Graf 5: Jak se momentálně cítíte? (v abs. číslech)

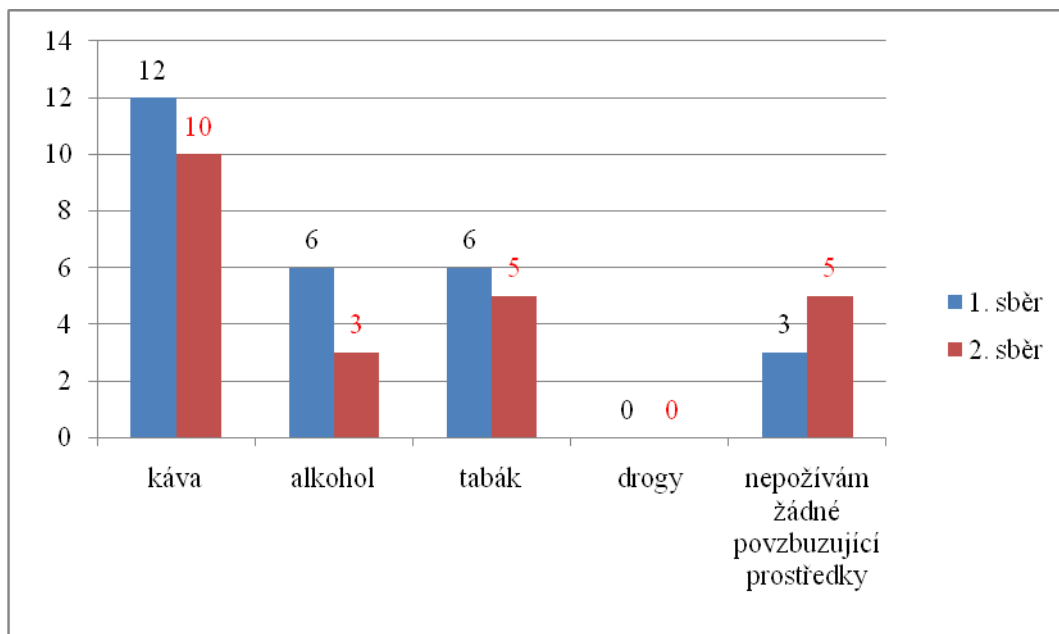


Zdroj: vlastní výzkum.

Při 1. sběru se z 18 respondentů cítilo 11 dobře, 6 průměrně a 1 špatně.

Při 2. sběru se z 18 respondentů cítilo 16 dobře, 1 průměrně a 1 špatně.

Graf 6: Jaké povzbuzující prostředky požíváte? (v abs. číslech)

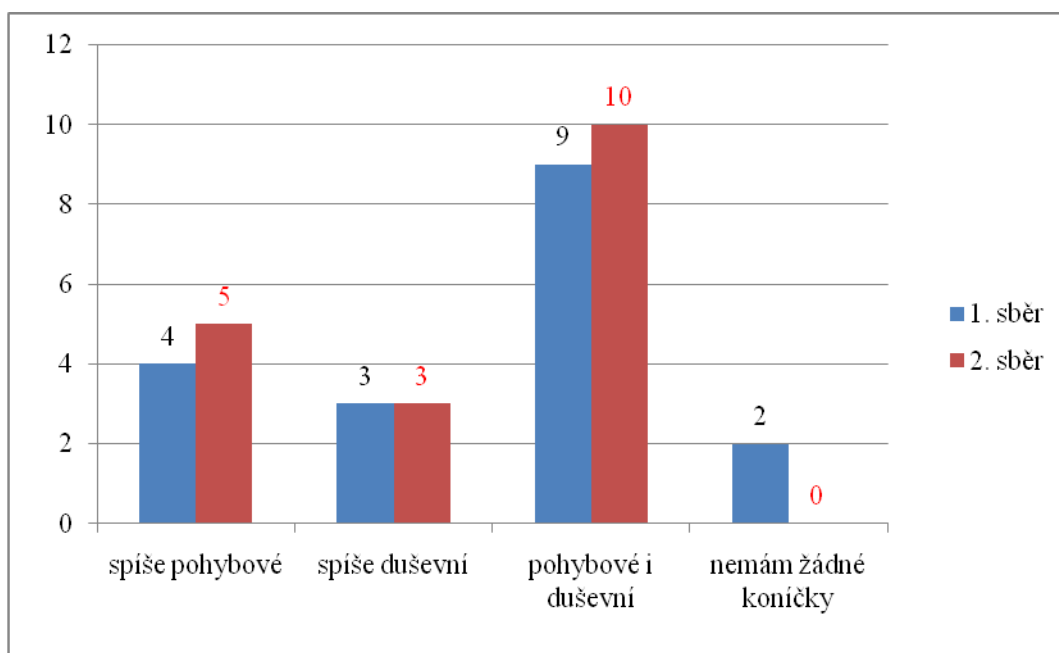


Zdroj: vlastní výzkum.

Dotazované mohly vybrat více možností. Při 1. sběru z 18 dotazovaných 12 uvedlo, že požívá kávu, 6 alkohol, 6 tabák. Drogy nepožívá žádná z dotazovaných. 3 dotazované nepožívají žádné povzbuzovací prostředky.

Při 2. sběru 10 respondentů uvedlo, že požívá kávu, 3 alkohol, 5 tabák. Drogy nepožívá žádná z dotazovaných. 5 respondentů uvedlo, že nepožívá žádné povzbuzující prostředky.

Graf 7: Jakého charakteru jsou Vaše koníčky? (v abs. číslech)

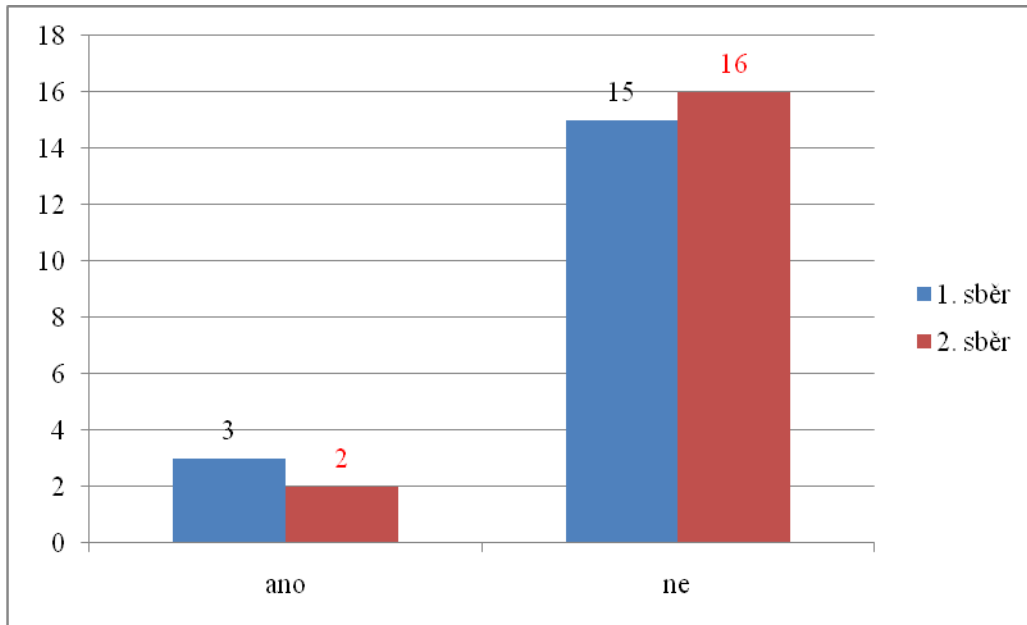


Zdroj: vlastní výzkum.

1. sběr: 4 dotazované uvádí, že jejich koníčky mají charakter spíše pohybový, 3 spíše duševní, 9 mají koníčky charakteru pohybového i duševního. 2 dotazované žádné koníčky nemají.

2. sběr: spíše pohybové koníčky má 5 dotazovaných, spíše duševní mají 3 dotazované, charakteru pohybového a duševního pak 10 dotazovaných. 0 dotazovaných uvedlo, že by neměly koníčka.

Graf 8: Máte problémy v komunikaci s okolím (např. přátelé, rodina, známi)? (v abs. číslech)

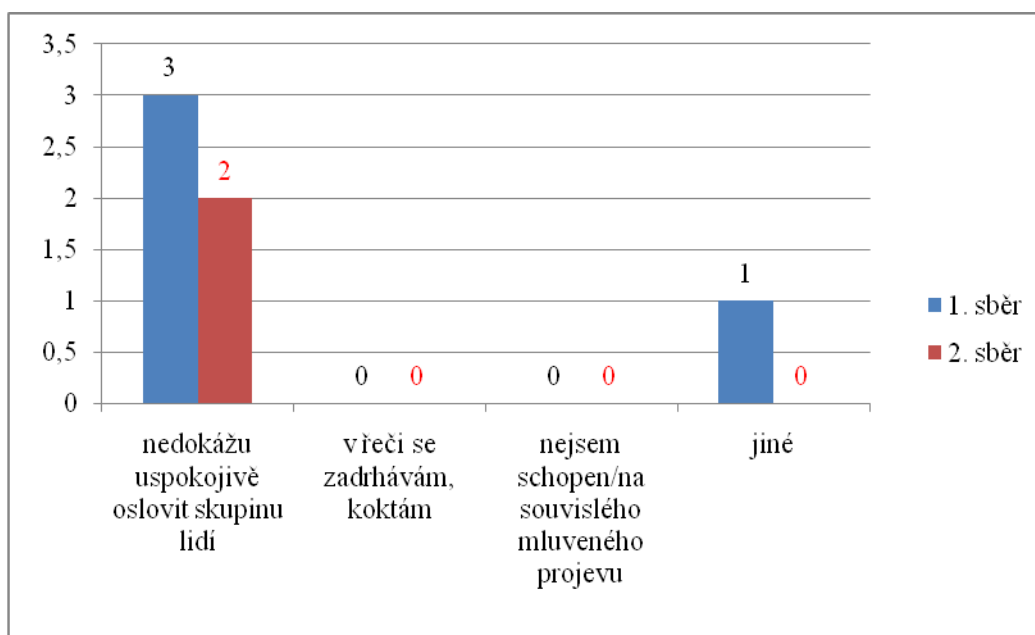


Zdroj: vlastní výzkum.

1. sběr: z 18 dotazovaných 3 respondenti mají problémy s komunikací, 15 nemá.

2. sběr: z 18 dotazovaných 2 mají problémy s komunikací, 16 respondentů nemá. Pokud dotazované uvedly, že nemají problémy v komunikaci, neodpovídaly na otázku č. 9.

Graf 9: Jakého charakteru jsou tyto problémy v komunikaci s okolím? (v abs. číslech)

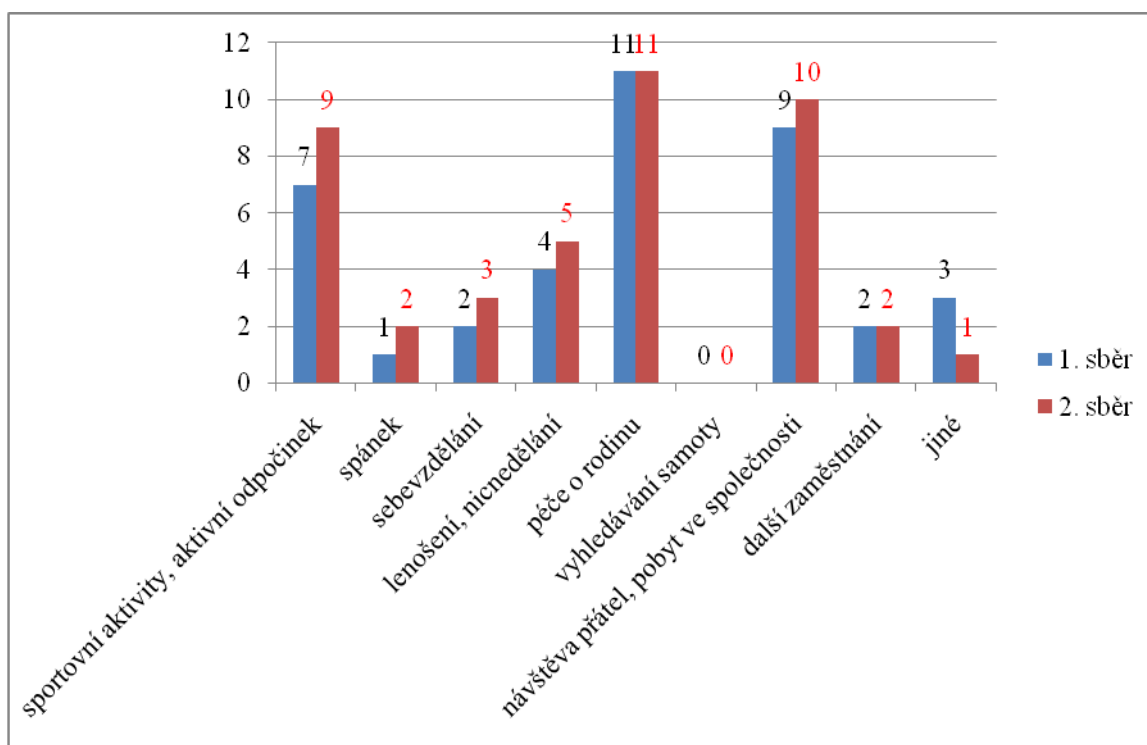


Zdroj: vlastní výzkum.

Respondenti mohli vybrat více možností. Při 1. sběru 3 dotazované uvedly, že nedokážou uspokojivě oslovit skupinu lidí. 0 dotazovaných se zadržává v řeči, koftá a 0 dotazovaných není schopna souvislého mluveného projevu. 1 dotazovaná uvedla jiné: dohodnout se na kompromisu.

Při 2. sběru 2 dotazované uvedly, že nedokážou uspokojivě oslovit skupinu lidí. 0 dotazovaných se zadržává v řeči, koftá a 0 dotazovaných není schopna souvislého mluveného projevu. Žádná dotazovaná si nevybrala možnost jiné.

Graf 10: Jaké činnosti děláte po příchodu domů? (v abs. číslech)

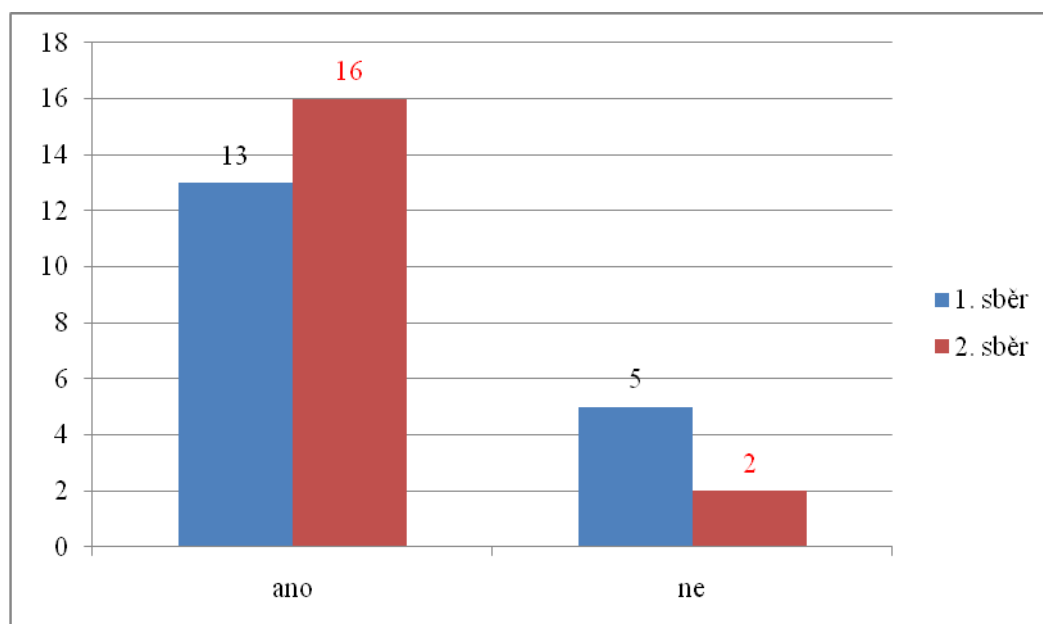


Zdroj: vlastní výzkum.

Respondenti si mohli vybrat více možností. 1. sběr: 7 dotazovaných uvedlo, že po příchodu domů se věnuje sportovním aktivitám a aktivnímu odpočinku, 1 spánku, 2 sebevzdělání, 4 lenošení a nicnedělání, 11 pečuje o rodinu, 0 vyhledává samotu. 9 dotazovaných navštěvuje přátele a pobývá ve společnosti, 2 se věnují dalšímu zaměstnání. 3 respondenti uvedli jiné: všechny 3 pečují o psa.

2. sběr: 9 dotazovaných uvedlo, že po příchodu domů se věnuje sportovním aktivitám a aktivnímu odpočinku, 2 spánku, 3 sebevzdělání, 5 lenošení a nicnedělání, 11 pečuje o rodinu, 0 vyhledává samotu. 10 dotazovaných navštěvuje přátele a pobývá ve společnosti, 2 se věnují dalšímu zaměstnání. 1 respondent uvedl jiné: všechny pečují o psa.

Graf 11: Pokud je třeba, dokážete požádat o pomoc okolí? (v abs. číslech)

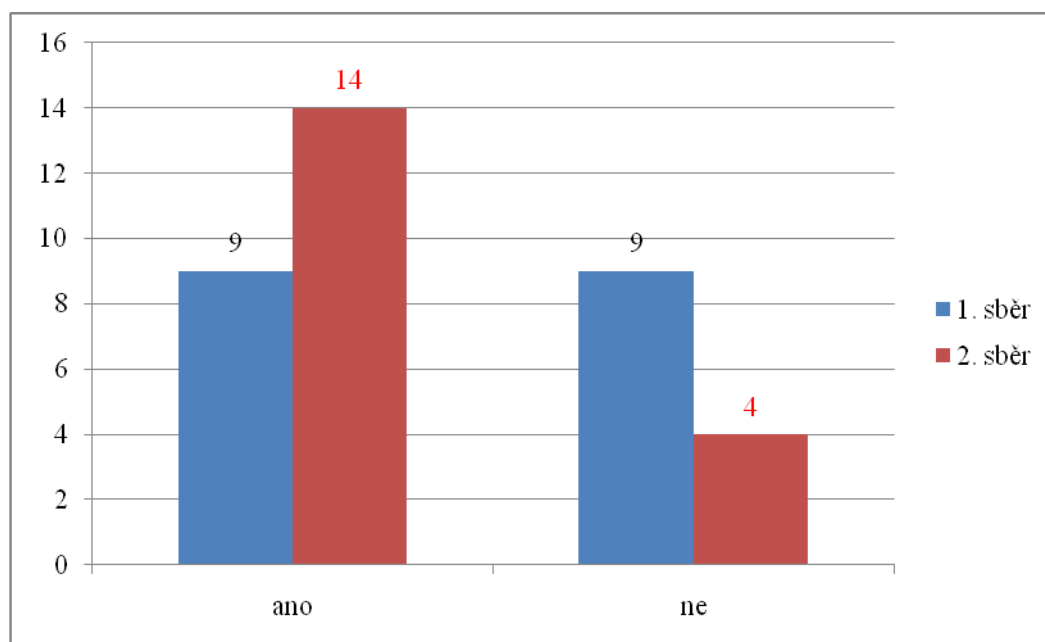


Zdroj: vlastní výzkum.

1. sběr: z 18 dotazovaných 13 respondentů dokáže požádat o pomoc, 5 ne.

2. sběr: z 18 dotazovaných 16 respondentů dokáže požádat o pomoc, 2 ne.

Graf 12: Relaxujete? (v abs. číslech)

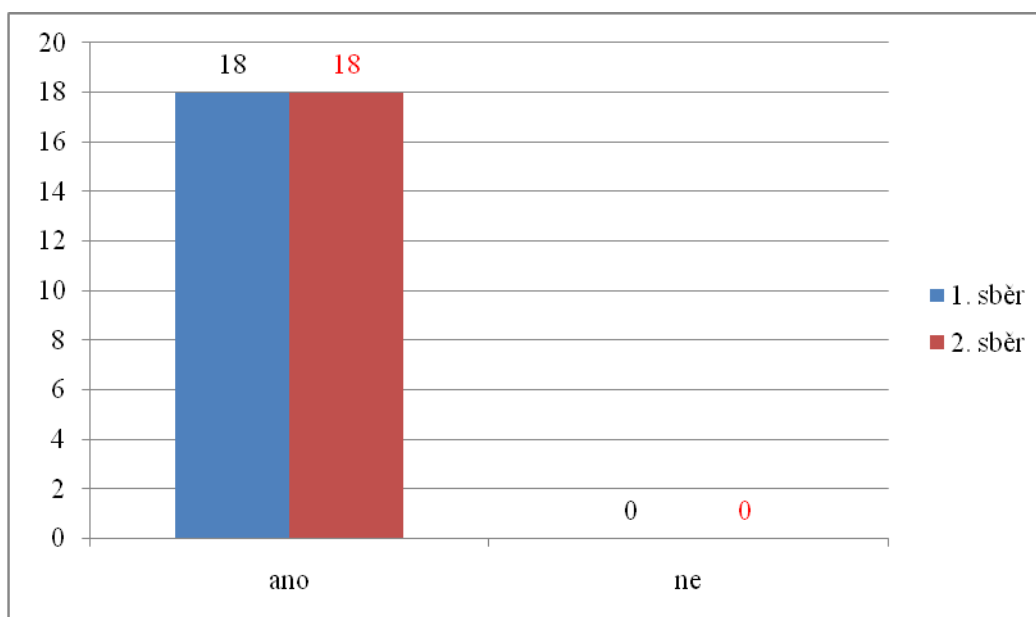


Zdroj: vlastní výzkum.

1. sběr: 9 dotazovaných relaxuje. Mezi způsoby relaxace dotazovaných se objevilo: 7x četba, 8x sport, 3x poslech hudby, 3x spánek. 9 dotazovaných nerelaxuje.

2. sběr: 14 dotazovaných relaxuje. Mezi způsoby relaxace dotazovaných se objevilo: 6x četba, 8x sport, 3x poslech hudby, 3x spánek, 5x tanec. 4 dotazované nerelaxují.

Graf 13: Myslíte si, že by Vám okolí pomohlo, kdybyste je požádal/a? (v abs. číslech)

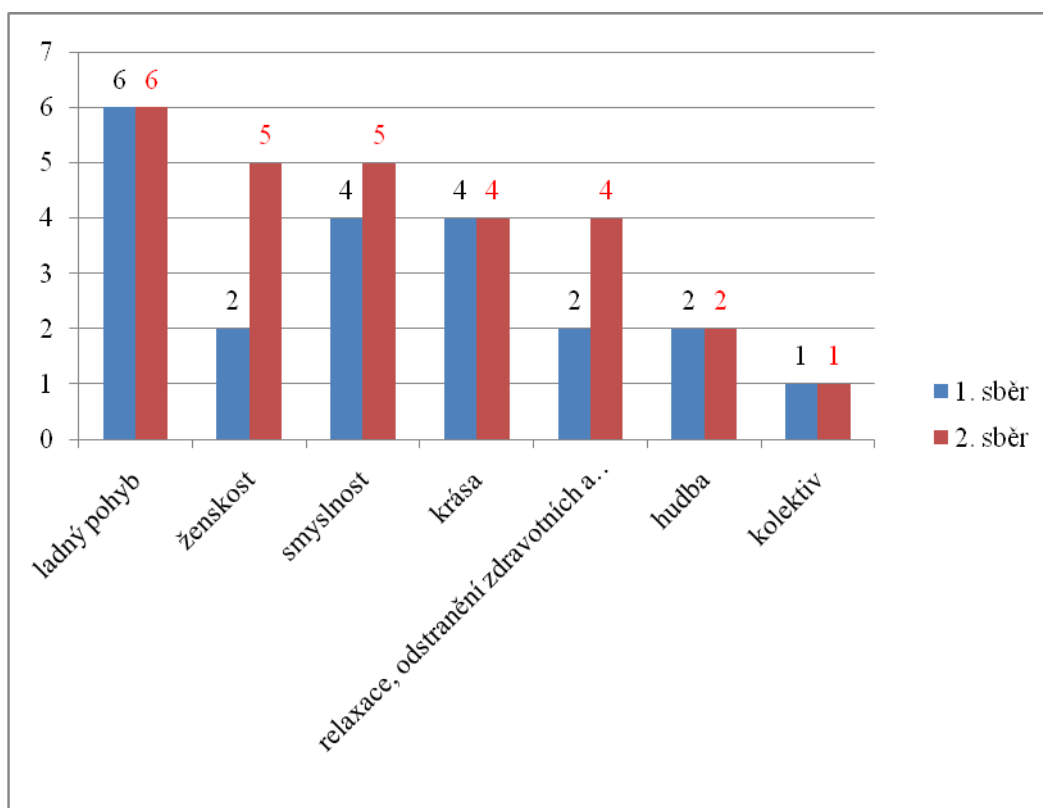


Zdroj: vlastní výzkum.

1. sběr: všichni dotazovaní si myslí, že by jim okolí pomohlo.

2. sběr: všichni dotazovaní si myslí, že by jim okolí pomohlo.

Graf 14: Co vás zaujalo na orientálním tanci? (v abs. číslech)

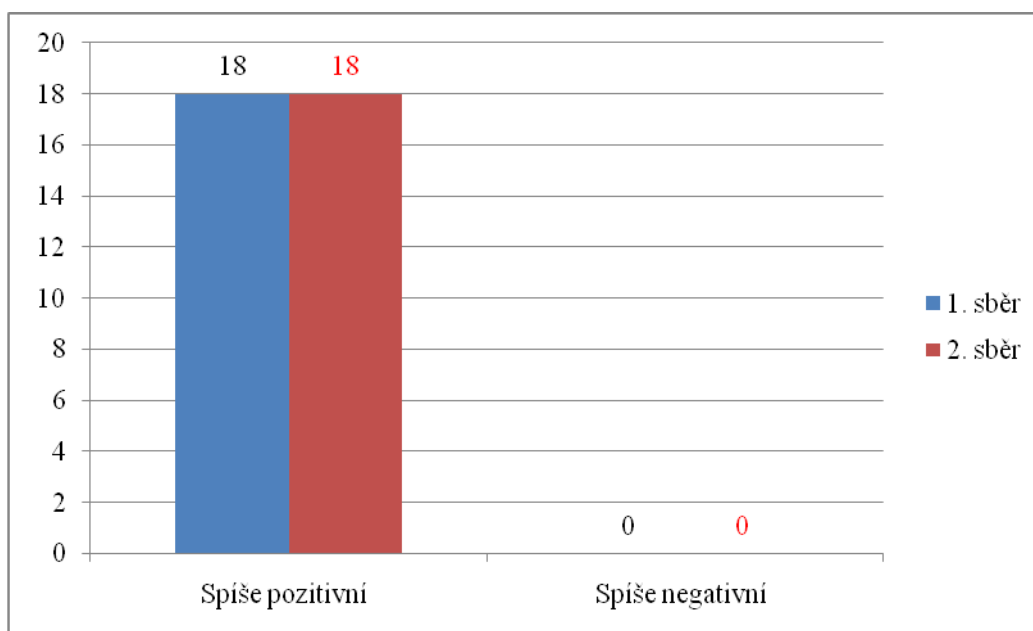


Zdroj: vlastní výzkum.

Při 1. sběru 6 dotazovaných zaujal na orientálním tanci ladný pohyb, 2 ženskost, 4 smyslnost, 4 krása, 2 relaxace a odstranění zdravotních a psychických problémů, 2 hudba a 1 dotazovanou zaujal kolektiv.

Při 2. sběru 6 dotazovaných zaujal na orientálním tanci ladný pohyb, 5 ženskost, 5 smyslnost, 4 krása, 4 relaxace a odstranění zdravotních a psychických problémů, 2 hudba a 1 dotazovanou zaujal kolektiv.

Graf 15: Jaký máte náhled na orientální tanec? (v abs. číslech)

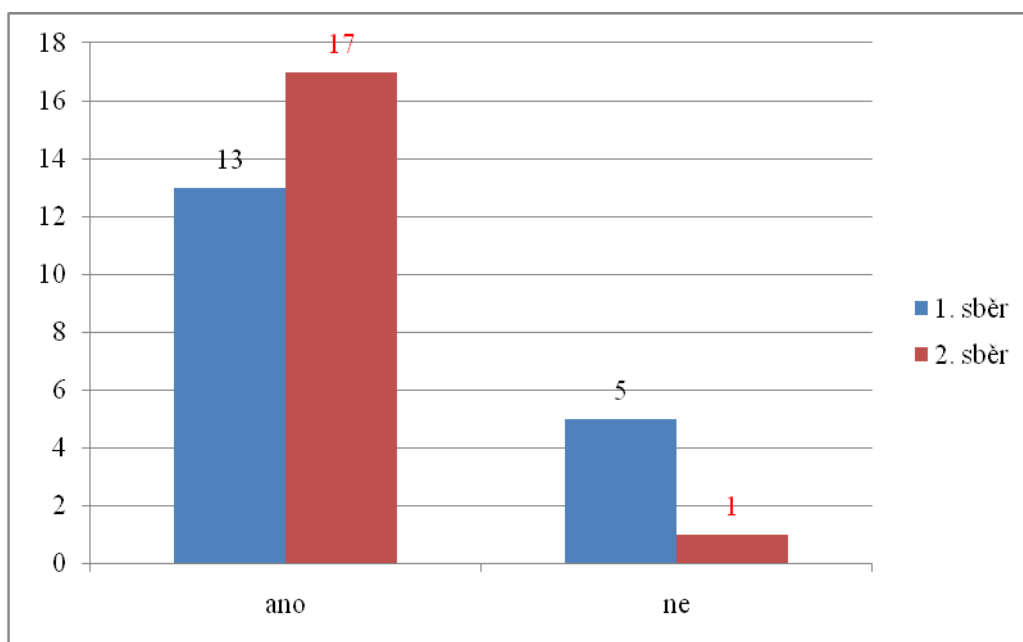


Zdroj: vlastní výzkum.

Při 1. sběru měly na orientální tanec všechny dotazované spíše pozitivní náhled. Mezi důvody bylo uvedeno: 1x nenásilná forma pohybové aktivity, 1x hezká hudba, 1x příjemný kolektiv, 1x pozitivní naladění, 2x ženskost, 3x krása, 4x smyslnost, 4x odstranění zdravotních a psychických problémů, 6x ladný pohyb, 6x relaxace.

Při 2. sběru měly na orientální tanec všechny dotazované spíše pozitivní náhled. Mezi důvody bylo uvedeno: 2x nenásilná forma pohybové aktivity, 2x hezká hudba, 3x příjemný kolektiv, 3x pozitivní naladění, 5x ženskost, 1x krása, 4x smyslnost, 4x odstranění zdravotních a psychických problémů, 6x ladný pohyb, 4x relaxace, 1x zpevnění těla.

Graf 16: Pokud máte nějaké problémy, mluvíte o nich se svým okolím? (v abs. číslech)

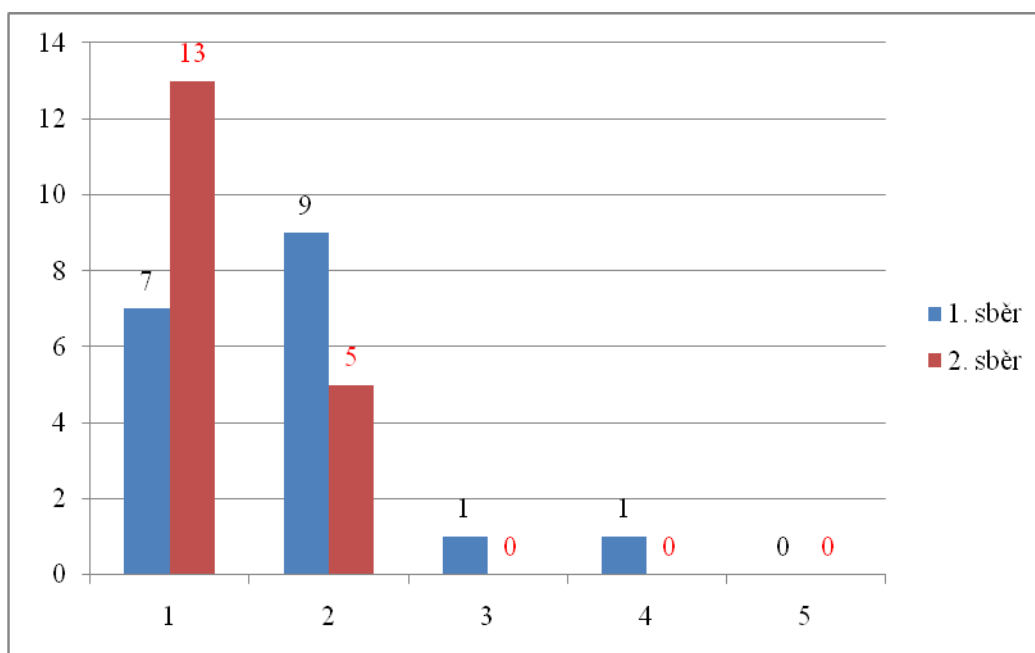


Zdroj: vlastní výzkum.

1. sběr: 13 dotazovaných uvedlo, že mluví o svých problémech s okolím. 6 respondentů nemluví o svých problémech s okolím, mezi důvody, proč tomu tak je, 3 respondenti uvedli nedostatek času, 2 respondenti se nesvěřují.

2. sběr: 17 dotazovaných uvedlo, že mluví o svých problémech s okolím. 1 dotazovaná nemluví o svých problémech s okolím, jako důvod uvedla, že se nesvěřuje.

Graf 17: Jak byste charakterizoval/a své vztahy s okolím? (v abs. číslech)

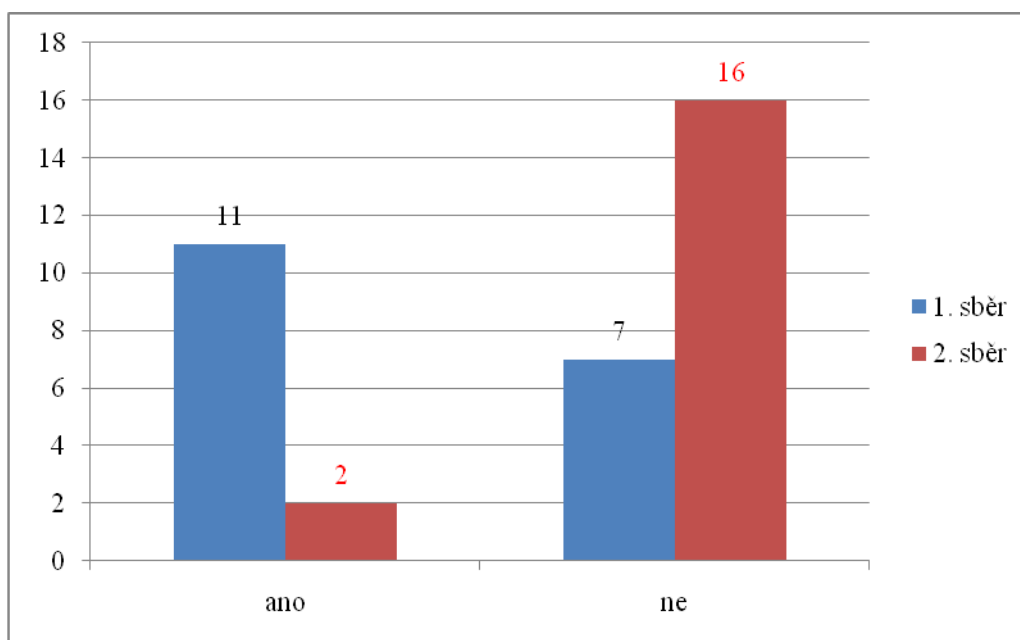


Zdroj: vlastní výzkum.

Respondenti značili své odpovědi na škále od 1 do 5, přičemž 1 značila velmi dobré a 5 velmi špatné. Při 1. sběru 7 dotazovaných označilo své vztahy s okolím za velmi dobré, 9 za dobré, 1 dotazovaná za průměrné a 1 za špatné. Nikdo nepovažoval své vztahy s okolím za velmi špatné.

Při 2. sběru 13 dotazovaných označilo své vztahy s okolím za velmi dobré, 5 za dobré, 1 dotazovaná za průměrné a 1 za špatné. Nikdo nepovažoval své vztahy s okolím za velmi špatné.

Graf 18: Cítíte se být „pod tlakem“ (ve stresu)? (v abs. číslech)

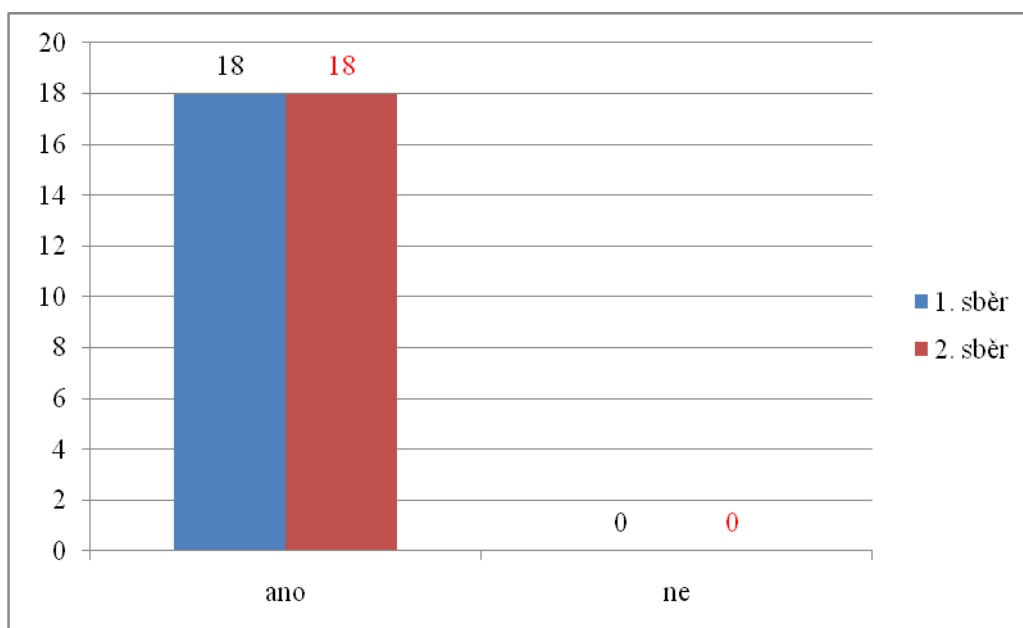


Zdroj: vlastní výzkum.

1. sběr: 11 respondentů se cítí být ve stresu, 7 ne.

2. sběr: 2 respondenti se cítí být ve stresu, 16 ne.

Graf 19: Dokážete naslouchat svému okolí? (v abs. číslech)

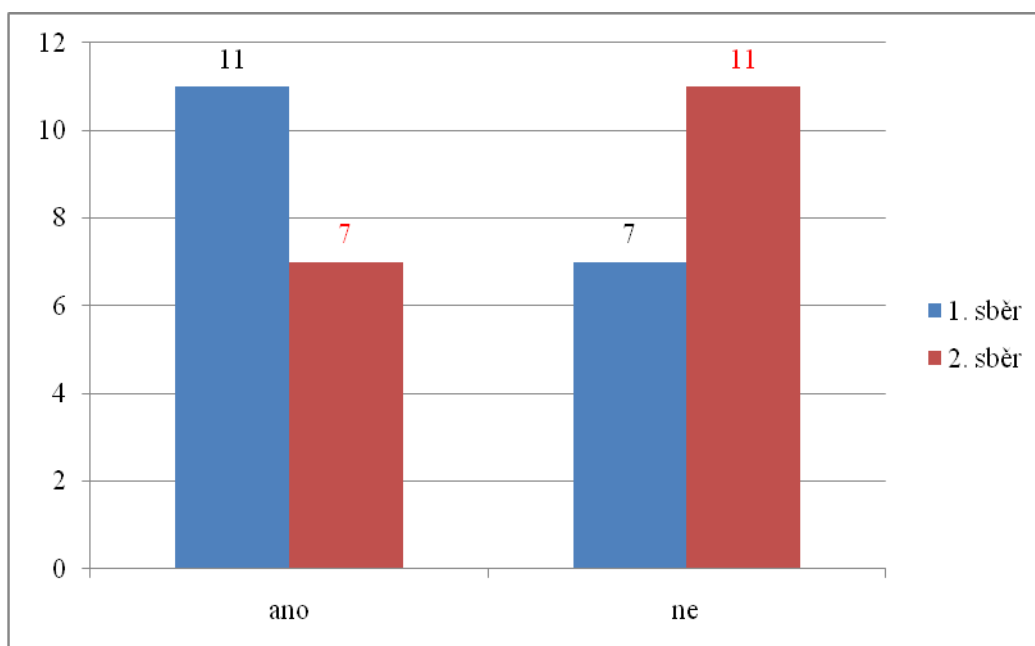


Zdroj: vlastní výzkum.

1. sběr: všichni respondenti si myslí, že dokážou naslouchat svému okolí.

2. sběr: všichni respondenti si myslí, že dokážou naslouchat svému okolí.

Graf 20: Máte nějaké zdravotní problémy? (v abs. číslech)

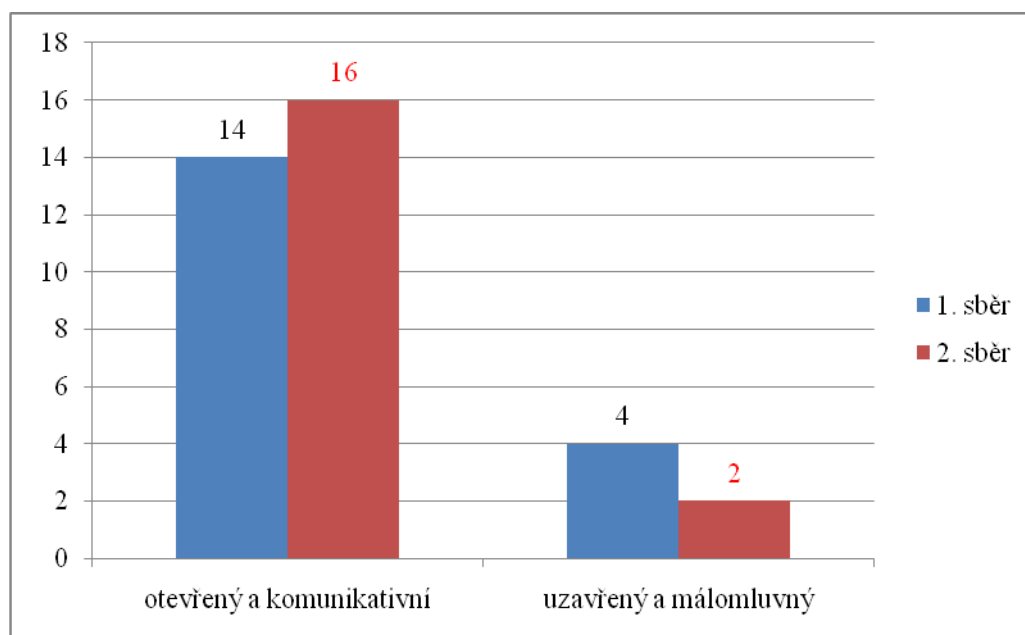


Zdroj: vlastní výzkum.

1. sběr: 11 respondentů uvedlo, že má zdravotní problémy: mezi problémy bylo uvedeno 1x neplodnost, 1x bolest hlavy, 1x trávicí problémy, 2x gynekologické problémy, 2x atopický exém, 6x bolesti zad. 7 respondentů uvedlo, že nemá psychické problémy.

2. sběr: 7 respondentů uvedlo, že má zdravotní problémy: mezi problémy bylo uvedeno 1x trávicí problémy, 1x gynekologické problémy, 2x atopický exém, 3x bolesti zad. 11 respondentů uvedlo, že nemá psychické problémy.

Graf 21: Ke kterému typu člověka byste se spíše zařadil/a? (v abs. číslech)

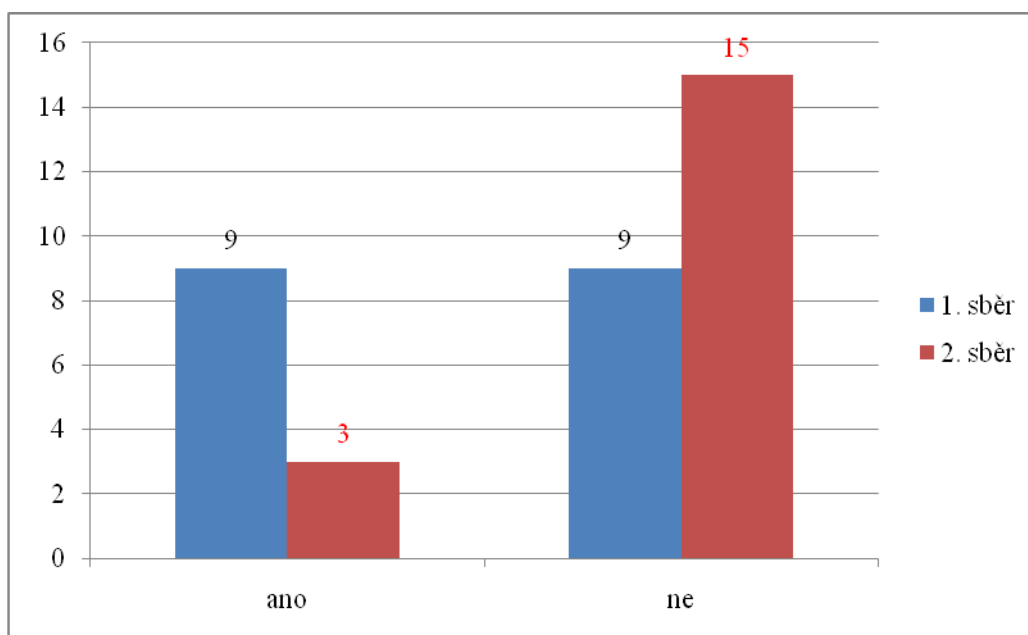


Zdroj: vlastní výzkum.

1. sběr: 14 respondentů by se zařadilo k otevřenému a komunikativnímu typu člověka, 4 k uzavřenému a málomluvnému.

2. sběr: 16 respondentů by se zařadilo k otevřenému a komunikativnímu typu člověka, 2 k uzavřenému a málomluvnému.

Graf 22: Máte nějaké psychické problémy? (v abs. číslech)

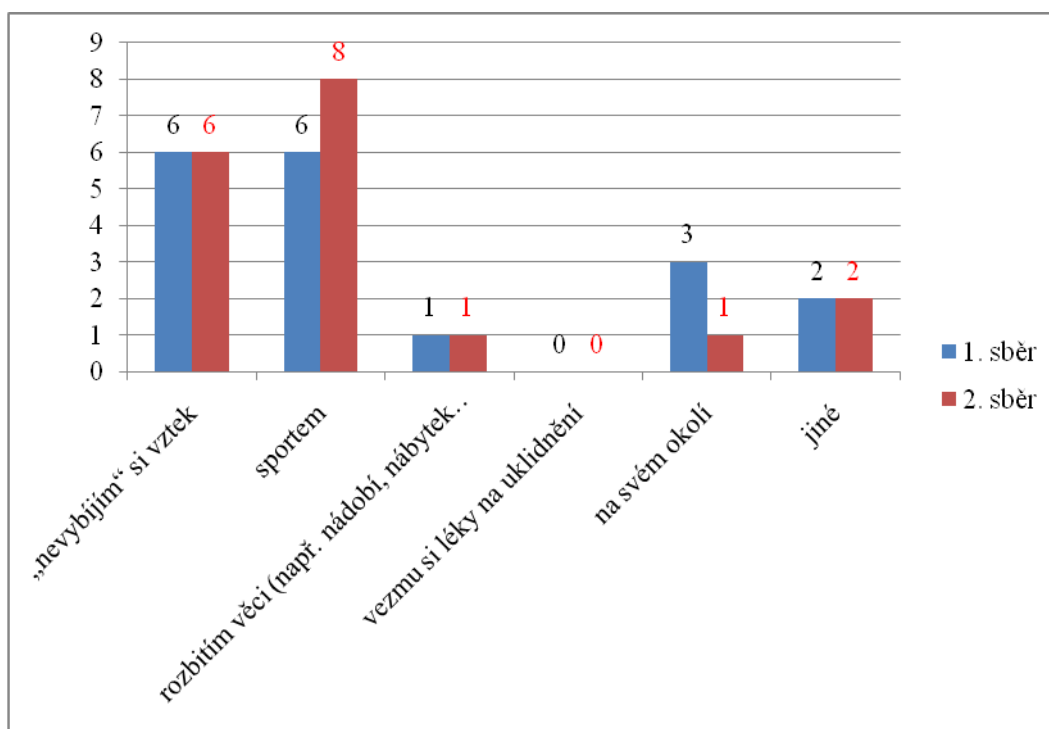


Zdroj: vlastní výzkum.

1. sběr: 9 respondentů uvedlo, že má psychické problémy: mezi problémy bylo uvedeno 1x malé sebevědomí, 1x úzkost, 1x panická porucha, 1x deprese, 1x bouřlivost, 1x strach, 1x nervozita z nového prostředí, 2x problémy se spánkem. 9 respondentů uvedlo, že nemá psychické problémy.

2. sběr: 3 respondenti uvedli, že mají psychické problémy: mezi problémy bylo uvedeno 1x panická porucha, 1x deprese, 1x bouřlivost, 1x strach. 15 respondentů uvedlo, že nemá psychické problémy.

Graf 23: Pokud jste rozčilený/á, kde si „vybíte“ vztek? (v abs. číslech)

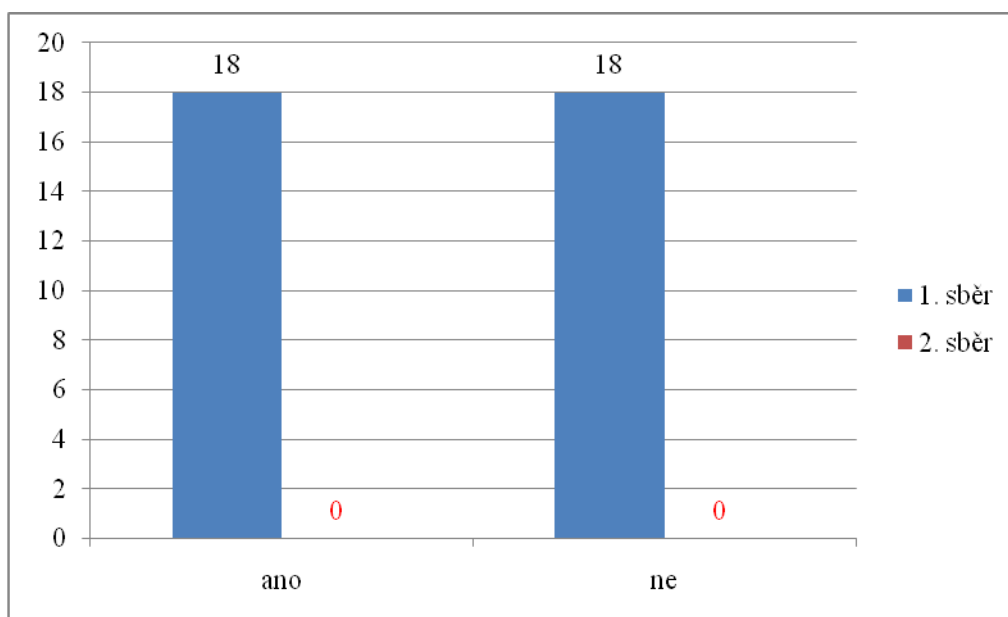


Zdroj: vlastní výzkum.

Při 1. sběru 6 dotazovaných uvedlo, že si vztek „nevybím“, 6 si vztek „vybím“ sportem, 1 rozbitím věci (např. nádobí, nábytek), 0 si bere léky na uklidnění, 3 si vztek „vybím“ na svém okolí. 2 dotazované uvedly jiné: 1 si „vybím“ vztek úklidem, 1 procházkou.

Při 2. sběru 6 dotazovaných uvedlo, že si vztek „nevybím“, 8 si vztek „vybím“ sportem, 1 rozbitím věci (např. nádobí, nábytek), 0 si bere léky na uklidnění, 1 si vztek „vybím“ na svém okolí. 2 dotazované uvedly jiné: 1 si „vybím“ vztek úklidem, 1 procházkou.

Graf 24: Jste ke svému okolí upřímný/á? (v abs. číslech)

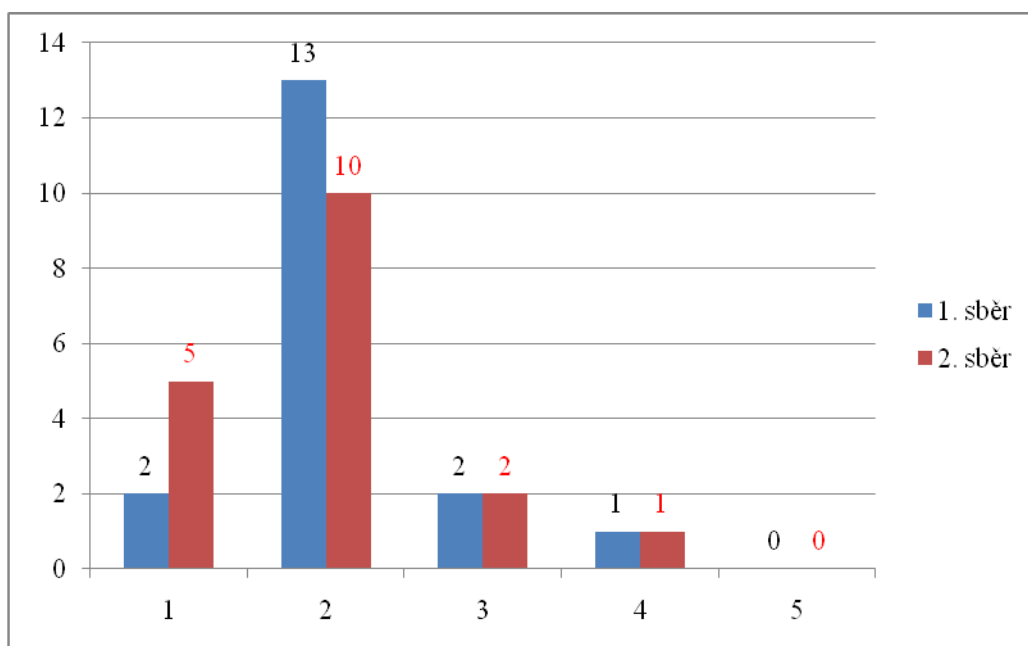


Zdroj: vlastní výzkum.

1. sběr: všechny dotazované uvedly, že jsou ke svému okolí upřímné.

2. sběr: všechny dotazované uvedly, že jsou ke svému okolí upřímné.

Graf 25: Jak byste charakterizoval/a vztahy na Vašem pracovišti? (v abs. číslech)



Zdroj: vlastní výzkum.

Respondenti značili své odpovědi na škále od 1 do 5, přičemž 1 značila velmi dobré a 5 velmi špatné. Při 1. sběru 2 dotazované označilo své vztahy na pracovišti za velmi dobré, 13 za dobré, 2 dotazované za průměrné a 1 za špatné. Nikdo nepovažoval své vztahy na pracovišti za velmi špatné.

Při 1. sběru 5 dotazovaných označilo své vztahy na pracovišti za velmi dobré, 10 za dobré, 2 dotazované za průměrné a 1 za špatné. Nikdo nepovažoval své vztahy na pracovišti za velmi špatné.

5. Diskuze

Ve světě se orientálnímu tanci věnují muži i ženy, přesto v České republice převažuje zastoupení žen, což potvrzuje graf 1. Mezi dotazovanými byly pouze ženy. Nabízí se otázka, proč se tomuto druhu tance nevěnuje více mužů? Může to být velkou exotičností tance, jinou kulturou nebo panujícím mýtem, že je to „ženský“ tanec. Jde skutečně o mýtus, neboť orientální tanec není určen pouze ženám. Ani fakt, že by se druhy orientálního tance daly vymezit spíše pro muže a spíše pro ženy, nepomáhá ve větším rozšíření orientálního tance mezi muže v České republice.

Dle grafu 2 se výzkumu zúčastnily nejčastěji ženy ve věku 26-35 let. Toto období bývá velice stresující: dochází k ukončení vysokoškolského vzdělání, začátku pracovní kariéry, sňatku, narození dítěte (dětí), rozvod, nezaměstnanost atp. (22) Největší skupinu pak tvořily ženy vdané, dle grafu 3. Manželství a rodinný stav mohou být také stresující, v pozitivním (např. svatba) i negativním smyslu (např. smrt partnera). (6)

Z grafu 4 vyplývá, že k orientálnímu tanci při 1. sběru nejčastěji dotazované přivedla touha poznat něco nového, na druhém místě pak chtěli orientální tanec zkusit jako možné řešení jejich zdravotních problémů. Při druhém sběru dat převládala touha poznat něco nového a zvědavost. Otázkou je, proč se možnost řešení zdravotních problémů odsunula až na 3. místo? Odpověď by nám mohl poskytnout graf 20, ze kterého vyplývá, že zatímco při 1. sběru dat mělo zdravotní problémy 11 respondentů, tak při 2. sběru dat mělo zdravotní problémy již jen 7 respondentů. Jedním z problémů, které dotazované uvedly, byla při 1. sběru neplodnost. Jak jsem se při 2. sběru dat dozvěděla, dotazovaná během mého výzkumu otěhotněla, neplodnost se ve výsledcích z druhého sběru již neobjevila.

Respondenti byli dotázáni i na přítomnost psychických problémů. Jak vyplývá z grafu 22, při 1. sběru mělo psychické problémy 9 respondentů. Mezi problémy bylo zařazeno 1x malé sebevědomí, 1x úzkost, 1x panická porucha, 1x deprese, 1x bouřlivost, 1x

strach, 1x nervozita z nového prostředí, 2x problémy se spánkem. Při 2. sběru již jen 3 respondenti uvedli přítomnost psychických problémů, přičemž problémy typu malé sebevědomí, úzkost, nervozita z nového prostředí a problémy se spánkem již nebyly uvedeny. Pokud se člověk aktivně věnuje orientálnímu tanci, naučí se pečovat o své tělo, vážit si ho, nabývá tak většího sebevědomí. (6) Celkově dochází k procvičení těla i mysli, k jeho relaxaci. (8) Klidnější mysl pak jistě přispívá k lepšímu spánku.

Respondenti byli požádáni, aby napsali, co je zaujalo na orientálním tanci. Z grafu 14 vyplývá, že při obou sběrech dat respondenty nejvíce zaujal ladný pohyb. Ladný pohyb byl i nejčastější důvod, proč měli respondenti spíše pozitivní náhled na orientální tanec. Mezi dalšími důvody se pak objevovala relaxace, smyslnost, odstranění zdravotních a psychických problémů.

Při zvýšeném stresu člověk zvýšeně požívá povzbuzující prostředky jako je káva, alkohol, tabák a drogy. (22) Jak vyplývá z grafu 6, respondenti nejvíce požívají kávu. Při 1. sběru pouze 3 respondenti uvedli, že nepožívají žádné povzbuzující prostředky. Při 2. sběru se jejich počet zvýšil na 5.

Není důležité pouze řešit již vzniklý stres, ale i mu účelně předcházet. (32) Preventivními metodami může být pravidelné cvičení, každodenní odpočinek, správné využití volného času, budování dobrých mezilidských vztahů, věnování se zájmům atp. (22) Respondenti byli proto dotázáni, zda mají koníčky a jakého jsou charakteru. Dle grafu 7, při prvním sběru neměli koníčky pouze 2 respondenti. Při druhém sběru všichni respondenti uvedli, že mají koníčky. Při obou sběrech bylo nejvíce koníčků pohybového i duševního charakteru. Respondenti byli dále dotázáni, jaké činnosti dělají při příchodu domů. V této otázce mohli zvolit více odpovědí. Z grafu 10 vyplývá, že nejvíce se respondenti věnují rodině, na druhém místě pak byla návštěva přátel a pobyt ve společnosti (tyto výsledky byly shodné v obou sběrech). V obou sběrech 2 respondenti uvedli, že se věnují dalšímu zaměstnání. Díky druhému zaměstnání má člověk méně času na odpočinek a relaxaci, což je důležité při předcházení stresu. Jak vyplývá z grafu

12, při prvním sběru 9 respondentů uvedlo, že relaxují. Při druhém sběru se jejich počet navýšil na 14. Mezi nejčastějšími druhy relaxace byly při obou sběrech sport a četba.

Dle grafu 18 se při prvním sběru „pod tlakem“ cítilo být 11 respondentů z 18. Při druhém sběru jejich počet klesl na 7. Jak vyplývá z grafu 23, mezi nejčastějšími způsoby, jak si respondenti „vybíjí“ vztek, panoval sport. Při obou sběrech pak 6 respondentů uvedlo, že si vztek „nevybíjí“. „Nevybíjení“ si vzteku nám může hodně uškodit. Pokud nedokážeme průběžně odbourávat stres, začneme po určité době pociťovat psychické a fyzické následky. (35)

Pro nápravu zdravotního i psychického stavu je důležité i uspořádání mezilidských vztahů. (32) Nedílnou součástí vztahů je komunikace. (39) Respondenti byli dotázáni, zda mají problémy v komunikaci s okolím. Jak vyplývá z grafu 8, většina respondentů při obou sběrech problémy nepociťovala. Při 1. sběru 3 respondenti uvedli, že mají problémy. Při 2. sběru klesl jejich počet na 2. Při obou sběrech byla za nejčastější problém v komunikaci považována neschopnost uspokojivě oslovit skupinku lidí, jak vyplývá z grafu 9. Fakt, že dotazované nemají problémy s komunikací, potvrzuje graf 21, kde většina dotazovaných uvádí, že se považují za otevřené a komunikativní. I přes tyto skutečnosti došlo u respondentů ke zlepšení komunikace, čemuž nasvědčuje graf 16. Z něj vyplývá, že při 1. sběru 13 dotazovaných dokázalo o svých případných problémech mluvit s okolím. Při 2. sběru jejich počet vzrostl na 17.

Jedním ze stresorů je i neschopnost říci „ne“ při přetěžování. (30) Kromě toho je také důležité požádat o pomoc své okolí. Jak vyplývá z grafu 11, při 1. sběru 13 respondentů uvedlo, že dokážou požádat o pomoc své okolí. Při druhém sběru se jejich počet navýšil na 16. Z grafu 13 pak vyplývá, že všichni respondenti se domnívají, že by jim okolí pomohlo, kdyby je požádali.

K dobré komunikaci mezi lidmi je důležité umět naslouchat. (14) Dle grafu 19 si všichni respondenti myslí, že dokážou svému okolí naslouchat (tyto výsledky byly

shodné v obou sběrech). Mezi další možnosti, jak dosáhnout lepší komunikace, řadíme rady typu být objektivní, nenadávat si a nic si nevyčítat, přemýšlet nad tím, co chceme říct (než to řekneme), nechat partnera domluvit, mluvit pravdivě atp. (22) Jak vyplývá z grafu 24, všichni respondenti se domnívají, že jsou ke svému okolí upřímní (tyto výsledky byly shodné v obou sběrech).

Respondenti měli na číselné škále vyznačit, jak by charakterizovali své vztahy s okolím a na pracovišti. Dobré vztahy s nadřízenými a spolupracovníky jsou totiž faktory pracovní spokojenosti, která navozuje pozitivní emocionální stav. (42) Dle grafu 17 by vztahy s okolím označilo za velmi dobré 7 respondentů. Při druhém sběru již považovalo své vztahy s okolím za velmi dobré 13 respondentů. Jak vyplývá z grafu 25, při prvním sběru považovali vztahy na pracovišti za velmi dobré 2 respondenti, při druhém sběru již vztahy na pracovišti považovalo za velmi dobré 5 respondentů. Z obou grafů vyplývá zlepšení mezilidských vztahů jak v rámci okolí, tak i na pracovišti.

Mezi otázkami v dotazníku byla i zařazena škála pomocí obrázků, kde respondenti měli vyznačit svůj momentální stav, jak se cítí. Jak vyplývá z grafu 5, při 1. sběru se dobře cítilo 11 respondentů, při druhém sběru jejich počet vzrostl na 16. Z toho usuzuji, že při 2. sběru se již cítili lépe: prostředí kurzu orientálního tance jim již nebylo neznámé a respondenti znali i své spolutanečnice z kurzu.

Problém, který spatřuji v začátečnických kurzech, kde výzkum probíhal, je, že se zde učí základní kroky orientálního tance a případně lehká choreografie. Účastníci tedy neimprovizují. Avšak právě při improvizaci dochází k propojení pohybů a emocí, kdy člověk může vyjádřit nejen pohybové vlastnosti, ale i mezilidské vztahy.

Výzkum probíhal po dobu 3 měsíců. Otázkou je, zda to není příliš krátká doba na projevení se změn. Dle výsledků výzkumu se však domnívám, že i za tuto dobu byly zaznamenány změny a to k lepšímu. Přesto si však myslím, že kdyby výzkum trval déle, jistě by byly změny více patrné.

6. Závěr

Člověk neustále přichází do styku s druhými lidmi, se kterými na sebe vzájemně působí. Toto působení může být jak pozitivního, tak negativního charakteru. Mezilidské kontakty ovlivňuje mnoho faktorů- náš psychický a fyzický stav, sociální role, způsoby komunikace, životní situace, ve kterých se nacházíme atp. Mezi významný faktor se řadí stres. Pokud je zátěž, kterou stres přináší, přiměřená, tak člověka aktivizuje. Pokud se již nedokážeme se zátěží vyrovnat, působí negativně. Toto negativní působení je pro člověka velice škodlivé na jeho psychický, fyzický i sociální stav. Předejít stresu se dá různými způsoby. Jedním z nich je pravidelné cvičení, které může být ve formě tanečně pohybové terapie. K terapeutickým účinkům můžeme využít i orientálního tance, který sice není považován za metodu psychoterapie, přesto má účinky na psychickou i fyzickou stránku člověka.

Cílem práce bylo zjistit, zda orientální tanec má vliv na sociální vazby a zda je tento účinek pozitivního charakteru. Domnívám se, že cíl byl splněn, neboť díky dotazníkovému šetření a jeho výsledkům, jsem zjistila stav dané problematiky.

Byla stanovena hypotéza, že orientální tanec má pozitivní vliv na sociální vazby. Domnívám se, že hypotéza byla potvrzena, neboť z hodnocení výsledků je patrné zlepšení v mnohých doménách. Jsem si vědoma faktu, že se jednalo pouze o pilotní studii a pro statistické potvrzení hypotézy by byl potřebný vyšší počet respondentů. Nicméně u respondentů došlo ke snížení zdravotních a psychických problémů, klesl počet respondentů, kteří se cítili být „pod tlakem (ve stresu), také u dotazovaných došlo ke zlepšení vztahů s blízkým okolím a na pracovišti.

Účinků orientálního tance by se dalo využít ve zdravotně sociální oblasti jako relaxační a komunikační metoda pro děti, dospělé i seniory.

7. Klíčová slova

Aktivní životní styl

Patologie v pohybu

Sociální vazby

Stres

Tanečně pohybová terapie

8. Seznam použitých zdrojů

1. ASENOVÁ, I. BŘEZINOVÁ, I. *Tančící princezna: Tance, recepty a líčení z Orientu*. 1. vyd. Praha: Albatros, 2006. ISBN 80-00-01867-5
2. BAŠTECKÝ, J., ŠAVLÍK, J., ŠIMEK, J. *Psychosomatická medicína*. Praha: Grada Avicenum, 1993. 368 s. ISBN 80-7169-031-7
3. BERANOVÁ, Z. *Léčení pohybem: Šetrné a efektivní cviky pro zdraví*. Olomouc: Poznání, 2007. ISBN 978-80-86606-57-6
4. BUCHTOVÁ, B. a kol. *Nezaměstnanost: Psychologický, ekonomický a sociální problém*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. 240 s. ISBN 80-247-9006-S
5. BURIÁNEK, J. *Sociologie: Pro střední školy a vyšší odborné školy*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2003. 128 s. ISBN 80-7168-754-5
6. COLUCCIA P., PAFFRATH, A., PÜTZ, J. *Umění břišního tance. Cesta ke kráse, energii a smyslnosti*. Přel. J. Žlábová. 1. vyd. Praha: Rybka Publisher, 2005. Přel. z: Bauchtanz. ISBN 80-86182-85-1
7. ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně-pohybová terapie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7
8. DOLPHINA. *Bellydance*. 1. vyd. Londýn: DK Publishing, 2005. 160 s. ISBN 978-1-405-30659-1
9. DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody: Malá encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Epoque, 2003. 248 s. ISBN 80-86328-12-0
10. DUFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6
11. GABURA, J., GABURA, P. *Sociálna komunikácia*. 1. Vyd. Bratislava: Občianske združenie Sociálna práca, 2004. 128 s. ISBN 80-968927-7-0
12. GIDDENS, A. *Sociologie*. Přel. Jan Jařab. 1. vyd. Praha: Argo, 1999. Přel. z: Sociology. ISBN 80-7203-124-4

13. HINTNAUS, L. *Člověk a rodina: Smysl a funkce rodiny (Anatomie, fyziologie a patologie lidské rodiny)*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 1998. 95 s.
ISBN 80-7040-315-2
14. CHODURA, V. *Komunikace a duševní poruchy*. 1. vyd. České budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2000. 54 s. ISBN 80-7040-409-4
15. JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001.
ISBN 80-7178-535-0
16. JANOSIK, E. H. *Crisis Counseling: a contemporary approach*. 2. vyd. Londýn: Jones and Barlett Publishing, 1994. 454 s. ISBN 0-86720-641-1
17. KEBZA, V., KOMÁREK, L. *Pohyb a relaxace*. 2., upravené vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. ISBN 80-7071-217-1
18. KERN, H. et al. *Přehled psychologie*. Přel. M. Machátová. 3. vyd. Praha: Portál, 2006. 287 s. Přel. z: Projekt psychologie. ISBN 80-7367-121-2
19. KREBS, V. a kol. *Sociální politika*. 4., přepracované a aktualizované vyd. Praha: ASPI, a. s., 2007. 504 s. ISBN 978-80-7357-276-1
20. KUBÍČKOVÁ, M. Jak obnovovat síly. *Regenerace*, 2009, roč. XVII, č. 1, s. 36-37. ISSN 1210-6631
21. MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3., rozšířené a přepracované vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (Slon), 2003.
ISBN 80-86429-19-9
22. MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres! Kniha o duševním zdraví*. Přel. M. Hlouch. 2. vyd. Praha: Advent-Orion, 2004. Přel. z: ¡Sin estrés!
ISBN 80-7172-624-9
23. MINISTERSTVO VNITRA. *Portál veřejné správy České republiky* [online]. 2010 [cit. 2010-03-15]. Dostupné z:
<http://portal.gov.cz/wps/portal/_s.155/701/.cmd/ad/.c/313/.ce/10821/.p/8411/_s.155/701?PC_8411_number1=94/1963&PC_8411_l=94/1963&PC_8411_ps=10#10821>.

24. MONTOUSSÉ, M., RENOUARD, G. *Přehled sociologie*. Přel. K. Dohnalová. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. 336 s. Přel. z: 100 fiches pour comprendre la sociologie. ISBN 80-7178-976-3
25. MORSCHITZKY, H., SATOR, S. *Když duše mluví řečí těla: Stručný přehled psychosomatiky*. Přel. P. Babka. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 184 s. Přel. z: Wenn die Seele durch den Körper sprint. ISBN 978-80-7367-218-8
26. MUCHA, I. *Texty ze sociologie*. Praha: Tiskárna a vydavatelství 999, 2001. 223 s. ISBN 80-86391-04-3
27. NEKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. 2., přepracované a rozšířené vyd. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9
28. PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Přel. L. Staňková, R. Šourková. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 240 s. Přel. z: Creative movement and dance in groupwork. ISBN 80-7178-213-0
29. PLAŇAVA, I. *Průvodce mezilidskou komunikací: Přístupy - dovednosti - poruchy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. 148 s. ISBN 80-247-0858-2
30. PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. 204 s. ISBN 80-247-0185-5
31. REICHEL, J. *Kapitoly systematické sociologie*. 2. přepracované a doplněné vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 240 s. ISBN 978-80-247-2594-9
32. ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6
33. SAUBER, S. R. et al. *The dictionary of family psychology and family therapy*. 2. vyd. Londýn: Sage Publications, 1993. 468 s. ISBN 0-8039-5332-1
34. SEKOT, A. *Sociologie v kostce*. 3., rozšířené vyd. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-126-X
35. SIERADZKI, A. *Léčba stresu metodou čtyř stavů rovnováhy*. Přel. J. Nový. 1. vyd. Frýdek-Místek, Alpress, 2004. Přel. z: Leczenie stresu metoda czterech stanów równowagi. ISBN 80-7362-018-9
36. STRUSKOVÁ, O., NOVOTNÁ, J. *Cvičení pro fyzickou a duševní harmonii: Metoda Ludmily Mojžíšové*. Praha: XYZ, 2008. ISBN 978-80-7388-140-5

37. ŠATENKOVÁ, N. a spol. *Krize: Psychologický a sociologický fenomén*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 132 s. ISBN 80-247-0888-4
38. ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V. Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a predátory. In *Kvalita života*. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004. S. 21-31. ISBN 80-86625-20-6
39. URBAN, L. *Sociologie trochu jinak*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 208 s. ISBN 978-80-247-2493-5
40. VALJENT, Z. Pokus o vymezení pojmu Aktivní životní styl. *Česká kinantropologie*, 2008, roč. 12, č. 2, s. 42-50. ISSN 1211-9261
41. VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (Eds.). *Sociální psychologie*. 2., přepracované a rozšířené vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8
42. VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. ed. *Aplikovaná sociální psychologie I: Člověk a sociální instituce*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 384 s. ISBN 80-7178-269-6
43. ZELENIOVÁ, J. *Muzikoterapie: Východiska, koncepty, principy a praxe*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 256 s. ISBN 978-80-7367-237-9

9. Přílohy

9.1 Projevy stresu v různých sférách člověka

9.2 Dotazník

9.1 Projevy stresu v různých sférách člověka

Tabulka 3: Poznávací oblast (myšlenky, představy).

| Charakteristika | Projevy |
|--|--|
| Koncentrace a pozornost | Obtížná koncentrace na práci. Častá ztráta pozornosti. |
| Paměť | Zhoršení krátkodobé i dlouhodobé paměti. |
| Rychlost reakcí | Problémy, které vyžadují okamžitou a spontánní reakci jsou řešeny náhodným a nepředvídatelným způsobem. |
| Chyby | Jakýkoli problém, který vyžaduje logické uvažování, je řešen s vyšším výskytem chyb, než je obvyklé. |
| Analýza současných a budoucích situací | Postupně ubývá schopnost správně analyzovat a hodnotit určitou, právě vzniklou situaci, případně ji promítnout do budoucnosti. |
| Logika a organizace myšlenkových pochodů | Myšlení nesouvislé a neuspořádané, chybí logické vzorce. |

Zdroj: MELGOSA (22, s. 38).

Tabulka 4: Citová oblast (pocity, emoce).

| Charakteristika | Projevy |
|---------------------------------|---|
| Nervozita | Potíže s duševním i tělesným odpočinkem. |
| Hypochondrie | Očekávání nových nemocí a strach z nich. |
| Charakteristické rysy osobnosti | Projevy netrpělivosti, netolerance, autoritářství a nedostatek ohledu na druhé. |
| Morálka | Význam etických a morálních zásad ustupuje do pozadí, ztrácí se schopnost sebeovládání. |
| Deprese a skleslost | Stále častěji se objevují pocity skleslosti a celkové rozmrzelosti nad životem. |
| Sebehodnocení | Ztráta vědomí vlastní hodnoty, komplexy méněcennosti. |

Zdroj: MELGOSA (22, s. 38-39).

Tabulka 5: Sociální oblast (vztahy, chování).

| Charakteristika | Projevy |
|-------------------------|--|
| Řeč | Neschopnost uspokojivě oslovit skupinu lidí. V řeči zadržává, koktá. Není schopen souvislého mluvního projevu. |
| Zájmy | Nedostatek nadšení pro dříve oblíbené aktivity, jako jsou koníčky nebo oblíbená zábava. |
| Absence | Častá absence v práci nebo ve škole. |
| Povzbuzující prostředky | Zvýšená konzumace alkoholu, tabáku, kávy nebo drog. |
| Energie | Hladina energie se den ode dne mění a vykazuje snižující se tendenci. |
| Spánek | Mění se spánkové zvyklosti. Všeobecně narůstá nespavost až na úroveň neschopnosti spát. |
| Vztahy | Sklon k podezírání, k obviňování druhých; zodpovědnost za chyby přičítá ostatním. |
| Změny v chování | Objevují se „tiky“ a neobvyklé reakce, které normálně nejsou součástí osobnosti postiženého. |
| Sebevražda | Stále častěji se objevují myšlenky na sebevraždu nebo dokonce pokusy o sebevraždu. |

Zdroj: MELGOSA (22, s. 38-39).

9.2 Dotazník

Vážení účastníci kurzu,

jmenuji se Jiřina Rykalová a jsem studentka Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, oboru Rehabilitační-psycho-sociální péče o postižené děti, dospělé a seniory. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku, který je zcela anonymní a poslouží pouze k vypracování mé bakalářské práce na téma Vliv orientálního tance na sociální vazby. Cílem tohoto dotazníku je zjistit, zda orientální tanec má/nemá vliv na mezilidské vztahy. Vyberte si prosím jednu z nabízených možností a označte kroužkem, pokud není u otázky uvedeno jinak.

Předem Vám děkuji za ochotu a čas při vyplňování dotazníku.

Jiřina Rykalová

1. Jakého jste pohlaví?

- a) žena
- b) muž

2. Kolik je Vám let?

- a) do 18 let
- b) 19 – 25 let
- c) 26 - 35 let
- d) 36 – 45 let
- e) 46 – 60 let
- f) 61 let a více

3. Jaký je Váš rodinný stav?

- a) svobodný/á
- b) zadaný/á

- c) ženatý/vdaná
- d) registrované partnerství
- e) vdovec/vdova
- f) jiné

4. Co Vás přivádí k orientálnímu tanci? (můžete vybrat více možností)

- a) zvědavost
- b) možné řešení mých zdravotních problémů
- c) možné řešení mých psychických problémů
- d) chtěl/a jsem poznat něco nového
- e) jiné (prosím, uveďte).....

5. Jak se momentálně cítíte? Vyznačte prosím na škále.



6. Jaké povzbuzující prostředky používáte? (můžete vybrat více možností)

- a) káva
- b) alkohol
- c) tabák
- d) drogy
- e) nepožívám žádné povzbuzující prostředky

7. Jakého charakteru jsou Vaše koníčky?

- a) spíše pohybové
- b) spíše duševní
- c) pohybové i duševní
- d) nemám žádné koníčky

8. Máte problémy v komunikaci s okolím (např. přátelé, rodina, známí)?
- a) ano
 - b) ne (pokud jste odpověděl/a ne, přejděte na otázku č. 10)
9. Jakého charakteru jsou tyto problémy v komunikaci s okolím? (můžete vybrat více možností)
- a) nedokážu uspokojivě oslovit skupinu lidí
 - b) v řeči se zadržávám, koktám
 - c) nejsem schopen/na souvislého mluveného projevu
 - d) jiné (prosím, uveďte).....
10. Jaké činnosti děláte po příchodu domů? (můžete vybrat více možností)
- a) sportovní aktivity, aktivní odpočinek
 - b) spánek
 - c) sebevzdělání
 - d) lenošení, nicnedělání
 - e) péče o rodinu
 - f) vyhledávání samoty
 - g) návštěva přátel, pobyt ve společnosti
 - h) další zaměstnání
 - i) jiné (prosím, uveďte).....
11. Pokud je třeba, dokážete požádat o pomoc okolí?
- a) ano
 - b) ne
12. Relaxujete?
- a) ano (prosím, uveďte jak)
 -
 - b) ne

13. Myslíte si, že by Vám okolí pomohlo, kdybyste je požádal/a?

- a) ano
- b) ne

14. Co vás zaujalo na orientálním tanci?

.....
.....
.....

15. Jaký máte náhled na orientální tanec?

- a) Spíše pozitivní (prosím, napište z jakého důvodu).....
.....
- b) Spíše negativní (prosím, napište z jakého důvodu).....
.....

16. Pokud máte nějaké problémy, mluvíte o nich se svým okolím?

- a) ano
- b) ne (prosím, napište z jakého důvodu)
.....

17. Jak byste charakterizoval/a své vztahy s okolím? Vyznačte prosím na škále, přičemž 1 značí velmi dobré a 5 pak velmi špatné.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

18. Cítíte se být „pod tlakem“ (ve stresu)?

- a) ano
- b) ne

19. Dokážete naslouchat svému okolí?

- a) ano
- b) ne

20. Máte nějaké zdravotní problémy?

- a) ano (prosím, uveďte jaké)
-
- b) ne

21. Ke kterému typu člověka byste se spíše zařadil/a?

- a) otevřený a komunikativní
- b) uzavřený a málomluvný

22. Máte nějaké psychické problémy?

- a) ano (prosím, uveďte jaké)
-
- b) ne

23. Pokud jste rozčilený/á, kde si „vybíte“ vztek?

- a) „nevybím“ si vztek
- b) sportem
- c) rozbitím věci (např. nádobí, nábytek atp.)
- d) vezmu si léky na uklidnění
- e) na svém okolí
- f) jiné (prosím, uveďte).....

24. Jste ke svému okolí upřímný/á?

- a) ano
- b) ne

25. Jak byste charakterizoval/a vztahy na Vašem pracovišti? Vyznačte prosím na škále, přičemž 1 značí velmi dobré a 5 pak velmi špatné.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Zdroj: vlastní výzkum.